

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №5  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете  
МБУ ДО СШ №5  
Протокол № 2 «22» мая 2023г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО СШ №5  
А.В. Ким  
Приказ № 107 от «22» мая 2023г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«КИОКУСИНКАЙ»

Уровень программы: ознакомительный  
Срок реализации: 1 год (144 часа)  
Возрастная категория: 6 -18 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется: ПФДО  
ID номер программы в Навигаторе: 17884

Автор-составитель:  
Никифорова Е.Г., методист  
Ким А.В., тренер-преподаватель

г. Анапа  
2023

## Содержание

<b>Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».</b> .....	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка. ....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы. ....	8
1.3.1. Учебный план. ....	8
1.3.2. Содержание учебного плана. ....	9
1.4. Планируемые результаты. ....	15
<b>Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».</b> .....	<b>16</b>
2.1. Календарный учебный график. ....	16
2.2. Условия реализации программы .....	20
2.3. Формы аттестации .....	20
2.4. Оценочные материалы .....	21
2.5. Формы контроля.....	21
2.6. Методические материалы .....	28
2.7. Список литературы. ....	31

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по КИОКУСИНКАЙ является дополнительной общеобразовательной программой ознакомительного уровня в области физической культуры и спорта, составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г «О направлении информации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ (ссылка: <https://docs.edu.gov.ru/document/26aa857e0152bd199507ffaa15f77c58/>).

Киокусинкай — это не только спортивная дисциплина, но ещё и философское течение, которое преследует такие благие цели как уважение к

своему сопернику, к старшим, пропагандирует принцип ненападения и неприменения силы, если только вашей жизни и жизни ваших близких не угрожает опасность. В киокусинкай очень важное место отводится дисциплине, которая поможет ученику не только в спортивном зале, но и за его пределами. Киокусинкай — контактный стиль каратэ, созданный в 50-е годы XX-го века Масутацу Оямой в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «каратэ без контакта». Демонстрируя миру мощь реального каратэ, Киокусинкай постепенно завоевал популярность буквально во всех странах, а позже лег в основу множества других контактных стилей каратэ.

### **1.1.1. Направленность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня «Киокусинкай» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в том числе и детей находящихся в трудной жизненной ситуации.

### **1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность**

Данная программа *актуальна*, так как всё больше детей уже с младшего школьного возраста желают заниматься киокусинкай. Увеличение статической и информационной нагрузки сопровождается снижением уровня двигательной активности, и, как следствие, возникают проблемы с физической выносливостью, осанкой, низкой работоспособностью, плохой координацией, ухудшается физическое и психическое состояние детей и молодёжи. На новом этапе развития социально-экономической сферы, культуры и образования особую значимость приобретают вопросы физического воспитания подрастающего поколения. Программа предоставляет возможность каждому ребенку гармонично развиваться и добиваться успехов через занятия спортом. Занятия спортом не только укрепляют здоровье, но и воспитывают трудолюбие, дисциплинируют, развивают волю, внимание, восприятие, мышление, память.

*Новизна* программы заключается в поиске педагогом новых приемов обучения основам боевого искусства. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и

индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. В программе используется возможность проведения теоретической части с применением дистанционной формы обучения. Материал размещен на сайте МБУ ДО СШ № 5 <http://anapa-sport.ru/node/564>.

Интеграция с очным и дистанционными формами обучения путем совершенствования и развития их позволит качественно улучшать образовательный процесс, делать его более мобильным, разнообразным и доступным.

**Педагогическая целесообразность** программы раскрывается в развитии мотивации учащихся к познанию, творчеству используя методы создания ситуаций эмоциональных переживаний, познавательной новизны, бесед о боевом искусстве; в формировании ребенка как личности, через использование технологий личностно ориентированного обучения, обучения в сотрудничестве, дифференцированного подхода. Содержание программы закладывает основы нравственных качеств личности, способствует укреплению физического здоровья детей. Учащиеся приобретут навыки, умения и опыт, необходимые для адекватного поведения в обществе, способствующие наилучшему развитию личности ребёнка.

**1.1.3. Отличительные особенности** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключаются в изменении построения учебного плана, вариативного использования форм обучения, содержания занятий, в используемой педагогом литературе.

Данная программа модифицированная, составлена по дополнительной общеобразовательной программе «Киокусинкай». Составитель: Скворцова И.В., методист МКУ ДО ДЮСШ №5, г. Анапа 2018 год.

#### **1.1.4. Адресат программы**

Программа предполагает набор мальчиков и девочек - не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Возраст учащихся 6-18 лет. Основанием приема для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ознакомительного уровня «Киокусинкай»:

- заявление родителей (законных представителей) учащегося;
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка;

Младший школьный возраст (6-12 лет):

Ведущий вид деятельности – учебная. В этот период происходит анатомо-физиологическое созревание организма: нервные процессы

становятся более подвижными и уравновешенными, тем не менее, возбуждение преобладает над торможением. Возрастает физиологическая выносливость, работоспособность. Именно в данном возрасте формируется активное развитие познавательной, эмоциональной и личностной сферы ребенка. Возникает интерес к первым результатам учебной деятельности, к процессу, содержанию учения и к способам добывания знаний. Потребности детей младшего школьного возраста ориентированы на познание действительности через новые впечатления, активность в действиях и движениях, игровую деятельность, желание общаться со сверстниками и проявлять собственную инициативу. В то же время, учащимся данной возрастной группы присуща быстрая утомляемость от однообразия, изменчивость и неустойчивость интересов.

Подростковый возраст (13-15 лет):

Этот возраст представляет собой период взросления, характеризующийся интенсивными психологическими и физическими изменениями, бурной физиологической перестройкой организма. Подросток начинает быстро расти, причём, рост скелета идет быстрее, чем развитие мышечной ткани. Характерными являются значительные колебания артериального давления, частые головные боли, идёт серьёзная гормональная перестройка, половое созревание. Гормональные изменения вызывают резкие перепады настроения, повышенную, нестабильную эмоциональность, неуправляемость настроения, повышенную возбудимость, импульсивность. В отдельных случаях проявляются такие признаки, как депрессия, неусидчивость и плохая концентрация внимания, раздражительность, тревога, агрессия и проблемное поведение. Это может выражаться в конфликтных отношениях с взрослыми.

Учёба перестаёт быть главной и самой важной задачей, ведущей деятельностью становится личностное общение со сверстниками. Снижается продуктивность умственной деятельности, конкретное мышление сменяется логическим, чем объясняется рост критичности: подросток не принимает постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований.

Происходит жизненное самоопределение подростка, формируются планы на будущее. Идёт активный поиск своего «Я» и экспериментирование в разных социальных ролях. Подросток изменяется сам, пытается понять самого себя и свои возможности. В то же время происходит формирование воли, сознательности, нравственности, становление мировоззрения, иногда через отторжение ценностей, активное неприятие и нарушение установленных правил, негативизм.

В этот период характерно проявление полярных качеств психики: целеустремленность и настойчивость могут сочетаться с импульсивностью и неустойчивостью; повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях может сменяться ранимостью и неуверенностью в себе. Также характерно стремление к лидерству, чувство принадлежности к «подростковой» общности. На первый план выходит острая потребность в признании, самостоятельности и самоутверждении.

Старший школьный возраст (16-18 лет):

В 16-18 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Дифференциация учебных дисциплин, необходимость овладения научными понятиями и специфической системой знаков, способствуют развитию теоретического мышления. Учебная деятельность, включающая в себя процесс усвоения знаний и способов их использования, позволяют старшему школьнику устанавливать более широкие и глубокие связи между имеющимися и вновь получаемыми знаниями, более осознанно контролировать свою мыслительную деятельность и управлять ею. Постепенно у школьника формируются навыки самостоятельного оперирования предположениями, гипотезами и критической оценки. Все более отчетливо прослеживается самостоятельность в учебной деятельности.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Центральным психологическим процессом юношеского возраста является развитие самосознания. На основе формирующегося самосознания происходит самоопределение личности учащегося, частным проявлением которого является профессиональное самоопределение.

#### **1.1.5. Уровень программы, объем и сроки.**

Данная программа ознакомительного уровня, рассчитана на *1 год* обучения, всего 144 часа, теории 20 часов, практики 124 часа, состоит из 2 –х модулей по 72 часа.

**1.1.6. Формы обучения:** очная, очно-дистанционная, групповая, с индивидуальным подходом, по индивидуальному учебному плану.

Дистанционные и электронные технологии для данной программы, применимы только в разделах теоретической подготовки и общей физической подготовки.

#### **1.1.7. Режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа 45 минут.

Дистанционные занятия проводятся в соответствии с учетом возрастной группой занимающихся. Время проведения одного занятия - до 30 мин.

### ***Особенности организации образовательного процесса.***

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа ознакомительного уровня «Киокусинкай» предусматривает: постоянный состав группы детей, соответствующего возраста, являющийся основным составом.

Формы организации: - традиционная, на основе сетевого взаимодействия, с применением дистанционных технологий, посредством организации электронного обучения.

Виды занятий – групповые и индивидуальные в соответствии с содержанием программы: практические занятия, открытые занятия, соревнования, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Типы занятий: комбинированные занятия, изучение нового материала, повторение и усвоение пройденного материала, закрепление знаний, умений и навыков.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

***Цель программы:*** Сформировать у учащихся познавательный интерес в области боевого искусства, создать условия для развития физических способностей посредством тренировочных занятий.

### ***Задачи:***

#### ***Образовательные:***

- формирование познавательного интереса к занятиям киокусинкай;
- развитие физических данных средствами ОФП и СФП;

#### ***Личностные:***

- воспитание чувства личной ответственности;
- развитие внутренней собранности, внимания;
- воспитание позитивное отношение, уважение к окружающим.

#### ***Метапредметные:***

- развитие познавательных способностей: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;
- воспитание умения ребенка работать в коллективе.



### 1.3. Содержание программы.

#### 1.3.1. Учебный план.

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
<b>1 модуль</b>					
<b>I</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		Опрос
1.1	Вводное занятие.	1	1		Опрос по технике безопасности
1.2	Основные правила этикета в киокусинкай	3	3		опрос
1.3	История развития киокусинкай	3	3		опрос
1.4	Гигиена	3	3		опрос
<b>II</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>62</b>			
2.1	Общая физическая подготовка	16		16	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	16		16	тестирование
2.3	Базовая техника	9		9	аттестация
2.4	Спарринговая техника	6		6	тестирование
2.5	Тактическая подготовка	6		6	тестирование
2.6	Подвижные игры	8		8	соревнования
<b>III</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Тестирование опрос
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	
<b>2 модуль</b>					
<b>I</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		Опрос
1.1	Вводное занятие.	1	1		Опрос по технике
1.2	Основные правила этикета в киокусинкай	3	3		опрос
1.3	История развития киокусинкай	3	3		опрос
1.4	Гигиена	3	3		опрос
<b>II</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>62</b>			
2.1	Общая физическая подготовка	16		16	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	16		16	тестирование
2.3	Базовая техника	9		9	тестирование
2.4	Спарринговая техника	6		6	тестирование
2.5	Тактическая подготовка	6		6	тестирование
2.6	Подвижные игры	8		8	соревнования
<b>III</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Тестирование опрос
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	

### 1.3.2. Содержание учебного плана.

#### Раздел 1. Теоретические занятия

Теоретические знания являются неотъемлемой частью практических занятий. Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет установленное количество часов теории на практических занятиях. Материалы размещены на сайте МБУ ДО СШ № 5, <http://anapa-sport.ru/sites/dush-5/files/downloads/Презентация%20«Правила%20техники%20безопасности%20при%20%20проведении%20УТЗ».pptx>

#### 1.1 Вводное занятие.

*Теория:* Беседа о боевом искусстве киокусинкай. Знакомство с правилами техники безопасности: правила поведения на занятии; правила пожарной безопасности.

#### 1.2. Основные правила этикета в киокусинкай

1. Ученики кланяются и произносят Ос при входе в здание школы и тренировочный зал Додзё. При входе в Додзё ученики должны поклониться и произнести Ос в направлении Тинден, поклониться и произнести Ос в направлении учеников, уже находящихся в помещении.
2. Ученики должны на тренировке работать в полную силу. Опоздавшие к началу тренировки должны поклониться и произнести Ос в направлении центра зала и сесть в положение Сейдза лицом к стене, противоположной Тинден, с закрытыми глазами и опущенной головой. Опоздавшие должны сидеть до тех пор, пока их не пригласят присоединиться к группе. После приглашения опоздавшие, находясь в положении Сейдза, должны поклониться и произнести ШитшурейШимас (Прошу прощения за беспокойство). Затем опоздавшие должны стать в конец группы, стараясь не проходить перед группой, особенно перед старшими.
3. Ученики должны содержать себя и свою форму (Доги, накладки, перчатки, раковину и др.) в чистом, аккуратном состоянии. Разрешается надевать на тренировку только чистое белое Доги. Официальные эмблемы Киокусинкай следует укреплять на левой стороне груди Доги. Все порванные места должны быть аккуратно зашиты. Постоянно неопрятная форма показывает небрежное и неуважительное отношение ученика к своим товарищам по группе и к Додзё.
4. Не разрешается без команды поправлять Доги в процессе тренировки. Если же возникла необходимость поправить форму во время тренировки, нужно сделать это быстро и без суеты, повернувшись спиной к Шинзен.
5. Всем ученикам более высокого спортивного уровня, а также старшим по

- возрасту, должно оказываться соответствующее уважение. Все ученики должны встать и произнести Ос при появлении старшего по положению.
6. Обращаясь к старшему ученику или тренеру или приветствуя их, ученик должен произнести Ос и поклониться. То же самое нужно сделать и после окончания беседы или обращения. Данный ритуал должен соблюдаться также и за пределами Додзё, поскольку ученики всегда должны уважать старших.
7. При пожатии рук друг другу используйте две руки, показывая доверие и скромность и произносите Ос.
8. На тренировке ученики должны работать в полную силу, немедленно реагировать на команды тренера или старшего по уровню, громко произнося Ос.
9. В процессе тренировки ученики должны полностью сосредотачиваться на выполнении техники или других заданий тренера и не отвлекаться на посторонние темы, оказывать глубочайшее уважение и доброжелательное отношение к тренеру и к своим товарищам по Додзё.
10. В процессе тренировки ученикам временами разрешается по команде “расслабиться сидя” принять “турецкую позу” Анза. В это время расслабления ученики должны сидеть спокойно и не отвлекаться на разговоры или другие посторонние действия.
11. Ученики не имеют права выходить из зала без разрешения. Если возникла срочная необходимость покинуть зал, сделайте это как положено и по возвращении объясните тренеру причину своего выхода из зала.
12. Для предотвращения возможных травм ученики не должны носить на тренировке украшения, часы или другие острые предметы. Разрешено находиться на тренировке в очках, предписанных врачом, но во время вольного боя очки необходимо снять или заменить контактными линзами.
13. Ученики должны заботиться о тренировочном зале как об особом и уважаемом месте.
14. Все члены Додзё должны воздерживаться от сплетен, пренебрежительных и унижающих замечаний о других школах и стилях боевых искусств.
15. Ученики, желающие участвовать в соревнованиях и чемпионатах, до подачи заявки должны проконсультироваться с Сэнсеем.
16. Все ученики должны достойно вести себя внутри и вне Додзё чтобы достойно представлять киокусинкай. Ученики не должны применять боевую технику с целью умышленно травмировать любого человека. Исключение составляют случаи, когда жизнь ученика или жизнь близких ему людей находится в непосредственной опасности.
17. Ученики должны стремиться быть мягкими и уравновешенными в

повседневной жизни, оставаться собранными, здравомыслящими и предупредительными во всех действиях. Ученики должны не забывать о духе киокусинкай, девиз которого гласит: “Держите свою голову низко (будьте скромными), взгляд высоко (будьте честолюбивы), будьте сдержанными в словах (отдавайте отчет сказанному) и добрыми в сердце (относитесь к другим с уважением и доброжелательностью). Относитесь к своим родителям почтительно. ”

18. Основной целью киокусинкай является не победа или поражение, а совершенствования характеров занимающихся.

## **1.2. История развития киокусинкай**

Стиль киокусинкай был создан в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «карате без контакта». Демонстрируя миру мощь реального киокусинкай постепенно завоевал популярность во многих странах, а позже лёг в основу ряда других контактных стилей карате.

Для основателя киокусинкай Масутацу Оямы смысл всей его подвижнической жизни заключался в возрождении карате как воинского искусства. «Сильнейшее карате» продемонстрировало свою реальную мощь прежде всего на спортивных татами, а чемпионаты мира по киокусинкай претендовали на статус «Олимпийских игр в карате». Развитие стиля киокусинкай во многих странах оказалось связано со спортивными организациями и олимпийским движением, спортивными единоборствами и далёкими от воспитания воинов методиками спортивной подготовки.

За полвека существования киокусинкай оно прочно утвердилось среди спортивных единоборств, закономерно изменив и целеполагание, и ориентацию, и систему подготовки бойцов. Следствием этих изменений явились стремительное развитие этого вида спорта и впечатляющие спортивные достижения.

Киокусинкай — чрезвычайно зрелищный вид спорта. Спортивные поединки (кумите) проводятся в полный контакт без защитного снаряжения (шлемов, перчаток, протекторов). Единственное ограничение — запрет ударов в голову руками. Полноконтактные бои, насыщенные высокими ударами ногами и мощными ударами руками, неизменно привлекают на соревнования по киокусинкай большое число зрителей.

Основоположником карате киокусинкай в СССР является А. И. Танюшкин (ныне 7-й дан). Будучи в Польше в служебной командировке, Танюшкин познакомился в Кракове с Анджеем Древняком и вместе с ним стал заниматься карате. Через некоторое время, узнав о существовании карате стиля киокусинкай, Танюшкин и Древняк написали письмо Масутацу Ояме и по его указанию стали сотрудничать с Президентом Европейской Организации киокусинкай Люком Холландером. Первую секцию

киокусинкай в СССР он открыл в Москве в 1973 г. К концу 1970-х годов в стране сформировалась школа, имеющая представителей во всех крупных регионах. После снятия почти 10-летнего запрета на карате, в 1989 году появилась Федерация кюкусинкай СССР. Основателем её был Александр Танюшкин. Создание такой федерации было огромным шагом вперёд для развития единоборств в СССР.

За период работы национальной организации карате кюкусинкай вошло в систему спортивной классификации страны как официальный вид спорта (1990), а развитие достигло международного уровня. В 1993 г. Федерация кюкусинкай России одной из первых вошла в новую Международную Федерацию карате.

### **1.3. Гигиена**

Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Несмотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Материалы размещены на сайте МБУ ДО СШ № 5, <http://anapa-sport.ru/sites/dush5/files/downloads/правила%20гигиены%20спортсмена.pptx>

## **Раздел II**

### **Практические занятия**

#### **2.1. Общая физическая подготовка**

Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание  
Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.  
Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.  
Лазания, прыжки.

Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.

Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.

Упражнения для увеличения гибкости. Основы спортивных игр.  
Различные виды бега.

#### **2.2. Специальная физическая подготовка**

Страховка и само-страховка.

Боевые передвижения.

Основы базовых техник.

Стойки, повороты, формирование боевых поверхностей, базовые движения рук, ног. Ката. Кихон.

### **2.3. Базовая техника**

#### 1.Стойки:

КОКУТСУ ДАТИ – задняя стойка;

ДЗЕНКУТСУ ДАТИ – передняя стойка.

ХЕЙКО ДАТИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАТИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч.

#### 2.Удары руками:

ОЙ ДЗУКИ ДЗЁДАН – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ ДЗУКИ ДЗЁДАН – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

МАВАСИ ДЗУКИ – круговой удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ МАВАСИ ДЗУКИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

#### 3.Блоки:

СЮТО УКЕ – защита ребром ладони;

АГЕ УКЕ – защита верхнего уровня;

СОТО УКЕ ДЗЁДАН – защита верхнего уровня.

ГЯКУ ГЕДАН БАРАЙ – защита нижнего уровня;

УЧИ УКЕ ТЮДАН – защита среднего уровня.

#### 4.Удары ногой:

МАЭ ГЕРИ КЭАГЭ – восходящий удар ногой вперед;

ЁКО ГЕРИ КЕКМИ – проникающий удар ногой в сторону;

МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН – круговой удар ногой;

ЁКО ГЕРИ КЕАГЕ – восходящий удар ногой в сторону.

### **2.4. Спарринговая техника**

Спарринг — это ударная парная работа – учебный поединок. Отработка в паре различных технических действий или подготовка к показательным выступлениям и соревнованиям. При этом ученики используют все полученные навыки: волевые, технические, физические и учатся преодолевать свой страх. Спарринги закрепляют рефлексy, скорость, концентрацию, необходимые для самозащиты.

Работая с партнером, следует соблюдать определённые ограничения, ведь это не настоящий противник. Ученики должны показывать мощные и красивые атаки, и при этом контролировать каждое своё движение.

## 2.5. Тактическая подготовка

Тактика — умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом.

ИППОН КУМИТЭ.

ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ.

ДЗЮ КУМИТЭ.

ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ. РЭНДОРИ.

## 2.6. Подвижные игры

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; «конный бой»; «петушиный бой»; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

## Раздел 3

### Итоговое занятие.

Проводится диагностика уровня освоения программы теоретической части и практической части программы посредством опроса, выполнения практических упражнений или участием в соревновательной деятельности

## 1.4. Планируемые результаты

### *Предметные:*

- появляется интерес к занятиям киокусинкай;

<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>
-простейшие элементы базовых техник -навыки правильных боевых стоек и перемещений, устойчивости, координации движений; -правила постановки корпуса; -о киокусинкай, как о боевом искусстве; -правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях.	-исполнять простейшие элементы базовых техник; -перемещаться в базовых стойках; -правильно исполнять базовые удары; -строить отношения со сверстниками.

***Личностные:***

- развивается трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культура общения;
- воспитывается позитивное отношение и уважение к окружающим;
- вырабатывается настойчивость и самодисциплина.

***Метапредметные:***

- развиваются познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;
- формируется умение ребенка работать в коллективе.



## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

### 2.1 Календарный учебный график.

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1 модуль							
1		Вводное занятие	1		Тренировка		опрос
2		Техника без-сти и спортивная терминология, Основные приемы (кихон)	2		Тренировка		опрос тестирование
3		История возникн-я и становления каратэ, Тактика ведения боя	2		тренировка		Опрос, тестирование
4		Стойки и положения в каратэ, Техника атак.	2		Тренировка		специальные тесты
5		Тактика (хэйхо) , Основные приемы (кихон)	2		тренировка		специальные тесты
6		Техника защиты (укэ) Техника атак	2		тренировка		специальные тесты
7		Учебно-тренировочный бой	2		тренировка		поединки
8		Подвижные игры	2		тренировка		соревнования
9		Формальные упражнения (ката) Общеразвивающие упражнения	2		тренировка		специальные тесты
10		Техника защиты (укэ), Упражнения на снарядах, грушах и лапах	2		тренировка		тестирование
11		Формальные упражнения (ката) Основные приемы (кихон)	2		тренировка		тестирование
12		Стойки и положения в каратэ, Техника атак (семэ)	2		тренировка		тестирование

13		Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	2		тренировка		поединки
14		Техника защиты (укэ) , Основные приемы (кихон)	2		тренировка		тестирование
15		Формальные упражнения (ката) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах	2		тренировка		тестирование
16		Стойки и положения в каратэ, Техника атак	2		тренировка		тестирование
17		Учебно-тренировочный бой Тактика (хэйхо)	2		тренировка		поединки
18		Техника защиты (укэ) , Основные приемы (кихон)	2		тренировка		тестирование
19		Формальные упражнения (ката) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах	2		тренировка		тестирование
20		Учебно-тренировочный бой.	2		тренировка		поединки
21		Стойки и положения в каратэ, Техника атак	2		тренировка		тестирование
22		Подвижные игры	2		тренировка		соревнования
23		Формальные упражнения (ката), Техника защиты (укэ)	2		тренировка		тестирование
24		Стойки и положения в каратэ, Техника атак (семэ)	2		тренировка		тестирование
25		Тех-ка без-сти и спорт. Термин-ия, Упраж-я на снарядах, грушах и лапах	2		Лекция тренировка		Опрос тестирование
26		Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) , Общеразв-щие упраж-ия	2		тренировка		тестирование
27		Формальные упраж-я (ката) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах	2		тренировка		тестирование
28		Стойки и положен-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ)	2		тренировка		тестирование
29		Учебно-тренировочный бой	2		тренировка		поединки
30		Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ)	2		тренировка		тестирование
31		Формальные упражнения (ката), Техника защиты (укэ)	2		тренировка		тестирование
32		Стойки и положения в каратэ, Общеразвивающие упражнения	2		тренировка		тестирование

33		Подвижные игры	2		тренировка		соревнования
34		Формальные упражнения (ката) , Техника атак (семэ)	2		тренировка		тестирование
35		Стойки и положения в каратэ, Техника атак	2		тренировка		тестирование
36		Стойки и положения в каратэ, Общеразвивающие упражнения	2		тренировка		тестирование
37		Итоговое занятие	1		тренировка		тестирование
2 модуль							
38		Вводное занятие Формальные упраж-я (ката) Упражнения на снарядах, грушах и лапах	1		тренировка		тестирование
39		Стойки и положения в каратэ, Техника защиты (укэ)	2		тренировка		тестирование
40		Формальные упражн-я (ката) , Тактика (хэйхо) , Общеразв-щиеупраж-я	2		тренировка		тестирование
41		Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ)	2		тренировка		тестирование
42		Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	2		тренировка		поединки
43		Формальные упражнения (ката) , Техника атак (семэ)	2		тренировка		тестирование
44		Подвижные игры	2		тренировка		соревнования
45		Формальные упраж-я (ката) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах	2		тренировка		тестирование
46		Основные приемы (кихон)	2		тренировка		тестирование
47		Гигиена тренировочного процесса	2		Тренировка		Опрос
48		Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ)	2		тренировка		тестирование
49		Формальные упражнения (ката) ,Общеразвивающие упражнения	2		тренировка		тестирование
50		Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) Техника защиты (укэ)	2		тренировка		тестирование
51		Формальные упражнения (ката) , Техника атак (семэ)	2		тренировка		тестирование

52		История развития киокусинкай	2		Тренировка		опрос
53		Учебно-тренировочный бой	2		тренировка		поединки
54		Формальные упраж-я (ката) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах	2		тренировка		тестирование
55		Основные приемы (кихон) , Общеразвивающие упражнения	2		тренировка		тестирование
56		Подвижные игры	2		тренировка		соревнования
57		Формальные упражнения (ката) , Упражн-я на снарядах, грушах и лапах	2		тренировка		тестирование
58		Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) , Техника атак (семэ)	2		тренировка		тестирование
59		Подвижные игры	2		тренировка		соревнования
60		Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения	2		тренировка		тестирование
61		Стойки и положения в каратэ, Основные приемы (кихон)	2		тренировка		тестирование
62		Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	2		тренировка		поединки
63		Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ)	2		тренировка		тестирование
64		Формальные упраж-я (ката) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах	2		тренировка		тестирование
65		Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	2		тренировка		поединки
66		Основные правила этикета в киокусинкай	2		Тренировка		тестирование
67		Общеразвивающие упражнения	2		тренировка		тестирование
68		Упражнения на снарядах, грушах и лапах	2		Тренировка		тестирование
69		Гигиена	2		Тренировка		опрос
70		Техника безопасности и спортивная терминология, Тактика (хэйхо)	2		тренировка		тестирование

71		Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения	2		Тренировка		тестирование
72		Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	2		тренировка		поединки
73		Формальные упражнения Подвижные игры	2		тренировка		тестирование
74		Итоговое занятие	1		Тренировка		Тестирование, опрос

В ходе реализации программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, определять время и онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий, выбор учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны тренера-преподавателя.

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы в течение всего периода необходимо:

- помещение (спортивный зал) освещенное, хорошо проветриваемое;
- раздевалки для учащихся;
- татами;
- зеркальная стена;
- спортивная стенка, брусья, турники, скакалки, канат, макивары, боксёрские груши;
- аудио и видео аппаратура;
- компьютер с доступом в Интернет.

### Кадровое обеспечение.

Данную образовательную программу реализуют тренеры-преподаватели согласно штатному расписанию.

### 2.3. Формы аттестации

Оценка образовательных результатов по программе «Киокусинкай» носит вариативный характер и проводится с целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В процессе обучения осуществляются следующие виды контроля (аттестации):

- **текущий** (систематическая проверка учебных достижений учащихся, которая проводится тренером-преподавателем в течение учебного года);
- **итоговый** (выявление уровня развития предметных способностей, метапредметных и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «киокусинкай»).

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- Показательные выступления;
- Открытая тренировка;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

### 2.4. Оценочные материалы

Для итогового контроля отслеживается: овладение знаниями в области боевого искусства, навыками исполнения простейших элементов, развитие физических способностей в процессе овладения основами кюкусинкай.

Форма проведения – в тренировочном процессе.

Диагностирование уровня освоения практических знаний, учащихся проводится по следующим критериям:

<b>Уровень</b>	<b>Критерии</b>
Высокий	Технически качественное и осмысленное исполнение элементов базовых техник, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
Средний	Возможно допущение незначительных ошибок в выполнении сложных движений.
Низкий	Выполнение с большим количеством недочетов, а именно: невыразительно выполненное элементов базовых техник, слабая техническая подготовка.

## **2.5 Формы контроля**

В конце каждого модуля обучения проводится диагностика и мониторинг проверки личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы (Приложение №1).

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5**

**Протокол проверки результативности образовательного процесса  
20\_\_/20\_\_ учебный год**

Вид спорта: \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Цель диагностики: выявить относительный уровень освоения программы

Методы диагностики: 1. опрос, тестирование.

2. Наблюдение, просмотр.

Дата проведения теоретической результативности \_\_\_\_\_ Дата проведения практической результативности \_\_\_\_\_

	ФИ учащихся	Теоретическая подготовка учащихся	Практическая подготовка учащихся	Общеучебные умения и навыки учащихся	Учебно-организационные умения и навыки
1					
2					
30					
Итого:		Н- С- В-			

Н – низкий уровень. С – средний уровень. В – высокий уровень.



Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностик (выбирает ПДО в соответствии с образовательной программой)
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям;	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой) (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½); (В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение. Тестирование. Контрольный опрос.
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	(Н) низкий уровень (знает не все термины); (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет); (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять)	Собеседование
<b>Практическая подготовка</b>			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); (С) средний уровень (В) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	Контрольное задание
2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	(Н) низкий уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием); (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью тренера-преподавателя); (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	Контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	(Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания тренера-преподавателя); (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	Контрольное задание
<b>Общеучебные умения и навыки</b>			

1. Учебноинтеллектуальные умения анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	(Н) низкий уровень умений, учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле тренера-преподавателя; (С) средний уровень (работает с литературой с помощью тренера-преподавателя или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Анализ исследовательской работы
2 Умение	Самостоятельность в	(Н) низкий уровень умений, учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с	Анализ

21

пользоваться компьютерными источниками информации	использовании компьютерными источниками	литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле тренера-преподавателя; (С) средний уровень (работает с литературой с помощью тренера-преподавателя или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	исследовательской работы
<b>Учебно-организационные умения и навыки</b>			
1 Умение организовать своё рабочее место	Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	(Н) низкий уровень умений (учащийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле тренера-преподавателя); (С) средний уровень (В) высокий уровень (всё делает сам).	Наблюдение
2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); (С) средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½); (В) высокий уровень (учащийся освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение
3 Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	(Н) удовлетворительно (С) хорошо (В) отлично	Наблюдение

**Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы**

Карта 2 для, группа № \_\_\_\_\_ вид спорта \_\_\_\_\_,

ФИО тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

	ФИ учащихся	Организационно-волевые качества	Ориентационные качества	Поведенческие качества	Личностные достижения
1					
2					
30					
Итого:		Н- С- В-			

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень развития	Методы диагностики
<b>1. Организационно - волевые качества</b>				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.	Терпения хватает меньше чем на ½ занятия; Терпения хватает больше чем на ½ занятия Терпения хватает на всё занятие	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия учащегося побуждаются извне; Иногда - самим учащимся; Всегда - самим учащимся;	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
3. Самоконтроль	Умение контролировать поступки (приводить к должному действию)	Воспитанник постоянно действует под воздействием контроля; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
<b>2 Ориентационные качества</b>				
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная нормальная	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Анкетирование
2. Интерес к занятиям	Осознание участия учащегося в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован извне; интерес периодически поддерживается самим учащимся; интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно.	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Тестирование
<b>3. Поведенческие качества</b>				
1. Конфликтность	Умение учащегося контролировать себя в любой конфликтной ситуации	желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт) сторонний наблюдатель активное примирение	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение

2. Тип сотрудничества	Умение ребёнка сотрудничать	не желание сотрудничать (по принуждению) желание сотрудничать (участие) активное сотрудничество (проявляет инициативу)	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение
<b>4. Личностные достижения учащегося</b>				
1 Участие во всех мероприятиях учреждения	Степень и качество участия	не принимает участия принимает участие с помощью тренера-преподавателя или родителей самостоятельно выполняет работу	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Выполнение работы

## 2.6 Методические материалы

### Методы обучения, используемые в реализации данной программы:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);
- практический;
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.
- методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация.

### Описание технологий

Применяемые педагогические технологии: личностно-ориентированные, технология сотрудничества, игрового обучения и технология здоровьесберегающего обучения.

*Личностно-ориентированные технологии* ставят в центр личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели.

*Технологии сотрудничества* реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Одним из важнейших компонентов являются *здоровьесберегающие технологии* — это развитие навыков двигательной активности. В силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства учащихся отмечается недостаточная двигательная активность. Физические упражнения, развивают механизм овладения новыми двигательными навыками, координацию движений. И чем большим запасом навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Стойки, перемещения, прыжки, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Учащимся дается понятие «здоровый образ жизни», понятие о предельных физических нагрузках в период тренировок. Очень важно, чтобы занятия не были слишком затянуты и проходили в хорошем темпе. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций педагога, сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими инициативность. Занятия базируются на изучении от простого к сложному.

### ***Дифференцированный подход к обучению.***

Принцип дифференцированного образовательного процесса как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся и подтверждает сущность и цели дополнительного образования.

Основная задача дифференцированной организации учебной деятельности - раскрыть индивидуальность, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию способностей каждого учащегося. Существенно, что применение дифференцированного подхода на различных этапах учебного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми учащимися определенным программным минимумом знаний, умений и навыков.

Дифференцированная организация занятий с одной стороны учитывает уровень умственного и физического развития, психологические особенности учащихся. С другой стороны - во внимание принимаются индивидуальные запросы личности, ее возможности и интересы в конкретной образовательной области.

## **Формы организации учебного занятия:**

-беседа, тренировка.

Особенно благоприятно действуют на детей собственные успехи, которые укрепляют их веру в свои силы и возможности. Для достижения ситуации успеха, как наиболее эффективного стимула формирования мотивации на занятиях используются различные формы обучения.

### **Алгоритм тренировочного занятия.**

Этапы тренировочного занятия:

#### **1 этап - организационный.**

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

#### **2 этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).**

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

#### **3 этап - основной**

**Усвоение новых знаний, умений и навыков.** Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

**Закрепление знаний, умений и навыков.** Задача: закрепить ранее изученный материал. На данном этапе применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

#### **4 этап – контрольный.**

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

#### **5 этап - итоговый.**

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

#### **6 этап - рефлексивный.**

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться

работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

#### **7 этап: информационный.**

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

### **2.6. Список литературы**

1. Воронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. – СПб.: Б&К, 2001. – 218 с., 24 ил.
2. Дергач А.А., Исаев А.А. Тренер-преподавательика и психология деятельности организатора детского спорта. - М., Просвещение, 1985.
3. Хассел Р. Каратэ./ Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М.: АСТ, 2003. – XX, 316 с.: ил. – (Шаг за шагом).
4. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: Фаир-пресс, 1999. – 304 с.: ил.- (Боевые искусства).
5. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: Фаир-пресс, 2000. – 320 с.: ил. – (Боевые искусства).
6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1994. – 352 стр.
7. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
8. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
9. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
10. Станкин М.И. Психолого – тренер-преподавательические основы физического воспитания. М.: Просвещение, 1987.
11. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Спб., 1999. – 324 с.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.
13. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.