

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества
г. Томари Сахалинской области**

Принята на заседании
методического совета ЦДТ
от «19» мая 2022 года
Протокол № 4 от 19.05.2022



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО ЦДТ
г. Томари Сахалинской области
А.Л. Аполонина
Приказ от «20» мая 2022 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Восточное боевое единоборство
«КУДО-СТИХИЯ»**

Уровень освоения программы продвинутый
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся –10-18 лет
Срок реализации программы – 5 лет

Автор- составитель – **Плотников О.О.**,
педагог дополнительного образования

г. Томари
2022

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Реальнее КУДО только жизнь»

Программа «КУДО «СТИХИЯ» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

4. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391 «Об организации осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ

5. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 №831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации

6. Приказ Минтруда Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых

7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 № АК 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации программ»)

10. Письмо Министерства просвещения РФ о 26.08.2015 №03-1235 «О методических рекомендациях»

11. Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме» (утв. заместителем министра просвещения РФ М.Р. Раковой 28.06.2019 №МР-81/02вн)

12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

14. Распоряжение Министерство образования Сахалинской области от 16.09.2021г № 3-12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»

15. Устав ОО

16. Локальными актами учреждения.

Актуальность. Исторически сложившиеся традиции использования приемов восточного боевого единоборства Кудо исключительно в целях самообороны, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов - кудоистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

Популярность восточного единоборства Кудо среди детей, подростков и молодежи в сочетании с необеспеченностью учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности программными материалами делают дополнительную образовательную программу особенно актуальной.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная

Уровень программы: Продвинутый - углубленное изучение содержания в рамках содержательно-тематического направления программы.

Новизна программы. Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Образовательная программа предусматривает следующие виды подготовки: общефизическую, специально-физическую, технико-тактическую, теоретическую, методическую подготовки.

Основными показателями программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются: выполнение контрольных заданий на силу, выносливость, гибкость, быстроту, координацию движений.

Образовательная программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Ключевая особенность программы состоит в том, что: образовательная программа является формированием физической культуры личности

обучающегося средством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивно - рекреационной направленностью.

Педагогические принципы, лежащие в основе программы:

- доступность (соответствие содержания возрастным особенностям);
- индивидуализация (индивидуальный подход в обучение);
- наглядность (наличие дидактических материалов);
- принцип поэтапного усложнения и расширения объема сведений;
- преемственность (повторение и закрепление, полученные знания и умения после каждой темы, а далее дополнять их новыми сведениями и умениями).

Адресат программы:

Программа рассчитана на занятия с детьми и подростками в возрасте 10 -18 лет.

Набор детей в объединение - свободный, по желанию, на основании заявлений родителей и допуска к занятиям от врача (подтверждается справкой). Основанием для перевода на следующий год обучения являются сдача соответствующих норм физической и технико–тактической подготовки.

В группы 5 года обучения принимаются наиболее способные дети, успешно освоившие тренировочную программу предыдущих этапов и сдавших контрольные нормативы по физической подготовке. Главным критерием распределения воспитанников по группам являются возраст и спортивные данные, которые отслеживает преподаватель в результате тестирования показателей физического развития и общей физической подготовленности

Возраст обучающихся.

●Программа рассчитана на детей в возрасте 10-18 лет:

- 1 год обучения – 10-14 лет.
- 2 год обучения – 11-15 лет.
- 3 год обучения – 12-16 лет.
- 4 год обучения- 13-17 лет.
- 5 год обучения –14-18 лет.

Наполняемость группы: 8-15 обучающихся.

Режим занятий:

Первый, второй год обучения - 2 раза в неделю по 2 академических часа, перерыв между занятиями 10 минут для отдыха и проветривания спортивного зала.

Третий, четвертый, пятый год обучения – 3 раза в неделю по 3 академических часа, перерыв между занятиями 10 минут для отдыха и проветривания спортивного зала.

Продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся с учетом санитарных норм и правил, утвержденных СанПин.

Расписание учебных занятий формируется по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Форма обучения – очная, при обоснованной необходимости, например, в период режима «Повышенной готовности» программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий.

Формы организации занятий: Занятия проводятся в групповой, индивидуальной и коллективной форме.

Реализация занятий – аудиторные.

Объем реализации программы:

- **Первый год обучения** - общая нагрузка в неделю -4часа, в год **144часа**.
- **Второй год обучения** – общая нагрузка в неделю -4часа, в год **144часа**.
- **Третий год обучения** – общая нагрузка в неделю -9 часов, в год **324 часа**.
- **Четвёртый год обучения** – общая нагрузка в неделю -9 часов, в год **324 часа**.
- **Пятый год обучения** – общая нагрузка в неделю -9 часов, в год **324 часа**.

Срок освоения программы –5 лет

Язык реализации программы: Государственный язык РФ - русский

Возможность реализации в сетевой форме: предусмотрено

Особые условия (для детей с ОВЗ): не предусмотрено

Цель программы: сформировать у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, путем вовлечения их в систематические занятия физической культурой через КУДО.

Задачи программы:

образовательные:

- дать знания по истории возникновения и развития КУДО;
- способствовать освоению техники КУДО;
- научить детей организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- способствовать подготовке детей к выполнению квалификационных нормативов.

развивающие:

- развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений;
- развивать у детей и подростков способность заниматься самостоятельно и в команде (группе);
- способствовать участию детей в соревнованиях различного уровня.

воспитательные:

- способствовать адаптации каждого ребёнка в коллективе;
- сформировать у детей потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- способствовать формированию и развитию у детей таких качеств как: взаимоуважение, трудолюбие, ответственность, воля и целеустремленность во имя высоких нравственных идеалов;
- воспитывать у детей и подростков чувства патриотизма и любви к Родине, уважения национальных традиций и коллективизма.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ КУДО - СТИХИЯ

В результате обучения программы, после окончания 1года обучающие **приобретут знания:**

- правила техники безопасности в ходе занятий и соревнований;
- японскую терминологию;
- некоторые подвижные игры и правила их проведения;

- основы общей физической и специальной подготовки;

Будут применять умения:

- выполнять упражнения из общей физической и специальной подготовки;
- выполнять на практике основные технические приемы Кудо.

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения основных технических действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении технико - тактических действий, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технико – тактические действия Кудо, применять их в соревновательной деятельности;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ КУДО – СТИХИЯ

В результате обучения программы, после окончания 2 года обучающие **приобретут знания:**

- основы техники и тактики Кудо;
- японскую терминологию;
- правила проведения соревнования по Кудо;
- разнообразные подвижные игры и правила их проведения;
- основы общей физической и специальной подготовки.

Будут применять умения:

- самостоятельно выполнять упражнения из общей физической и специальной подготовки;
- организовать разминку;
- исполнять роль судьи на соревнованиях по Кудо внутри коллектива;
- грамотно выполнять на практике основные технические приемы Кудо.

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения основных технических действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении технико - тактических действий, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технико – тактические действия Кудо, применять их в соревновательной деятельности;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ КУДО – СТИХИЯ

В результате обучения программы, после окончания 3 года обучающие **приобретут знания:**

- правила техники безопасности в ходе занятий и соревнований;
- японскую терминологию;
- правила соревнований.

Будут применять умения:

- свободно перемещаться в боевой стойке, ведя активный бой;
- выполнять сложные технико-тактические элементы ударов руками, ногами;
- применять серии из 3-х, 4-х ударов руками;
- выполнять все виды защиты от ударов руками, ногами и контратакующие действия;
- вести бой с несколькими противниками.
- выполнять основы общей физической и специальной подготовки.

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения основных технических действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении технико - тактических действий, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технико – тактические действия Кудо, применять их в соревновательной деятельности;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ КУДО - СТИХИЯ

В результате обучения программы, после окончания 4 года обучающие **приобретут знания:**

- правила техники безопасности в ходе занятий и соревнований;
- в совершенстве знать японскую терминологию;
- в совершенстве знать правила соревнований.

Будут применять умения:

- в совершенстве выполнять основы общей физической и специальной подготовки.
- в совершенстве уметь свободно перемещаться в боевой стойке, ведя активный бой;
- в совершенстве уметь выполнять сложные технико-тактические элементы ударов руками, ногами;
- в совершенстве уметь выполнять бросковую технику, болевые и удушающие приемы;
- в совершенстве применять серии из 3-х, 4-х ударов руками;
- в совершенстве выполнять все виды защиты от ударов руками, ногами и контратакующие действия;

- в совершенстве вести бой с несколькими противниками.

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения основных технических действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении технико - тактических действий, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технико – тактические действия Кудо, применять их в соревновательной деятельности;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ КУДО - СТИХИЯ

В результате обучения программы, после окончания 5 года обучающие **приобретут знания:**

- правила техники безопасности в ходе тренировочного процесса и соревнований;
- в совершенстве знать японскую терминологию;
- в совершенстве знать правила соревнований.

Будут применять умения:

- в совершенстве выполнять основы общей физической и специальной подготовки.
- в совершенстве уметь грамотно перемещаться в боевой стойке, ведя активный бой;
- в совершенстве уметь выполнять сложные технико-тактические элементы ударов руками, ногами;
- в совершенстве уметь выполнять бросковую технику, болевые и удушающие приемы;
- в совершенстве применять серии из 5-х, 6-х ударов руками и ногами;
- в совершенстве выполнять все виды защиты от ударов руками, ногами и контратакующие действия;
- в совершенстве вести бой с подготовленными противниками.

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения основных технических действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении технико - тактических действий, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технико – тактические действия Кудо, применять их в соревновательной деятельности;

Особенности реализации образовательной программы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в сетевой форме совместно МБОУ СОШ №2 г Томари Сахалинской области.

Программа запланирована к реализации в объеме одного академического часа на каждую группу с использованием ресурсов (Спортивный залы, воркаут - площадка) МБОУ СОШ №2 г. Томари Сахалинской области

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Темы занятий	теория	практика	всего	Формы аттестации/контроля
Блок № 1 Введение в программу					
1.1	Правила техники безопасности и дисциплина на тренировке.	1	-	1	Собеседование
1.2	Краткий обзор истории Кудо в России и за рубежом	1	-	1	Собеседование
1.3	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.	1	-	1	Собеседование
1.4	Спортивные ритуалы и правила проведения соревнований.	1	-	1	Зачет
Общее количество 4 часа					
Блок №2 Техничко-тактическая подготовка					
2.1	Техника ударов руками на месте.	1	11	12	Экзамен

2.2	Техника ударов ногами на месте.	1	11	12	Экзамен
2.3	Тактика Кудо	1	11	12	Экзамен
Общее количество 36 часов					
Блок № 3 Общая физическая подготовка					
3.1	Развитие силы(силовая подготовка)	1	7	8	Зачет
3.2	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	1	7	8	Зачет
3.3	Развитие выносливости	1	7	8	Зачет
3.4	Развитие ловкости (координационная подготовка)	1	3	4	Зачет
3.5	Развитие гибкости	1	3	4	Зачет
Общее количество 32 часа					
Блок № 4 Специальная физическая подготовка					
4.1	Специальные упражнения	1	3	4	Зачет
4.2	Подготовительные упражнения	1	3	4	Зачет
4.3	Подводящие упражнения	1	3	4	Зачет
4.4	Имитационные упражнения	1	3	4	Зачет
Общее количество 16 часов					
Блок № 5 Отработка ударов на боксерских лапах.					
5.1	Работа с лапами	1	39	40	Зачет
Общее количество 40 часов					
Блок № 6 Учебно-массовые мероприятия					
6.1	Участие в соревнованиях и в других мероприятиях, которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий.	1	11	12	Участие в соревнованиях
Общее количество 12 часов					
Блок № 7 Работа с ИКТ					
7.1	Работа с ИКТ (просмотр видео, соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо, обсуждение и разбор ошибок.	4	-	4	
Общее количество 4 часа					
Итого		22	122	144	

2.1.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение в программу.

Теория: Собеседование.

■ Правила техники безопасности и дисциплина на тренировке. Краткий обзор истории Кудо в России и за рубежом. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

■ Спортивные ритуалы и правила проведения соревнований.

2. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Понятие технико-тактическая подготовка.

Практика: Освоение выполнения базовой технико-тактической подготовки Кудо.

● Техника ударов руками на месте.

Все удары выполняются в одной передней стойке. Каждый удар выполняется 10 раз.

■ Левый прямой удар рукой в голову + левый прямой удар рукой в корпус + левый боковой удар рукой в голову + левый боковой удар рукой в корпус + левый снизу удар рукой в голову + левый снизу удар рукой в корпус.

■ Правый прямой удар рукой в голову + правый прямой удар рукой в корпус + правый боковой удар рукой в голову + правый боковой удар рукой в корпус + правый снизу удар рукой в голову + правый снизу удар рукой в корпус.

■ Левый прямой удар рукой в голову + левый прямой удар рукой в корпус. Правый прямой удар рукой в голову + правый прямой удар рукой в корпус. Левый боковой удар рукой в голову + левый боковой удар рукой в корпус. Правый боковой удар рукой в голову + правый боковой удар рукой в корпус. Левый снизу удар рукой в голову + левый снизу удар рукой в корпус. Правый снизу удар рукой в голову + правый снизу удар рукой в корпус. Удары локтями в голову поочерёдно.

● Техника ударов ногами на месте.

■ Прямой удар сзади стоящей ногой подушечками пальцев стопы.

■ Удары коленями.

■ Махи прямыми ногами в сторону.

● Тактика Кудо:

■ Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад.

■ Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.

■ Переходы от ударной техники к захватам и обратно.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие и функции ОФП

Практика: Освоение навыков физической подготовки

● Развитие силы (силовая подготовка).

■ Развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, жим на кулаках в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений).

■ Упражнения с отягощениями (гантели 1кг, набивные мячи, вес партнера).

● Развитие быстроты (скоростная подготовка).

■ Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

■ Бег с ускорением до максимальной скорости.

● Развитие выносливости.

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности.
- Подвижные и спортивные игры.
- **Развитие ловкости (координационная подготовка).**
- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- **Развитие гибкости.**
- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Понятие и функции СФП.

Практика: Освоение и применение специальных упражнений.

● **Специальные упражнения.**

- Упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов.

● **Подготовительные упражнения.**

- Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств.

● **Подводящие упражнения.**

- Перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.

● **Имитационные упражнения.**

- Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения.

5. Отработка ударов на боксерских лапах.

Теория: Создание предпосылок для успешного применения скорости удара в поединках.

Практика: Отработка разученных ранее ударов и комбинаций на скорость и выносливость.

● **Работа с лапами:**

- Правый удар рукой длинный прямой в голову + левый удар рукой длинный боковой в голову.
- Правый удар рукой длинный прямой в корпус + левый удар рукой длинный боковой в корпус + захват за шею + два удара коленом в корпус.
- Левый прямой удар рукой в голову + длинный правый боковой удар рукой в корпус.
- Левый прямой удар рукой в голову + длинный правый боковой удар рукой в голову + 2 боковых ударов ногой в ногу.
- Контр - атака: на встречу правый снизу удар рукой в корпус + левый боковой удар рукой в голову.
- Контр - атака: на встречу правый снизу удар рукой в голову + левый боковой удар рукой в корпус + круговой удар ногой в голову.
- Догоняем соперника на его отходе: левый прямой удар рукой в голову + правый прямой удар рукой в корпус + на подскоке правый прямой удар рукой в голову.

- Догоняем соперника на его отходе: левый боковой удар рукой в голову + правый прямой удар рукой в корпус + на подскоке правый прямой удар рукой в корпус + 2 колена ногами в корпус + бросок через бедро.
- Правый удар локтем в голову + правый боковой удар локтем + левый удар рукой в печень.
- Левый боковой удар рукой на подскоке в голову + захват за кимоно + 4 ударов коленом в корпус.

6. Учебно-массовые мероприятия.

Теория: Понятие соревновательного процесса.

Практика: Участие в соревнованиях, проявление способностей творческого потенциала при ведении боя.

■ Согласно плану учебным - массовым мероприятиям (Товарищеская встреча среди детей по Кудо п. Сокол).

■ Согласно плану учебным - массовым мероприятиям (Фестиваль по Кудо среди детей на призы главы «МО Томаринский городской округ»).

■ Согласно плану учебным - массовым мероприятиям (Чемпионат и Первенство по Кудо г. Владивосток).

7. Работа с ИКТ.

■ Просмотр видео соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по кудо; обсуждение и разбор ошибок.

2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Темы занятий	теория	практика	всего	Формы аттестации/контроля
Блок № 1 Введение в программу					
1.1	Правила техники безопасности в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом.	4	-	4	Собеседование
Общее количество 4 часа					
Блок №2 Техничко-тактическая подготовка					
2.1	Удары руками в движении	1	7	8	Экзамен
2.2	Удары ногами в движении	1	7	8	Экзамен
2.3	Бросковая техника	1	11	12	Экзамен
2.4	Тактика Кудо	1	11	12	Экзамен
Общее количество 40 часов					
Блок № 3 Общая физическая подготовка					
	Развитие силы	1	7	8	Зачет

3.1	(силовая подготовка)				
3.2	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	1	7	8	Зачет
3.3	Развитие выносливости	1	7	8	Зачет
3.4	Развитие ловкости (координационная подготовка)	1	7	8	Зачет
3.5	Развитие гибкости	1	7	8	Зачет
Общее количество 40 часов					
Блок № 4 Специальная физическая подготовка					
4.1	Специальные упражнения	1	3	4	Зачет
4.2	Подготовительные упражнения	1	3	4	Зачет
4.3	Подводящие упражнения	1	3	4	Зачет
4.4	Имитационные упражнения	1	3	4	Зачет
Общее количество 16 часов					
Блок № 5 Отработка ударов на боксерских лапах.					
5.1	Работа с лапами	1	35	36	Зачет
Общее количество 36 часов					
Блок № 6 Учебно-массовые мероприятия					
6.1	Участие в соревнованиях и в других мероприятиях, которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий.	-	4	4	Участие в соревнованиях
Общее количество 4 часа					
Блок № 7 Работа с ИКТ					
7.1	Работа с ИКТ (просмотр видео соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо, обсуждение и разбор ошибок)	4	-	4	
Общее количество 4 часа					
Итого		22	122	144	

2.2.1 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение в программу.

Теория: Собеседование.

■ Правила техники безопасности в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом.

2. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Понятие технико-тактическая подготовка

Практика: Освоение выполнения базовой технико-тактической подготовки Кудо

Техника Кудо.

●Удары руками в движении.

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

- С шагом вперед прямой удар в голову одноимённой рукой.
- С шагом назад прямой удар в голову одноимённой рукой.

●Удары ногами в движении.

Обратить внимание на разворот в конце дорожки по команде на 180 градусов.

- Мах прямой ногой вперед в движении.
- Удар сзади стоящей ногой вперед.

●Бросковая техника.

- Бросок через бедро с захватом за пояс.
- Бросок через бедро с захватом за шею.
- Передняя подножка.

Тактика Кудо.

■ Переходы от ударной техники к захвату и броску, с дальнейшим проведением технического действия (удержания с последующим добиванием в голову).

- Тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного.
- Тактика ведения ближнего боя.

3.Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие и функции ОФП

Практика: Освоение навыков физической подготовки

●Развитие силы (силовая подготовка).

■ развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, жим на кулаках в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)

- Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, вес партнера).

●Развитие быстроты (скоростная подготовка).

- Виды бега на короткие дистанции.

■ Выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

●Развитие выносливости.

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

■ Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, ходьба).

●Развитие ловкости (координационная подготовка).

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.

●Развитие гибкости.

■ Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах.

- Упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

4.Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие и функции СФП

Практика: Освоение и применение специальных упражнений

●Специальные упражнения.

■ Упражнения с использованием специального оборудования. (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов.

● **Подготовительные упражнения.**

■ Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств.

● **Подводящие упражнения.**

■ Перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.

● **Имитационные упражнения.**

■ Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения.

5.Отработка ударов на боксерских лапах.

Теория: Создание предпосылок для успешного применения скорости удара в поединках.

Практика: Отработка разученных ранее ударов и комбинаций на скорость и выносливость.

● **Работа по лапам.**

■ Левый удар рукой в голову + правый прямой удар рукой в корпус.

■ Левый + правый прямой удар рукой в голову + боковой удар ногой в голову.

■ Левый боковой удар рукой в корпус на подскоке.

■ Левый боковой удар рукой в голову на подскоке + прямой удар ногой в голову.

■ Правый длинный прямой удар рукой в корпус + левый длинный боковой удар рукой в корпус.

■ Правый длинный прямой удар рукой в корпус+ левый длинный боковой удар рукой в голову + захват за кимоно + два удара коленом в корпус.

■ Левый прямой удар рукой в голову + длинный правый боковой удар рукой в голову.

■ Правый удар локтем в голову + захват за шею + 2 удара коленом в корпус + задняя подножка.

■ 2 прямых ударов руками в голову + боковой правой ногой в голову + круговой удар с разворота ногой в корпус.

6.Учебно-массовые мероприятия.

Теория: Понятие соревновательного процесса.

Практика: Участие в соревнованиях, проявление способностей творческого потенциала при ведении боя.

■ Согласно плану учебным - массовым мероприятиям(Чемпионат и первенство по Кудо на призы главы «МО Томаринский городской округ»).

7. Работа с ИКТ.

Просмотр видео соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по кудо; обсуждение и разбор ошибок с использованием мультимедийного проектора.

2.3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Темы занятий	теория	практика	всего	Формы аттестации/контроля
Блок № 1 Введение в программу					
1.1	Инструктаж по ТБ (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом)	3	-	3	Собеседование
Общее количество 3 часа					
Блок № 2 Техничко-тактическая подготовка					
2.1	Удары руками в движении	1	26	27	Экзамен
2.2	Удары ногами в движении	1	26	27	Экзамен
2.3	Болевые приемы	1	26	27	Экзамен
2.4	Тактика Кудо	1	26	27	Экзамен
Общее количество 108 часов					
Блок № 3 Общая физическая подготовка					
3.1	Развитие силы (силовая подготовка)	1	20	21	Зачет
3.2	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	1	20	21	Зачет
3.3	Развитие выносливости	1	20	21	Зачет
3.4	Развитие ловкости (координационная подготовка)	1	20	21	Зачет
3.5	Развитие гибкости	1	20	21	Зачет
Общее количество 105 часов					
Блок № 4 Специальная физическая подготовка					
4.1	Подготовительные упражнения	1	14	15	Зачет
4.2	Подводящие упражнения	1	14	15	Зачет
4.3	Имитационные упражнения	1	11	12	Зачет
Общее количество 42 часа					
Блок № 5 Отработка ударов на боксерских лапах.					
5.1	Работа с лапами	1	53	54	Зачет
Общее количество 54 часов					
Блок № 6 Учебно-массовые мероприятия					
6.1	Участие в соревнованиях и в других мероприятиях, которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий.	1	8	9	Участие в соревнованиях
Общее количество 9 часов					
Блок № 7 Работа с ИКТ					
7.1	Работа с ИКТ (просмотр видео соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо.	3	-	3	
Общее количество 3 часа					
Итого		20	304	324	

2.3.1.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.Введение в программу.

Теория: Собеседование.

■ Инструктаж по технике безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом)

2.Технико-тактическая подготовка.

Теория: Понятие технико-тактическая подготовка

Практика: Освоение выполнения базовой технико-тактической подготовки Кудо

Техника Кудо.

●Удары руками в движении.

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

■ С шагом в сторону (влево, вправо) прямые удары в голову поочередно двумя руками.

■ С шагом в левую сторону прямые удары в голову поочередно правой, левой рукой и завершающий боковой удар правой.

■ С шагом в правую сторону прямые удары в голову поочередно правой, левой рукой и завершающий боковой удар правой рукой.

■ С шагом в левую сторону прямой удар рукой в голову правой удар снизу левой рукой и боковой удар рукой правой.

■ С шагом в правую сторону прямой удар в голову правой рукой, удар снизу левой и боковой удар правой.

■С шагом в левую сторону левой прямой в голову – правой рукой прямой в корпус – левой рукой боковой в голову – правой рукой снизу в голову.

■ С шагом в правую сторону левой прямой в голову – правой рукой прямой в корпус – левой рукой боковой в голову – правой рукой снизу в голову.

■С шагом в левую сторону левый прямой в корпус – правый прямой в голову – левый снизу в корпус - правой боковой рукой в голову.

■ С шагом в правую сторону левый прямой в корпус – правый прямой в голову – левый снизу в корпус - правой боковой рукой в голову.

●Удары ногами в движении.

Обратить внимание на разворот в конце дорожки по команде на 180 градусов.

■ Удар впереди стоящей ногой вперед + 2 прямых ударов руками в голову.

■ 2 прямых ударов руками в голову + удар впереди стоящей ногой вперед.

■ Удар коленом (одиночные удары).

■ Удар коленями (2 удара на счет).

■ Удар коленом + локоть (одноименно).

■ Удар коленями + локоть (разноименно).

■Удар коленями (прямой + боковой).

■Удар ребром стопы + 2 прямых ударов руками в голову.

■Левый прямой удар рукой в голову + удар ребром стопы сзади стоящей ноги.

●Болевые приемы.

■ Болевой прием - рычаг локтя с помощью ноги.

■ Болевой прием - узел руки.

- Болевой прием на ногу - ущемление ахиллесова сухожилия.
- Болевой прием на ногу - рычаг (узел) коленного сустава.
- Болевой прием - рычаг локтя.
- Болевой прием - рычаг локтя с захватом руки под мышку.
- Болевой прием - рычаг локтя с захватом ногами "треугольником".
- Болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через руку.
- Болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через живот.

Тактика Кудо.

- Комбинации приемов в направлениях вперед-назад, в стороны влево-вправо.
- Комбинационные связки из ударной техники руками.
- Переходы от ударной техники к захватам и броскам.
- Комбинации приемов в направлениях в стороны.
- Комбинационные связки из ударной техники ногами.
- Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.
- Переходы от ударной техники к захватам и обратно.
- Переходы от ударной техники в партер.
- Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами с переходом в захват и партер.

3.Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие и функции ОФП

Практика: Освоение навыков физической подготовки

●Развитие силы (силовая подготовка).

- Развитие силы основных групп мышц рук и ног.
- Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, вес партнера).
- Упражнения из других видов спорта.
- Подвижные и спортивные игры.
- Упражнения в парах, броски набивного мяча.
- Упражнения на турнике и брусьях.
- Упражнения в парах, перетягивание каната.

●Развитие быстроты (скоростная подготовка).

- Виды бега на короткие дистанции.
- Выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.
- Имитация бега на одной ноге.
- Бег трусцой маленькими, но очень быстрыми свободными шагами.
- Бег с ускорением до максимальной скорости.
- Спортивные эстафеты.
- Передвижение в различных стойках вперед – назад, вправо – влево, вверх-вниз.

●Развитие выносливости.

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).
- Подвижные и спортивные игры.
- Непрерывные прыжки на месте 15, 20, 30, 60 сек.
- Различные типы отжиманий (узкие, широкие, классические).
- Прыжки на скакалке 1, 2, 3, 4,5 мин.

- Упражнения с отягощениями, с гантелями.
- **Развитие ловкости (координационная подготовка).**
- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.
- Спортивные игры.
- Кувырки вперёд, назад, в стороны.
- Жонглирование с теннисными мячами.
- Стойка на руках, ходьба на руках, отжимания на руках.
- Бросок мяча вверх, 5 хлопков, ловля.
- **Развитие гибкости.**
- Выполнение упражнений на растяжение.
- Упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Комплекс упражнений на растяжку и гибкость всего тела.
- Упражнения на позвоночный столб.
- Махи прямыми ногами в стороны, прямо, назад.
- Упражнения с партнером в паре.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Понятие и функции СФП

Практика: Освоение и применение специальных упражнений.

● **Подготовительные упражнения.**

- Упражнения с партнером.
- Упражнения с использованием специального оборудования. (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.).

■ Выполнение отдельных элементов имитации ударов.

■ Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств

- Элементы, технические действия, которые предстоит освоить спортсменам.

● **Подводящие упражнения.**

■ Перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.

- Детали техники ударов, освоение траектории ударов.

- Выполнение технических действий по разделению на этапы.

■ Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

- Упражнения для овладения бросками.

● **Имитационные упражнения.**

■ Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия).

■ Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости.

■ Упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи и выдохи, задержка дыхания).

■ Имитационные упражнения (ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.)

5. Отработка ударов на боксерских лапах.

Теория: Создание предпосылок для успешного применения скорости удара в поединках.

Практика: Отработка разученных ранее ударов и комбинаций на скорость и выносливость.

●Работа по лапам.

■ Левый + правый прямой удары руками в голову + боковой удар правой ногой в нижний уровень.

■ Левый удар рукой снизу в печень + правый удар рукой прямой в голову + боковой левый удар ногой в голову.

■ Левый боковой удар рукой в голову + боковой удар ногой в нижний уровень.

■ Левый локоть в голову + правый прямой удар ногой в голову.

■ Правый прямой удар рукой в корпус + левый удар рукой снизу в голову.

■ Левый прямой удар рукой в голову + правый удар рукой снизу в корпус.

■ Левый удар прямой рукой в голову + правый прямой удар рукой с разворота в голову.

■ Правый удар локтем в голову + удары коленями в корпус.

■ Контр - атака: на встречу правый удар рукой снизу в голову + левый боковой удар рукой в голову.

■ Контр - атака: на встречу правый удар рукой снизу в корпус + левый боковой удар рукой в корпус + круговой удар с разворота правой ногой в голову.

■ Догоняем соперника на его отходе: левый прямой, правый прямой в голову + колено правое в корпус + правый локоть в голову.

■ Догоняем соперника на его отходе: 2 удара левой рукой в голову + удар правой ногой в нижний уровень + левой ногой прямой удар в корпус.

■ Левый прямой удар рукой в голову + правый прямой удар рукой в корпус + левый удар рукой снизу в печень + захват за кимоно + бросок через спину.

■ Левый прямой удар рукой в корпус + правый прямой удар рукой в корпус + левый удар рукой снизу в печень + захват за шею + левый удар коленом в печень.

■ Левый локоть + правый локоть в голову + удар головой в голову + захват за шею + 2 удара головой в голову соперника.

■ Левый прямой удар рукой в корпус + правый прямой удар рукой в голову + правой ногой прямой в голову + левой боковой ногой в корпус.

■ Комбинация после защиты: уклон под переднюю руку и ответ с правого прямого удара рукой в голову + левым ударом руки боковым в голову заканчиваем.

■ Комбинация после защиты: уклон под переднюю руку и ответ с правого прямого в голову + левым боковым ударом руки в корпус заканчиваем + 3 боковых ударов ногой в корпус.

6. Учебно-массовые мероприятия.

Теория: Понятие соревновательного процесса.

Практика: Участие на соревнованиях.

■ Согласно плану учебным - массовым мероприятиям (Чемпионат и Первенство по Армейскому рукопашному бою г. Южно-Сахалинск).

■ Согласно плану учебным - массовым мероприятиям (Фестиваль по Кудо среди детей г. Комсомольск – на Амуре).

■ Согласно плану учебным - массовым мероприятиям (Чемпионат и Первенство по Кудо г. Владивосток).

7. Работа с ИКТ.

■ Просмотр видео соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по кудо.

2.4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Темы занятий	теория	практика	всего	Формы аттестации/контроля
Блок № 1 Введение в программу					
1.1	Введение в курс по изучению правил техники безопасности при выполнении упражнений в КУДО	3	-	3	Собеседование
Общее количество 3 часа					
Блок № 2 Техничко-тактическая подготовка					
2.1	Двух ударные комбинации ногами	1	26	27	Экзамен
2.2	Защита от ударов	1	26	27	Экзамен
2.3	Броски	1	26	27	Экзамен
2.4	Болевые приемы	1	26	27	Экзамен
2.5	Удушающие приемы	1	26	27	Экзамен
2.6	Тактика Кудо	1	20	21	Экзамен
Общее количество 156 часов					
Блок № 3 Общая физическая подготовка					
3.1	Развитие силы (силовая подготовка)	1	11	12	Зачет
3.2	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	1	11	12	Зачет
3.3	Развитие выносливости	1	11	12	Зачет
3.4	Развитие ловкости (координационная подготовка)	1	11	12	Зачет
3.5	Развитие гибкости	1	11	12	Зачет
Общее количество 60 часов					
Блок № 4 Специальная физическая подготовка					
4.1	Подготовительные упражнения	1	5	6	Зачет
4.2	Подводящие упражнения	1	5	6	Зачет
4.3	Имитационные упражнения	1	5	6	Зачет
Общее количество 18 часов					
Блок № 5 Отработка ударов на лапах и боксерских мешках.					
5.1	Работа с лапами.	1	38	39	Зачет
5.2	Работа на боксёрском мешке.	1	38	39	Зачет
Общее количество 78 часов					

Блок № 6 Учебно-массовые мероприятия					
6.1	Участие в соревнованиях и в других мероприятиях, которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий.	1	5	6	Участие в соревнованиях
Общее количество 6 часов					
Блок № 7 Работа с ИКТ					
7.1	Работа с ИКТ (просмотр видео соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо, обсуждение и разбор ошибок	3	-	3	
Общее количество 3 часа					
Итого		23	301	324	

2.4.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение в программу.

Теория: Собеседование.

■ Введение в курс по изучению правил техники безопасности при выполнении упражнений в КУДО.

2. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Понятие технико-тактическая подготовка

Практика: Освоение выполнения базовой технико-тактической подготовки Кудо

Техника Кудо.

● **Двух ударные комбинации ногами +2 прямых ударов руками в голову.**

■ Удар сзади стоящей ногой вперед. Боковой удар левой ногой в корпус + 2 прямых ударов руками в голову.

■ Удар впереди стоящей ногой. Боковой удар правой ногой в корпус + 2 прямых ударов руками в голову.

■ Боковой удар левой ногой в корпус. Боковой удар правой ногой в голову + 2 прямых ударов руками в голову.

■ Боковой удар правой ногой в нижний уровень. Боковой удар левой ногой в голову + 2 прямых ударов руками в голову.

■ Боковой удар левой ногой в корпус. Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 прямых ударов руками в голову.

■ Боковой удар правой ногой в корпус. Удар впереди стоящей ногой + 2 прямых ударов руками в голову.

■ Боковой удар правой ногой в голову. Боковой удар левой ногой в корпус + 2 прямых ударов руками в голову.

■ Боковой удар левой ногой в голову. Боковой удар правой ногой в нижний уровень + 2 прямых ударов руками в голову.

■ Удар сзади стоящей ногой вперед. Боковой удар левой ногой в голову + 2 прямых ударов руками в голову.

● **Защита от ударов.**

Боец выполняет одно из перечисленных защитных действий в ответ на атаку партнёра.

- Защита от бокового удара ногой в голову - блок предплечьем; останавливающий удар стопой; контратака ногой.

- Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; останавливающий удар коленом; контратака ногой.

- Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой); останавливающий удар левым коленом; останавливающий удар левой стопой в бедро; разрыв дистанции шагом назад + 2 прямых ударов руками в голову.

- Защита от прямого удара ногой - блок рукой с захватом атакующей ноги противника; блок левым коленом.

- Защита от прямого удара рукой в туловище или в голову - подставка предплечья, уклон, уход с линии атаки с последующей контратакой.

- Защита от бокового удара ногой в корпус – захват ноги, удар правым коленом в корпус противника с переходом на заднюю подножку.

- Защита от прямого левого удара рукой в голову и защита от правого бокового удара рукой в голову – выполняем скручивание корпусом в правую сторону, затем нырок в левую сторону под правую руку соперника.

- Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; контратака ногой.

- Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой); останавливающий удар левой прямой ногой в голову; разрыв дистанции шагом назад.

●Броски.

- Задняя подножка с колена.

- Контр - задняя подножка с колена.

- Подножка в падении с упором в стопу соперника, с резким движением в сторону.

- Подсечка на 3 шага.

- Подсечка боковая (стопа в сторону), изнутри и сзади соперника.

- Подсечка после серии колен.

- Подсечка с захватом ноги после удара.

- Скрутка (бросок прогибом).

- Подхват (под две ноги).

●Болевые приемы.

- Болевой прием - узел руки.

- Болевой прием - рычаг локтя.

- Болевой прием - рычаг локтя с помощью ноги.

- Болевой прием - рычаг локтя с захватом руки под мышку.

- Болевой прием - рычаг локтя с захватом ногами "треугольником".

- Болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через руку.

- Болевой прием - рычаг локтя с фиксацией руки противника руками.

- Болевой прием - рычаг локтя при помощи колена.

- Болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через живот.

●Удушающие приемы.

- Удушающие отворотом куртки спереди.

- Удушающие отворотом куртки сзади.

- Удушающий перекрестным захватом.
- Удушающий предплечьем спереди.
- Удушающий предплечьем сзади.
- Удушающий, сзади плечом и предплечьем.
- Удушающий прогибом.
- Удушающий прием ногами "треугольником".
- Удушающий прием обеими руками.

● **Тактика Кудо.**

- Переходы с болевых приемов на руки на удушающие приемы
- Тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного
- Тактика преследования соперника болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачно проведенного технического действия.
- Тактический вариант «угроза».
- Тактический вариант «силовое давление».
- Тактика ведения ближнего боя.
- Тактика построения ведения боя, тактика участия в соревнованиях, разбор допущенных ошибок, анализ проведенных поединков, определение средств и методов оптимизации процесса тренировки.

3.Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие и функции ОФП

Практика: Освоение навыков физической подготовки

● **Развитие силы (силовая подготовка).**

■ Развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, жим на кулаках в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)

- Упражнения с отягощениями (гантели 1,5кг, набивные мячи, вес партнера)
- Упражнения из других видов спорта (бокс, карате, дзюдо)
- Подвижные и спортивные игры

● **Развитие быстроты (скоростная подготовка).**

■ Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

- Бег с ускорением до максимальной скорости.
- Спортивные эстафеты.

■ Передвижение в различных стойках вперед – назад, вправо – влево, вверх-вниз.

● **Развитие выносливости.**

■ Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

■ Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)

- Спортивные игры

■ Непрерывные прыжки на месте 15, 20, 30, 35, 40, 45, 50,55, 60 сек.

● **Развитие ловкости (координационная подготовка).**

■ Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

■ Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения

- Подвижные игры

■ Упражнения с теннисными мячами.

●Развитие гибкости.

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах.
- Упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика)
- Махи прямыми ногами в стороны, прямо, назад.
- Упражнения с партнером в паре.

4.Специальная физическая подготовка.

Теория: Понятие и функции СФП

Практика: Освоение и применение специальных упражнений

●Подготовительные упражнения.

- Упражнения с партнером.
- Упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов

● Подводящие упражнения.

- Детали техники ударов, освоение траектории ударов
- Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

●Имитационные упражнения.

- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)
- Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной стадии.

5. Отработка ударов на лапах и боксерских мешках.

Теория: Создание предпосылок для успешного применения силы удара в поединках.

Практика: Отработка разученных ранее ударов и комбинаций на силу и выносливость.

●Работа по лапам.

- Левый + правый прямой удар руками в голову.
- Левый + правый прямой удар руками в голову + боковой удар правой ногой в голову.
- 2 левых боковых ударов руками в голову + правый прямой рукой с разворота в голову +2 прямых удара руками в голову.
- Левый боковой удар рукой в голову на подскоке + прямой удар правой ногой в голову + удар правым локтем в голову.
- Правый прямой удар рукой в голову + левый боковой удар рукой в корпус + 2 удара правым локтем в голову.
- Правый удар рукой снизу в голову + левый боковой удар рукой в голову + захват за кимоно + два удара коленом в корпус.
- Левый прямой удар рукой в корпус + правый боковой удар рукой в голову + 2 удара правым коленом в ногу соперника + захват +2 удара правым локтем в голову.
- Левый прямой удар рукой в корпус + правый удар рукой снизу в голову + 2 правых боковых ударов ногами в корпус.
- Конт - атака: на встречу правый снизу удар рукой в голову + левый боковой удар рукой в голову + правый прямой ногой в голову.

■ Контр - атака: на встречу правый удар локтем в голову + левый боковой удар рукой снизу в корпус + круговой удар правой ногой в голову.

■ Догоняем соперника на его отходе: левый прямой удар рукой в голову + правый прямой удар рукой в голову + на подскоке правый прямой удар рукой в голову.

■ Догоняем соперника на его отходе: левый прямой удар рукой в голову + правый прямой удар рукой в голову + на подскоке правый прямой удар рукой в голову + 2 колена в корпус + бросок через бедро + болевой на руку.

■ Левый прямой удар рукой в голову + захват за кимоно + удар головой в голову соперника + левый удар рукой снизу в печень.

● Работа по боксёрскому мешку.

■ Левый прямой удар рукой в голову + правый боковой удар рукой в голову.

■ Правый прямой удар рукой в голову + боковой удар ногой в нижний уровень мешка.

■ Левый боковой удар рукой в корпус + правый снизу удар рукой в голову + удар коленом в голову.

■ Левый боковой удар рукой в голову + прямой удар правой ногой в голову + удар правой рукой в прыжке в голову (супермен).

■ Правый прямой удар рукой в голову + левый длинный боковой удар рукой в голову + боковой удар левой ногой в корпус.

■ Правый длинный прямой удар рукой в голову + левый боковой удар рукой в голову + захват за шею + четыре удара коленом в корпус.

■ Левый прямой удар рукой в голову + два удара правым боковым в голову в одно и то же место.

■ Левый прямой удар рукой в корпус + правый боковой удар рукой в корпус + 1 боковой удар ногой в ногу + боковой удар правой ногой в голову.

■ Левый боковой удар рукой в голову + левый удар рукой снизу в голову + правый локоть в голову + левой ногой с разворота в корпус.

■ Правый удар рукой в голову снизу + правый боковой удар рукой в голову + круговой удар ногой в голову.

■ Левый ногой боковой удар в корпус + правый прямой удар рукой в голову + правый удар рукой в голову + удар коленом в корпус.

■ Левый прямой удар рукой в голову + левый прямой удар рукой в голову + 2 колена в корпус + правый локоть.

■ Левый прямой + правый прямой в голову + левый рукой в печень + боковой левой ногой в корпус + боковой коленом в корпус.

6. Учебно-массовые мероприятия.

Теория: Понятие соревновательного процесса.

Практика: Участие в соревнованиях, проявление способностей творческого потенциала при ведении боя.

■ Согласно плану учебным – массовым мероприятиям (Чемпионат и первенство по всестилевому карате).

■ Согласно плану учебным – массовым мероприятиям (Чемпионат и первенство по кудо г. Владивосток).

7. Работа с ИКТ.

■ Просмотр соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по кудо; обсуждение и разбор ошибок.

2.5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Темы занятий	теория	практика	всего	Формы аттестации/контроля
Блок № 1 Введение в программу					
1.1	Введение в курс по изучению правил техники безопасности при выполнении упражнений в КУДО	1	-	1	Собеседование
1.2	Развитие КУДО в родном городе.	1		1	
1.3	Перспективы развития КУДО в образовательном учреждении.	1		1	
Общее количество 3 часа					
Блок № 2 Техничко-тактическая подготовка					
2.1	Трех ударные комбинации ногами + удары руками в голову.	1	26	27	Экзамен
2.2	Защита от ударов	1	26	27	Экзамен
2.3	Броски	1	26	27	Экзамен
2.4	Болевые приемы	1	26	27	Экзамен
2.5	Удушающие приемы	1	26	27	Экзамен
2.6	Тактика Кудо	1	20	21	Экзамен
Общее количество 156 часов					
Блок № 3 Общая физическая подготовка					
3.1	Развитие силы (силовая подготовка)	1	11	12	Зачет
3.2	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	1	11	12	Зачет
3.3	Развитие выносливости	1	11	12	Зачет
3.4	Развитие ловкости (координационная подготовка)	1	11	12	Зачет
3.5	Развитие гибкости	1	11	12	Зачет
Общее количество 60 часов					
Блок № 4 Специальная физическая подготовка					
4.1	Подготовительные упражнения	1	5	6	Зачет
4.2	Подводящие упражнения	1	5	6	Зачет
4.3	Имитационные упражнения	1	5	6	Зачет
Общее количество 18 часов					
Блок № 5 Отработка ударов на лапах и боксерских мешках.					
5.1	Работа с лапами.	1	38	39	Зачет
5.2	Работа на боксёрском мешке.	1	38	39	Зачет
Общее количество 78 часов					
Блок № 6 Учебно-массовые мероприятия					
6.1	Участие в соревнованиях и в других мероприятиях,	1	5	6	Участие в

	которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий.				соревнованиях
					Общее количество 6 часов
Блок № 7 Работа с ИКТ					
7.1	Работа с ИКТ (просмотр видео соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо, обсуждение и разбор ошибок	3	-	3	
					Общее количество 3 часа
	Итого	23	301	324	

2.5.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение в программу.

Теория: Собеседование.

- Введение в курс по изучению правил техники безопасности при выполнении упражнений в КУДО.
- Развитие КУДО в родном городе.
- Перспективы развития КУДО в образовательном учреждении.

2. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Понятие технико-тактическая подготовка

Практика: Обучение и совершенствование выполнения базовой технико-тактической подготовки Кудо

Техника Кудо.

● **Трех ударные комбинации ногами + удары руками в голову.**

■ Удар сзади стоящей ногой вперед. Боковой удар левой ногой в корпус. Боковой удар правой ногой в голову + локоть в голову.

■ Удар впереди стоящей ногой. Боковой удар правой ногой в корпус. Удар впереди стоящей ногой + 2 прямых ударов руками в голову.

■ Боковой удар левой ногой в корпус. Боковой удар правой ногой в голову. Два удара коленями в корпус + 2 боковых ударов руками в голову.

■ Боковой удар левой ногой в голову. Боковой удар правой ногой в нижний уровень. Два удара коленями в голову + прямой, боковой руками в голову.

■ 2 прямых ударов руками в голову. Боковой удар левой ногой в корпус. Удар сзади стоящей ногой вперед + удар ногой с разворота.

■ Два боковых удара руками в голову. Боковой удар правой ногой в корпус. Удар впереди стоящей ногой. Боковой удар правой ногой в голову.

■ Боковой удар правой ногой в голову. Боковой удар левой ногой в голову + 2 прямых ударов руками в голову + два удара коленями в корпус.

■ Прямой, боковой, снизу руками в голову. Боковой удар левой ногой в голову. Боковой удар правой ногой в нижний уровень + Боковой удар левой ногой в голову.

■ Два удара коленями в корпус. Удар сзади стоящей ногой вперед. Боковой удар левой ногой в голову + 2 прямых ударов руками в голову.

●Защита от ударов.

Боец выполняет два из перечисленных защитных действий в ответ на атаку партнёра.

■ Защита от бокового удара ногой в голову + от бокового удара ногой в туловище - блок предплечьем; останавливающий удар стопой; контратака ногой.

■ Защита от бокового удара ногой в туловище + от бокового удара ногой в голову - блок плечом; останавливающий удар коленом; контратака ногой.

■ Защита от бокового удара ногой в нижний уровень + от удара коленом - блок голенью (правой или левой); останавливающий удар левой стопой в корпус; разрыв дистанции шагом назад + 2 прямых ударов руками в голову.

■ Защита от прямого удара ногой + от бокового разворота ногой - блок рукой с захватом атакующей ноги противника разрыв дистанции шагом назад контратака ногой;

■ Защита от прямого удара рукой в туловище и в голову - подставка предплечья, уклон, уход с линии атаки с последующей контратакой.

■ Защита от бокового удара ногой в корпус + от бокового удара рукой – захват ноги, удар правым коленом в корпус противника уход с линии с переходом на заднюю подножку.

■ Защита от прямого левого удара рукой в голову и защита от правого бокового удара рукой в голову – выполняем скручивание корпусом в правую сторону, затем нырок в левую сторону под правую руку соперника.

■ Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой); останавливающий удар левой прямой ногой в голову; разрыв дистанции шагом назад.

■ Защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; контратака ногой.

●Броски.

■ Боковая подсечка под выставленную ногу

■ Передняя подножка на пятке под одноименную ногу

■ Подсечка под разноименную пятку с падением (боковой зацеп).

■ Бросок через спину захватом руки на плечо (бросок с взваливанием противника на спину после захвата одной руки).

■ Бросок через бедро с захватом шеи (колесо через поясницу).

■ Зацеп снаружи разноименной ногой (зацеп ближней ногой снаружи).

■ Подсечка под пятку, бросок соперника с рывком на себя за ногу "ближней ногой" снаружи.

■ Бросок захватом снаружи за разноименный подколенный сгиб (или просто бросок за ногу) (повал трухлявого дерева)

■ Отхват, бросок соперника с рывком на себя за ногу "дальней ногой" снаружи.

●Болевые приемы.

■ Болевой прием - узел руки.

■ Болевой прием - рычаг локтя.

■ Болевой прием - рычаг локтя с помощью ноги.

■ Болевой прием - рычаг локтя с захватом руки под мышку.

■ Болевой прием - рычаг локтя с захватом ногами "треугольником".

■ Болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через руку.

- Болевой прием - рычаг локтя с фиксацией руки противника руками.
- Болевой прием - рычаг локтя при помощи колена.
- Болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через живот.
- **Удушающие приемы.**
- Удушающий прием захватом отворотов ладонями на крест.
- Удушающий прием спереди предплечьем с захватом за одноименные отвороты.
- Удушающий прием предплечьями захватом за дальний отворот.
- Удушающий прием сзади захватом отворота и руки под плечо.
- Удушающий прием захватом за одноименные отвороты, ладони развернуты вниз.
- Удушающий прием обеими руками.
- Удушающий прием ногами "треугольником".
- Удушающий прием сзади захватом за разноименные отвороты, скрещивая руки.
- Удушающий прием сзади захватом разноименных отворотов.
- **Тактика Кудо.**
- Удушающие приемы с переходом болевых приемов на руки
 - Тактика выполнения захвата – предварительного, атакующего, оборонительного
 - Тактика преследования соперника удушающими приемами после удачно проведенного технического действия.
 - Тактический вариант «угроза».
 - Тактический вариант «силовое давление».
 - Тактика ведения боя на дистанции.
 - Тактика построения ведения боя.

3.Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие и функции ОФП

Практика: Освоение и совершенствование навыков физической подготовки

● **Развитие силы (силовая подготовка).**

■ Развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, жим на кулаках в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)

- Упражнения с отягощениями (гантели 2 кг, набивные мячи, вес партнера)
- Упражнения из других видов спорта (бокс, карате, дзюдо)
- Подвижные и спортивные игры

● **Развитие быстроты (скоростная подготовка).**

- Виды бега на короткие дистанции в определенный отрезок времени.
- Бег с ускорением до максимальной скорости в определенный отрезок времени.
- Спортивные эстафеты.
- Передвижение в различных стойках вперед – назад, вправо – влево, вверх-вниз.

● **Развитие выносливости.**

- Кроссы по пересеченной местности длительное время

■ Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, ходьба)

■ Спортивные игры

■ Непрерывные прыжки на месте 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60 сек.

● **Развитие ловкости (координационная подготовка).**

■ Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

■ Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения

■ Подвижные игры

■ Упражнения с теннисными мячами.

● **Развитие гибкости.**

■ Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах.

■ Упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

■ Махи прямыми ногами в стороны, прямо, назад.

■ Упражнения с партнером в паре.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Понятие и функции СФП

Практика: Освоение и совершенствование специальных упражнений

● **Подготовительные упражнения.**

■ Упражнения с партнером в паре.

■ Упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.)

● **Подводящие упражнения.**

■ Детали техники ударов, освоение и совершенствование траектории ударов

■ Упражнения с отягощением для увеличения мощности.

● **Имитационные упражнения.**

■ Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)

■ Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости.

5. Отработка ударов на лапах и боксерских мешках.

Теория: Создание предпосылок для успешного применения силы удара в поединках.

Практика: Отработка и совершенствование разученных ранее ударов и комбинаций на силу и выносливость.

● **Работа по лапам.**

■ Левый + правый прямой руками в голову.

■ Левый + правый прямой руками в голову + боковой правой ногой в голову.

■ 2 левых боковых руками в голову + правый прямой рукой с разворота в голову + 2 прямых руках в голову.

■ Левый боковой рукой в голову на подскоке + правый правой ногой в голову + правым локтем в голову.

■ Правый прямой рукой в голову + левый боковой рукой в корпус + 2 правым локтем в голову.

■ Правый рукой снизу в голову + левый боковой рукой в голову + захват за кимоно + два коленом в корпус.

- Левый прямой рукой в корпус + правый боковой рукой в голову + 2 правым коленом в ногу соперника + захват + 2 правым локтем в голову.
- Левый прямой рукой в корпус + правый рукой снизу в голову + 2 правых ударов ногами в корпус.
- Конт - атака: на встречу правый снизу рукой в голову + левый боковой рукой в голову + правый прямой ногой в голову.
- Контр - атака: на встречу правый локтем в голову + левый боковой рукой снизу в корпус + круговой правой ногой в голову.
- Догоняем соперника на его отходе: левый прямой рукой в голову + правый прямой рукой в голову + на подскоке правый прямой рукой в голову.
- Догоняем соперника на его отходе: левый прямой рукой в голову + правый прямой рукой в голову + на подскоке правый прямой рукой в голову + 2 колена в корпус + бросок через бедро + болевой на руку.
- Левый прямой рукой в голову + захват за кимоно + головой в голову соперника + левый рукой снизу в печень.
- **Работа по боксёрскому мешку.**
- Левый прямой рукой в голову + правый боковой рукой в голову.
- Правый прямой рукой в голову + боковой ногой в нижний уровень мешка.
- Левый боковой рукой в корпус + правый снизу рукой в голову + коленом в голову.
- Левый боковой рукой в голову + прямой правой ногой в голову + правой рукой в прыжке в голову (супермен).
- Правый прямой рукой в голову + левый длинный боковой рукой в голову + боковой левой ногой в корпус.
- Правый длинный прямой рукой в голову + левый боковой рукой в голову + захват за шею + четыре коленом в корпус.
- Левый прямой рукой в голову + два правым боковым в голову в одно и то же место.
- Левый прямой рукой в корпус + правый боковой рукой в корпус + 1 боковой ногой в ногу + боковой правой ногой в голову.
- Левый боковой рукой в голову + левый рукой снизу в голову + правый локоть в голову + левой ногой с разворота в корпус.
- Правый рукой в голову снизу + правый боковой рукой в голову + круговой ногой в голову.
- Левый ногой боковой в корпус + правый прямой рукой в голову + правый рукой в голову + коленом в корпус.
- Левый прямой рукой в голову + левый прямой рукой в голову + 2 колена в корпус + правый локоть.
- Левый, правый прямой в голову + левый в печень + боковой левой ногой в корпус + боковой коленом в корпус.

6. Учебно-массовые мероприятия.

Теория: Понятие соревновательного процесса.

Практика: Участие в соревнованиях, проявление способностей творческого потенциала при ведении боя.

■ Согласно плану учебным – массовым мероприятиям (Чемпионат и первенство по всестилевому карате).

■ Согласно плану учебным – массовым мероприятиям (Чемпионат и первенство по кудо г. Владивосток).

7. Работа с ИКТ.

■ Просмотр соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по кудо; обсуждение и разбор ошибок.

2. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

2.1. Формы аттестации

В ходе реализации данной программы прогнозируются конкретные результаты детей, форма аттестации. Учебный – тренировочный процесс проходит внутри объединения Кудо центра детского творчества, и используются различные способы определения результативности обучения.

Входящая диагностика – проводится для вновь прибывших в объединение 1 года обучения для проверки имеющихся знаний и умений обучающихся, мотив посещения тренировочных занятий.

Текущий контроль - проводится для определения степени усвоения обучающимися учебного материала, определение готовности к восприятию нового материала.

Промежуточная аттестация – проводится для определения степени усвоения учебного материала, определение результатов обучения.

Итоговый контроль – проводится для выявления уровня развития способностей и личностных качеств, обучающихся и их соответствия прогнозируемым результатам образовательной программы.

Сроки проведения:

Текущий контроль – (октябрь) согласно утвержденному графику аттестации;

Промежуточная аттестация – (декабрь) и в конце учебного года (май), согласно утвержденному графику аттестации;

Итоговый контроль – по завершению освоения полного курса образовательной программы (май), согласно утвержденному графику аттестации.

Оценочные материалы

Формы оценки входящей диагностики:

- Анкетирование

Критерии оценки входящей диагностики:

- низкий уровень – 1 балл (1ответ)
- средний уровень – 3 балла (ответ 3 вопроса)
- высокий уровень – 5 баллов (ответ 5 вопросов)

Формы оценки текущей диагностики:

- акробатические упражнения

- гибкость
- ОФП

Критерии оценки текущего контроля:

За каждый раздел спортсмену присуждается определенный балл по пятибалльной шкале

- 1 – плохо
- 2 – неудовлетворительно
- 3 – удовлетворительно
- 4 – хорошо
- 5 – отлично.

Формы оценки промежуточной аттестации:

- базовая техника кудо на месте и в движении
- уровень физического совершенства (нормативы ОФП)
- умение технически правильно и тактически грамотно вести поединки до победного завершения.

Критерии оценки промежуточной аттестации:

1 и 2 пункт

спортсмену присуждается определенный балл по пятибалльной шкале

- 1 – плохо
- 2 – неудовлетворительно
- 3 – удовлетворительно
- 4 – хорошо
- 5 – отлично.

3 пункт

- победа - 1 балл
- поражение – 0 баллов
- ничья - 0.5 балла

Формы оценки итогового контроля:

- базовая техника кудо на месте и в движении
- уровень физического совершенства (нормативы ОФП)
- умение технически правильно и тактически грамотно вести поединки до победного завершения.

- зачет по знаниям правил соревнований Кудо (факультативно).

Критерии оценки итогового контроля:

1 и 2 пункт

спортсмену присуждается определенный балл по пятибалльной шкале

- 1 – плохо
- 2 – неудовлетворительно
- 3 – удовлетворительно
- 4 – хорошо
- 5 – отлично.

3 пункт

- победа - 1 балл

- поражение – 0 баллов
- ничья - 0.5 балла

4 пункт

Теоретические знания оцениваются по 5-бальной системе

Критерии оценки итогового контроля:

- низкий уровень – 1 балл (ответ на 1)
- средний уровень – 3 балла (ответ на 3 вопроса)
- высокий уровень – 5 баллов (ответ на 5 вопросов)

Входящая диагностика обучающихся Контрольные вопросы

Ф.И. обучающегося _____

Отметьте знаком + правильный ответ

1. Кто такой АдзумаТакаси

- А) Актер
- Б) Президент
- В) Основатель восточного боевого единоборства Кудо

Правильный ответ В

2. В какой стране наиболее развиты восточные боевые единоборства

- А) Япония
- Б) Россия
- В) Бразилия

Правильный ответ А

3. Как называется объединение центра детского творчества «Восточное боевое единоборство»

- А) Дзюдо
- Б) Кудо
- В) Тхеквондо

Правильный ответ Б

4. Во сколько лет можно заниматься восточным боевым единоборством Кудо

- А) с 12 лет
- Б) с 5 лет
- В) с 18 лет

Правильный ответ Б

5. Каким видом восточных единоборств занимался президент РФ В.В.Путин

А) Ушу

Б) Дзюдо

В) Кендо

Текущий контроль обучающихся

№	Ф.И. аттестующегося	элементы выполнения			Общий балл
		Кувырки (вперед/назад/)	Гибкость (продольны й и поперечный шпагат)	О.Ф.П. (отжимания, выпрыгивания и упражнения для мышц брюшного пресса)	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

● **Кувырки вперед/назад/ оценивается по пятибалльной шкале:**

- кувырок выполнен без ошибок – 5 баллов
- кувырок выполнен с 1 значительной ошибкой – 4 балла
- кувырок выполнен с 2 значительными ошибками – 3 балла
- кувырок выполнен с 3 значительными ошибками – 2 балла
- кувырок не выполнен – 1 балл

● **Гибкость, растяжка оценивается по пятибалльной шкале:**

- Полный продольный и поперечный шпагат – 5 баллов.
- Неполный (ноги слегка согнуты в коленях, до пола 10-15 см.) – 4 балла.
- Неполный (до пола 15-20 см.) – 3 балла.
- Неполный (до пола 20-30 см.) – 2 балла.
- Неполный (до пола 30 см. и более) – 1 балл.

● **О.Ф.П. (отжимания, выпрыгивания и упражнения для мышц брюшного пресса): оценивается по пятибалльной шкале:**

■ **Отжимания на кулаках в упоре лежа**

- Полное количество повторений – 5 баллов
- Частичное количество повторений – 4 балла
- Неполное количество повторений – 3 балла
- Недостаточное количество повторений – 2 балла
- Отсутствие количество повторений -1 балл
- 10-11 лет - 20 раз
- 12-13 лет - 30 раз
- 14-15 лет - 40 раз
- 16-17 лет - 50 раз
- 18 лет - 100 раз

■ **Упражнения на мышцы брюшного пресса.**

Полное количество повторений – 5 баллов
 Частичное количество повторений – 4 балла
 Неполное количество повторений – 3 балла
 Недостаточное количество повторений – 2 балла
 Отсутствие количество повторений -1 балл
 10-11 лет - 20 раз
 12-13 лет - 30 раз
 14-15 лет - 40 раз
 16-17 лет - 50 раз
 18 лет - 100 раз

■ Приседания с выпрыгиванием.

Полное количество повторений – 5 баллов
 Частичное количество повторений – 4 балла
 Неполное количество повторений – 3 балла
 Недостаточное количество повторений – 2 балла
 Отсутствие количество повторений -1 балл
 10-11 лет - 20 раз
 12-13 лет - 30 раз
 14-15 лет - 40 раз
 16-17 лет - 50 раз
 18 лет - 100 раз

Промежуточная аттестация обучающихся

№	Ф.И аттесту ющего	Разделы аттестации						общий балл	
		Кихон удары Руками на месте	Кихон - удары ногами на месте	Кихон - удары руками в движен ии	Кихон– удары ногами в движен ии	Якусо ку Кумит е (работ а в парах)	Зачет по технике борьбы (элементы выполнен ия самостраховки, бросковая техника, элементы борьбы в партере)		Общая физическа я подготовк а

За каждый раздел спортсмену присуждается определенный балл по пятибалльной шкале;

- 1 – плохо
- 2 – неудовлетворительно
- 3 – удовлетворительно
- 4 – хорошо
- 5 - отлично.

(Аттестационные поединки)

Лист регистрации поединков.

Фамилия, Имя: _____ Возраст: _____ Действующая степень: ___ Дан ___ Кю
 Страна: _____ Отделение: _____ Количество соперников: _____
 Фамилия судьи: _____

№	Претенденты	Правила поединков: К: правила Кудо Т: правила Кумиваза Г: борьба в партере	Баллы экзаменуемого спортсмена	Баллы оппонента	Результат экзаменуемого спортсмена: Победа -5 баллов Ничья -3 балла Поражение – 1 балл
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Результат:

Победа - 1 балл
 Поражение – 0 баллов
 Ничья - 0.5 балла

● **О.Ф.П. (отжимания, выпрыгивания и упражнения для мышц брюшного пресса):**
 оценивается по пятибалльной шкале:

■ Отжимания на кулаках в упоре лежа

Полное количество повторений – 5 баллов
 Частичное количество повторений – 4 балла
 Неполное количество повторений – 3 балла
 Недостаточное количество повторений – 2 балла
 Отсутствие количество повторений -1 балл

10-11 лет - 20 раз
 12-13 лет - 30 раз
 14-15 лет - 40 раз
 16-17 лет - 50 раз
 18 лет - 100 раз

■ Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Полное количество повторений – 5 баллов
 Частичное количество повторений – 4 балла
 Неполное количество повторений – 3 балла
 Недостаточное количество повторений – 2 балла
 Отсутствие количество повторений -1 балл
 10-11 лет - 20 раз
 12-13 лет - 30 раз
 14-15 лет - 40 раз
 16-17 лет - 50 раз
 18 лет - 100 раз

■ Приседания с выпрыгиванием.

Полное количество повторений – 5 баллов
 Частичное количество повторений – 4 балла
 Неполное количество повторений – 3 балла
 Недостаточное количество повторений – 2 балла
 Отсутствие количество повторений -1 балл
 10-11 лет - 20 раз
 12-13 лет - 30 раз
 14-15 лет - 40 раз
 16-17 лет - 50 раз
 18 лет - 100 раз

Итоговый контроль обучающихся

Ф.И аттесту ющего	Разделы аттестации							Общи й балл
	Кихон удары Руками на месте	Кихон - удары ногами на месте	Кихон - удары руками в движени и	Кихон– удары ногами в движении	Якусок у Кумите (работа в парах)	Зачет по технике борьбы (элементы выполни я самострахо вки, бросковая техника, элементы борьбы в партере)	Общая физическая подготовка	

За каждый раздел спортсмену присуждается определенный балл по пятибалльной шкале;

1 – плохо

2 – неудовлетворительно

3 – удовлетворительно

4 – хорошо

5 - отлично.

(Аттестационные поединки)

Лист регистрации поединков.

Фамилия, Имя: _____ Возраст: _____ Действующая степень: ___ Дан ___ Кю

Страна: _____ Отделение: _____ Количество соперников: _____

Фамилия судьи: _____

№	Претенденты	Правила поединков: К: правила Кудо Т: правила Кумиваза G: борьба в партере	Баллы экзаменуемого спортсмена	Баллы оппонента	Результат экзаменуемого спортсмена: Победа -5 баллов Ничья -3 балла Поражение – 1 балл
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Результат:

Победа - 1 балл

Поражение – 0 баллов

Ничья - 0.5 балла

● **О.Ф.П. (отжимания, выпрыгивания и упражнения для мышц брюшного пресса):** оценивается по пятибалльной шкале:

■ Отжимания на кулаках в упоре лежа

Полное количество повторений – 5 баллов

Частичное количество повторений – 4 балла

Неполное количество повторений – 3 балла

Недостаточное количество повторений – 2 балла

Отсутствие количество повторений -1 балл

10-11 лет - 20 раз

12-13 лет - 30 раз

14-15 лет - 40 раз

16-17 лет - 50 раз

18 лет - 100 раз

■ Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Полное количество повторений – 5 баллов

Частичное количество повторений – 4 балла

Неполное количество повторений – 3 балла

Недостаточное количество повторений – 2 балла
Отсутствие количество повторений -1 балл
10-11 лет - 20 раз
12-13 лет - 30 раз
14-15 лет - 40 раз
16-17 лет - 50 раз
18 лет - 100 раз

■ **Приседания с выпрыгиванием.**

Полное количество повторений – 5 баллов
Частичное количество повторений – 4 балла
Неполное количество повторений – 3 балла
Недостаточное количество повторений – 2 балла
Отсутствие количество повторений -1 балл
10-11 лет - 20 раз
12-13 лет - 30 раз
14-15 лет - 40 раз
16-17 лет - 50 раз
18 лет - 100 раз

Устный зачет итогового контроля (проверка знаний правил соревнований)

Контрольные вопросы

Билет №1

Вопрос: Назовите 4 основные принципа судейства?

Вопрос: В каких случаях выносятся (не выносятся) оценка «Кока»?

Билет №2

Вопрос: Назовите состав судейской коллегии?

Вопрос: В каких случаях выносятся (не выносятся) оценка «Юоко»?

Билет №3

Вопрос: Назовите права и обязанности главного секретаря соревнований?

Вопрос: Опишите действия рефери при объявлении оценки «Юоко»?

Билет №4

Вопрос: Назовите состав судейской коллегии?

Вопрос: В каких случаях выносятся (не выносятся) оценка «Вазаари»?

Билет №5

Вопрос: Назовите права и обязанности главного судьи соревнований?

Вопрос: В каких случаях выносятся (не выносятся) оценка «Иппон»?

Билет №6

Вопрос: Назовите права и обязанности руководителя татами?

Вопрос: Каковы приоритеты техник при вынесении решения судьями

Билет №7

Вопрос: Назовите права и обязанности рефери на татами?

Вопрос: Чем руководствуются судьи при вынесении решения?

Билет №8

Вопрос: Назовите права и обязанности бокового судьи на татами?

Вопрос: Положение «Цуками». Опишите хронометраж и действия рефери?

Билет №9

Вопрос: Назовите права и обязанности врача соревнований?

Вопрос: Положение «Борьба в партере». Опишите хронометраж и действия рефери?

Билет №10

Вопрос: Опишите оборудование мест для проведения соревнований по Кудо – площадка? Что собой представляет площадка для проведения соревнований по Кудо? Какие меры безопасности должны быть соблюдены, метраж?

Вопрос: Опишите этикет спортсменов – ритуал выхода на татами?

Билет №11

Вопрос: Опишите оборудование мест для проведения соревнований по Кудо – татами, судейский стол, медицинский пост, место для секундометриста и секретаря?

Вопрос: Опишите этикет спортсменов – ритуал в процессе поединка?

Билет №12

Вопрос: Опишите оборудование мест для проведения соревнований по Кудо – гонг, весы, секундомеры, флажки, табло?

Вопрос: Опишите этикет спортсменов – ритуал окончания поединка?

Билет №13

Вопрос: Опишите оборудование мест для проведения соревнований по Кудо – санитарно-эпидемиологические требования?

Вопрос: Опишите этикет спортсменов – ритуал при назначении дополнительного времени - «Хикиваке»?

Билет №14

Вопрос: Экипировка спортсмена?

Вопрос: Опишите этикет судей – ритуал выхода на татами?

Билет №15

Вопрос: Опишите возрастные группы и категории при проведении соревнований по Кудо?

Вопрос: Опишите этикет судей – ритуал нахождения на татами?

Билет №16

Вопрос: Длительность и временные рамки при проведении соревнований по Кудо?

Вопрос: Опишите этикет судей – форма одежды?

Билет №17

Вопрос: Особенности правил проведения юношеских, юниорских и женских соревнований?

Вопрос: Опишите этикет секундантов?

Билет №18

Вопрос: терминология судейства?

Вопрос: жесты и команды рефери на татами?

Билет №19

Вопрос: Опишите разрешенные действия спортсмена в спарринге по Кудо?

Вопрос: жесты и команды боковых судей на татами?

Билет №20

Вопрос: Опишите запрещенные действия спортсмена в спарринге по Кудо?

Вопрос: Документация соревнований по Кудо - Положение о соревнованиях?

2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
1	6 сентября	по 31 мая	35	144	2 раза в неделю по 2 акад. часа (1ак.ч. 45 мин)

2	1 сентября	по 31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 акад. часа (1ак.ч. 45 мин)
3	1 сентября	по 31 мая	36	324	3 раза в неделю по 3 акад. часа (1ак.ч. 45 мин)
4	1 сентября	по 31 мая	36	324	3 раза в неделю по 3 акад. часа (1ак.ч. 45 мин)
5	1 сентября	по 31 мая	36	324	3 раза в неделю по 3 акад. часа (1ак.ч. 45 мин)

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические материалы

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают:

- метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований.
- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке.
- метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих в соревновательные;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. В начале, технический прием

изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

3.2. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Боевые и спортивные единоборства (Справочник). /Сост.-ред. А.Е. Тарас /. Мн: Харвест, 2002. 640 с. 2. Восточное боевое единоборство Кудо: правила соревнований. М.: Федерация Кудо России, 2003. — 27 с.

3. Ким В. В. Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в спортивных единоборствах / В. В. Ким и др. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2003. № 2. - С. 41 -45.

4. Литвинов С.А., Иванков Ч.Т. Восточные единоборства в системе физической подготовки студентов // Перспективы развития физической культуры в начале третьего тысячелетия: Всеросс. науч.-практ. конф. 18-19 апреля 2001 г. М.: МГПУ, 2001. - 37с.

5. Лях В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры, 1999.-2000с.

6. Медведев А.Н. Тайные кланы, язычество и рукопашный бой. Тайны воинских искусств. М.: Здоровье народа, 1994. - 328 с.

7. Назаренко, Л.Д. Устойчивость тела в спортивных единоборствах: учебно-методическое пособие / Л.Д. Назаренко, А.В. Лашпанов, И.В. Чехалин. Ульяновск: Пресса, 2005. - 48 с. 8. Новиков А. А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): автореф. докт. дис. в виде науч. докл. / Новиков А. А. М., 2000. - 62 с.

9. Передельский А. А. Единоборства, спорт, управление / А. А. Передельский. — М.: Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 2007.- 126 с. 10. Передельский А. А. Философия, педагогика и психология единоборств: монография / А. А. Передельский. М.: Физическая культура, 2008. — 168 с.

11. Петрыгин, С. Б. Педагогические условия формирования нравственно-волевых качеств личности подростков в процессе занятий восточными единоборствами: дис. . канд. пед. наук : 13.00.01 / С. Б. Петрыгин. Рязань, 2005.- 196 с.

12. Сизяев С. В. Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев / С.В. Сизяев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. - № 1. -С. 52.

13. Тактико-технические характеристики поединка в восточных единоборствах / под ред. А. Ф. Шарипова и О. Б. Малкова — М.: Физкультура и спорт, 2007. 224 с.

14. Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика. Ростов н/Дону: Феникс, 2014. - 224 с.

15. Шулика, Ю.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика, В. А. Самойленко, А.А. Саликов. Краснодар: Краснодарские известия, 2014. - 119 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Агаджанян Н. А., Катков А. Ю. Резервы нашего организма. - М.: Знание, 2008.- 133с.
2. Демирчоглян Г. Г. Жить до 180: Можно ли, нужно ли?, 2011.- 90с.
3. Микулин А. А. Активное долголетие. - М.: Физкультура и спорт, 1999.- 155с.
4. Шивананда С. Йоготерапия или излечение болезней йоговскими методами: В 2 ч. - Воронеж, 1993.- 262с.
5. О. Б. Казина - Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы, 2014.- 50с.
6. Останко Любовь. Оздоровительная гимнастика для дошкольников, 2013.- 75с.
7. Прохорова Галина. Утренняя гимнастика для детей 5–14 лет, 2011.- 122с.
8. Л. И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей 5-14 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики, 2013.- 50с.

Интернет - ресурсы

1. <http://www.labyrinth.ru>
2. www.fizkult-ura.com/v_borba
3. crbs.ru >
4. www.aikido-russia.ru/aikido/aikido.html
5. www.100fit.ru >
6. www.bsambist.ru/
7. <http://martialsport.ru/> – сайт о единоборствах.
8. <http://www.waysamurai.ru/> – сайт о единоборствах «Путь самурая».
9. <http://kobu-do.ru/> – сайт Общероссийской физкультурно спортивной Общественной организации «Всероссийская федерация кобудо».
10. <http://ruswkf.ru/> – сайт Общероссийской общественной организации «Федерация каратэ России (WKF)».

3.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Технические средства: для проведения теоретической части используются компьютерные технологии;

- мультимедийный проектор;
- USB флешки с видеоматериалами;
- учебно-методические материалы.

Инвентарь:

- Татами (напольное покрытие);
- Напольные боксерские мешки для отработки ударов;
- Настенные подушки для отработки ударов различного диаметра;
- Боксерские ручные лапы для отработки ударов;
- Боксерские и снарядные перчатки
- Макивары для отработки ударов ногами;

- Скакалки;
- Напольный резиновый человек (Герман) для отработки ударов;
- Спортивный комплекс (шведская стенка);
- Скамья для подъема брюшного пресса;
- Гантели 0,5кг;
- Гантели разборные;
- Штанги (гриф);
- Диски-5,10,15кг;
- Эспандеры резиновые;
- Медболы (мячи 3-4 кг);
- Тренажер для комплексной тренировки и проработки всех групп мышц;

Одежда: Доги (кимоно)

Защита для занятий Кудо:

- Шлемы (Кудо, Армейский рукопашный бой);
- Жилеты (Кудо, Армейский рукопашный бой);
- Накладки на руки (Кудо, Армейский рукопашный бой);
- Защита голеностопных суставов;
- Защита паха (бандаж);
- Капа.

3.4. ПРОГРАММА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Пояснительная записка

Актуальность программы

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304)

«Образовательная программа – комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в

предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации». (Статья 2, пункт 9, ФЗ № 304).

Адресат программы

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся, а также их родителей (законных представителей) объединения «Кудо - Стихия» в возрасте 10-18 лет.

Данная программа воспитания рассчитана на один учебный год.

Цель, задачи и результат воспитательной работы

Уникальное сочетание традиций и инноваций социокультурного пространства предоставляет его юным гражданам возможность воплотить самые смелые мечты о своем будущем - будущем, в котором личностная самореализация обогащает общественную жизнь. Сверхзадача воспитательной деятельности - развитие человеческого потенциала как основы будущего России, благосостояния народа.

Цель воспитания

Целью воспитательной работы в деятельности объединения «Кудо - Стихия» является в рамках инновационных подходов создание личностно-ориентированной образовательной среды в ОО, позволяющей формировать условия для полноценного физического, духовного психоэмоционального здоровья, межличностного, группового развивающего взаимодействия обучающихся, родителей и педагогов.

Задачи воспитания

- научить обучающихся применять современные инновационные технологии, направленные на успешную социализацию личности в обществе и повышения уровня интеллектуального мышления и креативного воображения;
- развивать инициативность, любознательность, произвольность, способность к творческому самовыражению, стимулировать коммуникативную, познавательную, игровую и другую активность обучающихся в различных видах деятельности;
- воспитывать социально-личностные качества обучающихся, умеющих мыслить неординарно и творчески. Повышение качества дополнительного образования находится в прямой зависимости от кадров. В современных условиях реформирования образования радикально меняется статус педагога, его образовательные функции, соответственно меняются требования к его профессионально-педагогической компетентности, к уровню его профессионализма. В настоящий момент мы отмечаем, что сегодня востребован педагог творческий, компетентный, способный к развитию умений мобилизовать свой личностный потенциал в современной системе воспитания и развития обучающихся.

Результат воспитания

Инновационные технологии – это система методов, способов, приёмов обучения, воспитательных средств, направленных на достижение позитивного результата за счёт динамичных изменений в личностном развитии обучающихся в современных социокультурных условиях. По результатам педагогические инновации могут изменять или совершенствовать процессы воспитания и обучения.

Планируемые результаты реализации программы воспитания

Инновационные технологии сочетают прогрессивные креативные технологии и стереотипные элементы образования, доказавшие свою эффективность в процессе педагогической деятельности и по результатам реализации программы воспитания планируется.

- воспитание социально-личностных качеств обучающихся, умеющих мыслить неординарно и творчески;
- развитие инициативности, любознательности, способности к творчеству, стимулирование коммуникативной, познавательной, игровой и другой активности детей в различных видах деятельности;
- развитие способности обучающихся применять современные инновационные технологии, направленные на успешную социализацию личности в обществе и повышение уровня интеллектуального мышления и креативного воображения;

Работа с коллективом обучающихся

Работа с коллективом обучающихся объединения «Кудо - Стихия» нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями

Работа с родителями обучающихся объединения «Кудо - Стихия» включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

В 2022 - 2023 учебном году в приоритетными направлениями в воспитательной работе являются:

- **Общекультурное направление:** (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание);
- **Духовно-нравственное направление:** (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание);
- **Здоровье - сберегающее направление:** (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности);
- **Обще - интеллектуальное направление:** (популяризация научных знаний, проектная деятельность);
- **Социальное направление:** (трудовое).

Приоритетные направления воспитательной работы в 2022 – 2023 учебном году

Направление воспитательной работы	Задачи работы по данному направлению
<p>Общекультурное (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</p>	<p>Формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции; Формирование у воспитанников таких качеств, как долг, ответственность, честь, достоинство, личность. Воспитание любви и уважения к традициям Отечества, Центра творчества, семьи. Воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человека.</p>
<p>Духовно-нравственное (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</p>	<p>Приобщение к базовым национальным ценностям российского общества, таким, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, традиционные религии России, искусство, природа, человечество. Формирование духовно-нравственных качеств личности. Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях. Воспитание нравственной культуры, основанной на самоопределении и самосовершенствовании. Воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия. Создание единой воспитывающей среды, в которой развивается личность ребенка, приобщение родителей к целенаправленному процессу воспитательной работы образовательного учреждения. Включение родителей в разнообразные сферы жизнедеятельности образовательного учреждения. Повышение психолого – педагогической культуры родителей.</p>
<p>Здоровье - сберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</p>	<p>Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося. Формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь. Способствовать преодолению у воспитанников вредных привычек средствами физической культуры и занятием спортом.</p>
<p>Обще - интеллектуальное направление: (популяризация научных знаний, проектная деятельность)</p>	<p>Активная практическая и мыслительная деятельность. Формирование потребности к изучению, создание положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил учащихся. Формирование интереса к исследовательской и проектной деятельности, научной работе. Выявление и развитие природных задатков и способностей обучающихся. Реализация познавательных интересов ребенка и его потребности в самосовершенствовании, самореализации и саморазвитии.</p>

<p>Социальное направление: (воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)</p>	<p>Формирование готовности обучающихся к выбору направления своей профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учетом потребностей рынка труда. Формирование экологической культуры. Формирование общественных мотивов трудовой деятельности как наиболее ценных и значимых, устойчивых убеждений в необходимости труда на пользу обществу. Воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и полученный результат, стремящейся к самосовершенствованию, саморазвитию и самовыражению.</p>
<p>Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений</p>	<p>Совершенствование правовой культуры и правосознания обучающихся, привитие осознанного стремления к правомерному поведению. Организация работы по предупреждению и профилактике асоциального поведения обучающихся. Организация мероприятий по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма.</p>

Календарный график воспитательной работы на 2022-2023 уч. год

Направления воспитательной деятельности	Мероприятия (форма, название)	Дата проведения	Ответственные
СЕНТЯБРЬ			
<p>Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</p>	<p>Социальная акция по вовлечению в деятельность объединений обучающихся района «Мир детства доступен каждому!» день открытых дверей</p>	01.09.2022	Плотников О.О.
<p>Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</p>	<p>Конкурс рисунков на асфальте «Мы против терроризма!», посвященные Дню Солидарности в борьбе с терроризмом</p>	09.09.2022	Плотников О.О.
	<p>Родительское собрание. Избрание родительского комитета.</p>	30.09. 2022	Плотников О.О.
<p>Здоровье - сберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</p>	<p>Месячник здоровья: БДД 1) Вручение Памяток водителям «Правила движения в Ваших руках» 2) Просмотр видеоматериалов. Пожарная безопасность 1) Обзор стенда «Правила поведения при пожаре». Антитеррористическая безопасность 1) Час общения «Терроризм – зло против человечества»</p>	12.- 23.09. 2022	Плотников О.О.
ОКТАБРЬ			
<p>Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</p>	<p>Принять участие в муниципальном этапе Всероссийского творческого конкурса на лучшее знание государственной символики Российской Федерации</p>	октябрь	Плотников О.О.
<p>Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</p>	<p>Единый урок информационной безопасности. Всероссийский урок безопасности в сети Интернет.</p>	07.10. 2022	Плотников О.О.

Социальное направление: (воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)	Час общения по теме «Мир профессий»	13.10. 2022	Плотников О.О.
НОЯБРЬ			
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Городское мероприятие, посвященное Дню народного единства.	4 ноября	Плотников О.О.
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Беседа, посвященная Дню толерантности	11.11. 2022	Плотников О.О.
ДЕКАБРЬ			
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Беседа «Мы – Россияне!», посвященный Дню Конституции РФ.	13.12. 2022	Плотников О.О.
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Родительское собрание: «Современная семья: возможности и проблемы ее уклада» 1. Необходимость семейных традиций в жизни ребенка Инструктаж перед каникулами на темы: 1. «БДД в зимний период», «Осторожно, гололед!», «Светоотражающие элементы и удерживающие устройства»,	26 - 31.12. 2022	Плотников О.О.
	Принять участие в благотворительной акции «Дари добро!» ко Дню инвалида.	07.12. 2022	Плотников О.О.
Здоровье - берегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	Профилактическая беседа с обучающимися «Пиротехника и последствия шалости с пиротехникой»	20.12.2022	Плотников О.О.
	Новогодние утренники «Праздник к нам приходит».	31.12.2022	
ЯНВАРЬ			
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Викторина по ПДД, с целью выявления уровня знаний обучающихся.	13.01.2023	Плотников О.О.
Здоровье - берегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	Презентация на тему «Мы за здоровый образ жизни»	26.01.2023	Плотников О.О.
ФЕВРАЛЬ			
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое)	Принять участие в патриотическом конкурсе литературного творчества «Ради жизни на	февраль	Плотников О.О.

воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Земле!..»		
МАРТ			
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Праздник мам, бабушек «Встреча поколений». «Дорогим любимым».	06.03.2023	Плотников О.О.
АПРЕЛЬ			
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Родительское собрание «Как родителям помочь раскрыть талант у ребенка»	24.04.2023	Плотников О.О.
МАЙ			
Духовно-нравственное направление: (нравственно - эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Час общения «День победы»	9.05.2023	Плотников О.О.
	Итоговый отчетный концерт «Живи, твори, мечтай!»	30.05.2023	

Список использованной литературы

Литература для педагога:

1. Воспитательный процесс: изучение эффективности: методические рекомендации/ под редакцией Е.Н. Степанова – М., 2016;
2. Каргина З.А. Практическое пособие для работы педагога дополнительного образования. – Изд. доп.- М.: Школьная Пресса, 2008;
3. Маленкова П.И. Теория и методика воспитания/ М., 2017;
4. Слостенин В.А. Методика воспитательной работы- изд.3-е-М, 2015.

Интернет-источники:

<https://videouroki.net/razrabotki/rabochaya-programma-po-vozpitatejnoj-rabote.html>-
рабочая программа по воспитательной работе

<https://infourok.ru/rabochaya-programma-vozpitatejnoj-raboti-328614.html>-
рабочая программа воспитательной работы.

3.5. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной программы), и отвечать профессиональным стандартам.