

**Отдел образования МО «Томаринский городской округ»
Сахалинской области**

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

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 5 от 3.05.2024

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО ЦДТ
г. Томари Сахалинской области
А.Л. Аполонина
Приказ № 26 от «03» мая 2024 года



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

Уровень освоения программы продвинутый
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся – 10-18 лет
Срок реализации программы – 6 лет

Автор- составитель – **Плотников Олег Олегович,**
педагог дополнительного образования

**г. Томари
2024**

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОП

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность и вид деятельности: Физкультурно-спортивная, КУДО.

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.

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.

Тип программы: Одноуровневый

Уровень освоения программы: Базовый

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-го– 6-го 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

Объем, срок освоения программы:

Период	Продолжительность занятия, ч.	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
1 год обучения	2	2	4	36	144
2 год обучения	3	2	6	36	216
3 год обучения	3	2	6	36	216
4 год обучения	3	2	8	36	288
5 год обучения	2	4	8	36	288
6 год обучения	2	4	8	36	288
Итого	15	16	40	216	1440

Возраст обучающихся.

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

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

Продолжительность занятий, академический час с учетом санитарных норм и правил: Продолжительность занятий (академического часа) 45 минут: 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.

Срок освоения программы –6 лет

Наполняемость группы: 8-15 обучающихся.

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

Формы организации работы с обучающимися: Занятия проводятся в групповой, индивидуальной и коллективной форме.

Формы проведения занятий: лекции, практическое занятие, турниры, соревнования

Реализация занятий: аудиторные, по группам или индивидуально

Язык реализации программы: Государственный язык РФ- русский

Возможность реализации в сетевой форме: не предусмотрено

Особые условия (для детей с ОВЗ): не предусмотрено

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: метапредметные, личностные, предметные

■ Сформировать у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, путем вовлечения их в систематические занятия физической культурой через КУДО.

Задачи программы:

Предметные:

- 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.

Метапредметные:

- 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.

личностные:

- 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.

1.3.Содержание программы:

1.3.1. Учебный план

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Блок № 1 Введение в программу					
1	Правила техники безопасности и дисциплина на тренировке.	1	1	-	Собеседование
2	Краткий обзор истории Кудо в России и за рубежом	1	1	-	Собеседование
3	Значение физической	1	1	-	

	культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.				Собеседование
4	Спортивные ритуалы и правила проведения соревнований.	1	1	-	Зачет
Общее количество 4 часа					
Блок №2 Техничко-тактическая подготовка					
1	Техника ударов руками на месте.	12	1	11	Экзамен
2	Техника ударов ногами на месте.	12	1	11	Экзамен
3	Тактика Кудо	12	1	11	Экзамен
Общее количество 36 часов					
Блок № 3 Общая физическая подготовка					
1	Развитие силы(силовая подготовка)	8	1	7	Зачет
2	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	8	1	7	Зачет
3	Развитие выносливости	8	1	7	Зачет
4	Развитие ловкости (координационная подготовка)	4	1	3	Зачет
5	Развитие гибкости	4	1	3	Зачет
Общее количество 32 часа					
Блок № 4 Специальная физическая подготовка					
1	Специальные упражнения	4	1	3	Зачет
2	Подготовительные упражнения	4	1	3	Зачет
3	Подводящие упражнения	4	1	3	Зачет
4	Имитационные упражнения	4	1	3	Зачет
Общее количество 16 часов					
Блок № 5 Отработка ударов на боксерских лапах.					
1	Работа с лапами	40	1	39	Зачет
Общее количество 40 часов					
Блок № 6 Учебно-массовые мероприятия					
1	Участие в соревнованиях и в других мероприятиях, которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий.	12	1	11	Участие в соревнованиях
Общее количество 12 часов					
Блок № 7 Работа с ИКТ					

1	Работа с ИКТ (просмотр видео, соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо за год.	2	2	-	
2	Обсуждение и разбор ошибок соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо за год.	2	2	-	
					Общее количество 4 часа
Итого		144	22	122	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Блок № 1 Введение в программу					
1	Инструктаж по ТБ	1	1	-	Собеседование
2	Правила поведения в спортивном зале	1	1	-	Собеседование
3	Правила соревнований	1	1	-	Собеседование
					Общее количество 3 часа
Блок № 2 Техничко-тактическая подготовка					
1	Удары руками в движении	18	1	17	Экзамен
2	Удары ногами в движении	18	1	17	Экзамен
3	Броски	18	1	17	Экзамен
4	Тактика Кудо	18	1	17	Экзамен
					Общее количество 72 часа

Блок № 3 Общая физическая подготовка					
1	Развитие силы (силовая подготовка)	12	1	11	Зачет
2	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	12	1	11	Зачет
3	Развитие выносливости	12	1	11	Зачет
4	Развитие ловкости (координационная подготовка)	12	1	11	Зачет
5	Развитие гибкости	9	1	8	Зачет
					Общее количество 57 часов
Блок № 4 специальная физическая подготовка					
1	Специальные упражнения	9	1	8	Зачет
2	Подготовительные упражнения	9	1	8	Зачет
3	Подводящие упражнения	9	1	8	Зачет
4	Имитационные упражнения	9	1	8	Зачет
					Общее количество 36 часов
Блок № 5 психологическая подготовка (морально – волевая, нравственная)					
1	Упражнения для воспитания смелости	6	1	5	Зачет
2	Упражнения для воспитания настойчивости	6	1	5	Зачет

3	Упражнения для воспитания решительности	6	1	5	Зачет
4	Упражнения для воспитания инициативности	6	1	5	Зачет
5	Нравственная подготовка	6	1	5	Зачет
Общее количество 33 часа					
Блок № 6 Учебно-массовые мероприятия					
1	Участие в соревнованиях и в других мероприятиях, которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий.	9	1	8	Участие в соревнованиях
Общее количество 9 часов					
Блок № 7 Работа с ИКТ					
1	Работа с ИКТ (просмотр видео соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо.	3	3	-	
2	Обсуждение и разбор ошибок соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо за год.	3	3	-	
Общее количество 6 часов					
	Итого	216	28	188	

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	17	18	Экзамен
2.2	Удары ногами в движении	1	17	18	Экзамен
2.3	Болевые приемы	1	17	18	Экзамен
2.4	Тактика Кудо	1	17	18	Экзамен
Общее количество 72 часа					
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	8	9	Зачет
Общее количество 57 часов					
Блок № 4 специальная физическая подготовка					
4.1	Специальные упражнения	1	8	9	Зачет
4.2	Подготовительные упражнения	1	8	9	Зачет
4.3	Подводящие упражнения	1	8	9	Зачет
4.4	Имитационные упражнения	1	8	9	Зачет
Общее количество 36 часов					
Блок № 5 Отработка ударов на боксерских лапах.					
5.1	Работа по лапам	1	32	33	Зачет
Общее количество 33 часа					
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	
7.2	Обсуждение и разбор ошибок соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо за год.	3	-	3	
Общее количество 6 часов					
Итого		28	188	216	

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	20	21	Экзамен
2.2	Защита от ударов	1	20	21	Экзамен
2.3	Броски	1	20	21	Экзамен
2.4	Болевые приемы	1	20	21	Экзамен

2.5	Удушающие приемы	1	20	21	Экзамен
2.6	Тактика Кудо	1	14	15	Экзамен
Общее количество 120 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 боксерском 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 за год)	3	-	3	
Общее количество 3 часа					
Итого		23	265	288	

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	2	-	2	Собеседование

1.2	Перспективы развития КУДО в образовательном учреждении центра детского творчества.	2	-	2	
1.3	Ознакомление с планами соревнований на год.	2	-	2	
Общее количество 6 часа					
Блок № 2 Техничко-тактическая подготовка					
2.1	Трех ударные комбинации ногами + удары руками в голову и по туловищу.	1	19	20	Экзамен
2.2	Защита от ударов	1	19	20	Экзамен
2.3	Броски	1	19	20	Экзамен
2.4	Болевые приемы	1	19	20	Экзамен
2.5	Удушающие приемы	1	19	20	Экзамен
Общее количество 100 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	7	8	Зачет
3.5	Развитие гибкости	1	9	10	Зачет
Общее количество 42 часа					
Блок № 4 Специальная физическая подготовка					
4.1	Подготовительные упражнения	1	7	8	Зачет
4.2	Подводящие упражнения	1	7	8	Зачет
4.3	Имитационные упражнения	1	7	8	Зачет
Общее количество 24 часа					
Блок № 5 Отработка ударов на лапах и боксерских мешках.					
5.1	Работа с лапами.	1	51	52	Зачет
5.2	Работа на боксерском мешке.	1	51	52	Зачет
Общее количество 104 часа					
Блок № 6 Учебно-массовые мероприятия					
6.1	Участие в соревнованиях и в других мероприятиях, которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий.	1	7	8	Участие в соревнованиях
Общее количество 8 часов					
Блок № 7 Работа с ИКТ					
7.1	Работа с ИКТ (просмотр видео соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо	2	-	2	

7.2	Обсуждение и разбор ошибок соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо за год	2	-	2	
Общее количество 4 часа					
	Итого	26	262	288	

2.6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Темы занятий	теория	практика	всего	Формы аттестации/контроля
Блок № 1 Введение в программу					
1.1	Техника безопасности на тренировках по Кудо.	3	-	3	Собеседование
	Нововведение ФКР.				
	Ознакомление с планами соревнований на год.				
	Особенности соревнований, поведение на соревнованиях.				
Общее количество 3 часа					
Блок № 2 Техничко-тактическая подготовка					
2.1	Трёх ударные комбинации ногами	1	20	21	Экзамен
2.2	Защита от ударов	1	20	21	Экзамен
2.3	Броски	1	20	21	Экзамен
2.4	Болевые приемы	1	20	21	Экзамен
2.5	Удушающие приемы	1	20	21	Экзамен
2.6	Тактика Кудо	1	14	15	Экзамен
Общее количество 120 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 за год	3	-	3	
Общее количество 3 часа					
	Итого	23	265	288	

1.3.2 Содержание учебного плана СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 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 поочередно.

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

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

● **Техника ударов ногами на месте.**

■ Прямой удар сзади стоящей ногой подушечками пальцев стопы.

■ Удары коленями.

■ Махи прямыми ногами в сторону.

■ Прямой удар назад правой, левой ногой.

■ Удар ребром стопы правой, левой ногой (ломающий) в ногу соперника.

■ Удар подошвой стопы правой, левой ногой под опорную ногу соперника сбоку (боковая подсечка).

● **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.

■ Простейшие комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.

■ Простейшие переходы от ударной техники в партер.

■ Простейшие комбинации приемов в направлениях в стороны.

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, поднятие и опускание туловища, поднятие и опускание ног из различных исходных положений).

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

■ Упражнения из других видов спорта.

■ Упражнения в парах, броски набивного мяча.

● **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.

■ Бег с максимальной скоростью на дистанции 30,60,100,200 метров.

■ Бег из различных исходных положений.

● **Развитие выносливости.**

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности.
- Подвижные и спортивные игры.
- Прыжки на скакалке 10, 15, 20, 25, 30 сек.
- Подвижные и спортивные игры.
- **Развитие ловкости (координационная подготовка).**
- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- Прохождение полосы препятствий.
- **Развитие гибкости.**
- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).
- Игровой и соревновательный метод (кто сумеет наклониться ниже, кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет так далее).

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.

■ Упражнения с партнером (борьба за набивной мяч).

● **Подготовительные упражнения.**

■ 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 обучающимся.

● **Подводящие упражнения.**

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

■ Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

● **Имитационные упражнения.**

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

■ 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 удара коленом в корпус.
- 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 рукам 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.

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).

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

7. Работа с ИКТ.

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

■ Обсуждение и разбор ошибоксоревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо за год.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.Введение в программу.

Теория: Собеседование.

- Инструктаж по ТБ.
- Правила поведения в спортивном зале.
- Правила соревнований.

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 вперёд прямой удар в голову одноимённой рукой.
- С шагом назад прямой удар в голову одноимённой рукой.
- С шагом вперёд прямой удар в голову разноимённой рукой.
- С шагом назад прямой удар в голову разноимённой рукой.
- С шагом вперед боковой удар в голову одноименной рукой.
- С шагом назад боковой удар в голову разноименной рукой.

●Удары ногами в движении.

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

- Мах прямой ногой вперед в движении правой, левой ногой.
- Удар сзади стоящей ногой вперед.
- Удар сзади стоящей ногой вперед + 2 (**двойка руками**).
- 2 (**двойка руками**) + удар сзади стоящей ногой вперед.
- Боковой удар сзади стоящей ногой в верхний уровень в движении +2

(**двойка руками**).

■ 2 (**двойка руками**) + Боковой удар сзади стоящей ногой в верхний уровень в движении.

●Броски.

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

- Задняя подножка.
- Задняя подножка с колена.
- Передняя подножка с колена.

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.
- Тактика ведения ближнего боя с переходом к захвату и броску (задняя подножка).
- Тактика ведения боя на дальней дистанции.
- Переходы от ударной техники к захвату и броску, с дальнейшим проведением технического действия (болевого на руку).

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).
- Упражнения из других видов спорта.
- 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.
- Имитация бега одной ногой на месте.
- Бег трусцой маленькими, но очень быстрыми свободными шагами.
- Бег с ускорением до максимальной скорости.

●Развитие выносливости.

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, ходьба).

- Подвижные - спортивные игры.

- Непрерывные прыжки на месте по 15,20,30сек.

●Развитие ловкости (координационная подготовка).

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.
- Подвижные игры.
- Упражнение с партнером, упражнения с мячами.

●Развитие гибкости.

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах.
- Упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

- Упражнения на гимнастической стенке.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие и функции СФП

Практика: Освоение и применение специальных упражнений

● Специальные упражнения.

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

- Выполнение отдельных элементов имитации ударов.

● Подготовительные упражнения.

■ Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия.

■ Элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся.

- Развития скоростно-силовых качеств.

● Подводящие упражнения.

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

- 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.

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

5. Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная).

Теория: Понятие морально-волевой, нравственной подготовки спортсмена

Практика: Освоение навыков морально-волевой, нравственной подготовки

● Упражнения для воспитания смелости.

- Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах).
- Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты.

● Упражнения для воспитания настойчивости.

■ Выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели.

- Проведение боёв спарринг-партнёром.

● Упражнения для воспитания решительности.

- Проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнований.
- Проведение боёв на применение контрприемов.

● Упражнения для воспитания инициативности.

- Проведение разминки по заданию тренера.
- Проведение боёв с менее подготовленными соперниками.

● Нравственная подготовка.

- Стремление как можно лучше выполнять порученное дело.
- Воспитание аккуратности и опрятности.
- Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

6. Учебно-массовые мероприятия.

Теория: Понятие соревновательного процесса.

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

- Согласно плану учебно -массовых мероприятий (Товарищеская встреча среди детей по Кудо п. Сокол).

- Согласно плану учебно -массовых мероприятий (Фестиваль по Кудо среди детей на призы главы « МО Томаринский городской округ»)

- Согласно плану учебно -массовых мероприятий (Чемпионат и Первенство по Кудо г. Владивосток).

7. Работа с ИКТ.

- Просмотр видео-уроков, соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по кудо.

- Обсуждение и разбор ошибок соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо за год.

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. 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 в сторону (влево, вправо) прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.

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

- С шагом в правую сторону прямые удары в голову поочерёдно 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.

● **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).

● **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.

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.

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 в парах, броски набивного мяча.

■ 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.

■ Бег трусцой маленькими, но очень быстрыми свободными шагами.

■ Бег с ускорением до максимальной скорости.

● **Развитие выносливости.**

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
- Непрерывные прыжки на месте 15, 20, 30, 60 сек.
- Различные типы отжиманий (узкие, широкие, классические).
- Прыжки на скакалке 1, 2, 3, 4,5 мин.

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

- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.
- 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.
- Комплекс упражнений на растяжку и гибкость всего тела.
- Махи прямыми ногами в стороны, прямо, назад.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Понятие и функции СФП

Практика: Освоение и применение специальных упражнений.

● **Подготовительные упражнения.**

- 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

● **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.

● **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).

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.**

■ 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 видеосоревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по кудо.

■ Обсуждение и разбор ошибок соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо за год.

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.

● **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.

●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.

■ 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 перегибанием через живот.

●Удушающие приемы.

■ Удушающие отворотом куртки спереди.

■ Удушающие отворотом куртки сзади.

■ Удушающий перекрестным захватом.

■ Удушающий предплечьем спереди.

■ 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».
- 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 за год.

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.
- Перспективы развития КУДО в образовательном учреждении центра детского творчества.
- Ознакомление с планами соревнований на год.

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 и по туловищу.**

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

■ Удар впереди стоящей левой ногой. Боковой удар правой ногой в корпус. Удар впереди стоящей левой 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 + 2 боковых ударов руками в корпус + 2 ударов руками снизу в подбородок. Боковой удар левой ногой в корпус. Удар сзади стоящей ногой вперед + удар ногой с разворота.

■ Два боковых удара руками в корпус. Боковой удар правой ногой в корпус. Удар впереди стоящей левой 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 + 2 ударов локтями в голову.

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

■ Три удара коленями в корпус. Удар сзади стоящей правой ногой вперед. Боковой удар левой ногой в голову + 2 прямых ударов руками в голову + захват за голову и два удара локтем 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 прямой, боковой, снизу руками в голову.

■ 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 + 2 ударов локтями в голову.

■ Защита от прямого удара ногой + от бокового разворота ногой - блок рукой с захватом атакующей ноги противника разрыв дистанции шагом назадконтратака 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 + подсечка под разноименную пятку с падением (боковой зацеп).

■ Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой); останавливающий удар левой прямой ногой в голову; разрыв дистанции шагом назад + контратака 2 прямых ударов руками в голову + захват за голову и два удара коленями в корпус.

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

■ Защита от бокового удара ногой в ногу - блок подставка голени; контратака ногой в голову.

●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)

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

■ Бросок через бедро с захватом за пояс.

●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.
- Болевой прием – рычаг колена.
- **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.
- Удушающий прогибом.

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 стоя.

- Упражнения с партнером в паре сидя.

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.)

- Упражнения с сопротивлением группой

- Упражнения с сопротивлением с применением снарядов.

- **Подводящие упражнения.**

- Детали техники ударов, освоение и совершенствование траектории ударов

- Упражнения с отягощением для увеличения мощности.

- Упражнения для переворотов «забеганием»

- Упражнение для переворотов переходом

- **Имитационные упражнения.**

- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)

- Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости.

- Бег с поочередным подъемом вверх правой и левой ноги

- Шаг вперед с одновременным махом ногой вверх

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 + прямой 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.

■ Левый + правый прямой руками в корпус.

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

- 2 левых боковых руками в корпус + правый прямой рукой с разворота в голову + 2 прямых руках в голову.
 - Левый боковой рукой в голову на подскоке + прямой правой ногой в корпус + правым локтем в голову.
 - Правый прямой рукой в голову + левый боковой рукой в корпус + 1 правым локтем в голову.
 - Правый рукой снизу в голову + левый боковой рукой в голову + захват за кимоно + задняя подножка.
 - Левый прямой рукой в голову + правый боковой рукой в голову + 2 правым коленом в корпус + захват + 2 правым локтем в голову.
 - Левый прямой рукой в корпус + правый рукой снизу в голову + 2 правых ударов ногами в голову.
 - Конт - атака: на встречу правый снизу рукой в голову + левый боковой рукой в голову + правый прямой ногой в корпус.
 - Контр - атака: на встречу правый локтем в голову + левый боковой рукой снизу в корпус + круговой правой ногой в корпус.
 - Догоняем соперника на его отходе: левый прямой рукой в голову + правый прямой рукой в корпус + 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 спину.
 - Левый прямой рукой в голову + захват за кимоно + удар головой в голову соперника + левый рукой снизу в печень + бросок через бедро.
- **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.
- Левый прямой рукой в голову + правый боковой рукой в корпус.
- Правый прямой рукой в корпус + боковой ногой в верхний уровень мешка.
- Левый боковой рукой в голову + правый снизу рукой в голову + коленом в корпус.
- Левый боковой рукой в голову, корпус + прямой правой ногой в корпус + правой рукой в прыжке в голову (супермен).
- Правый прямой рукой в голову + левый длинный боковой рукой в голову + боковой левой ногой в голову.
- Правый длинный прямой рукой в голову + левый боковой рукой в корпус + захват за шею + три удара коленом в корпус.
- Левый прямой рукой в голову + два правым локтем в голову в одно и то же место.
- Левый прямой рукой в корпус + правый боковой рукой в корпус + 2 боковой ногой в ногу + боковой правой ногой в корпус.
- Левый боковой рукой в голову + левый рукой снизу в голову + правый локоть в голову + левой ногой с разворота в голову.

- Левый рукой в голову снизу + правый боковой рукой в голову + круговой ногой в корпус.
- Левый ногой боковой в корпус + правый прямой рукой в голову + правый рукой в корпус + коленом в корпус.
- 2 левых прямых ударов рукой в голову + 2 колена в корпус + правый локоть.
- Левый, правый прямой в голову + левый в печень + боковой левой ногой в голову + боковой коленом в корпус + боковой левой ногой в голову.

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 рукопашному бою).
- Согласно плану учебным – массовым мероприятиям (Чемпионат и первенство по кудо г. Владивосток).
- Согласно плану учебным – массовым мероприятиям (Чемпионат и первенство по Армейскому рукопашному бою).
- Согласно плану учебным – массовым мероприятиям (Чемпионат и первенство по всестилевому карате).

7. Работа с ИКТ.

- Просмотр соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по кудо;
- Обсуждение и разбор ошибок соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо за год.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение в программу.

Теория: Собеседование.

- Техника безопасности на тренировках по Кудо.
- Нововведение ФКР.
- Ознакомление с планами соревнований на год.
- Особенности соревнований, поведение на соревнованиях

2. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Понятие технико-тактическая подготовка

Практика: Освоение выполнения базовой технико-тактической подготовки Кудо

Техника Кудо.

•Трёх ударные комбинации ногами +ударная техника руками голова, корпус.

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

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

■ Боковой удар левой ногой в корпус. Боковой удар правой ногой в голову + прямой удар в голову + прямой удар в корпус.

■ Боковой удар правой ногой в нижний уровень. Боковой удар левой ногой в голову. Боковой удар правой ногой в нижний уровень + 2 прямых ударов руками в голову + левый боковой в голову + левый удар с низу в корпус.

■Боковой удар левой ногой в корпус. Удар сзади стоящей ногой вперед. Боковой удар левой ногой в голову + прямой удар правой рукой в корпус +левый удар в голову.

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

■Боковой удар правой ногой в голову.Боковой удар левой ногой в корпус.Боковой удар правой ногой в голову + 2 прямых ударов руками 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 одно и более из перечисленных защитных действий в ответ на атаку партнёра.

■ Защита от бокового удара ногой в голову +от бокового удара ногой по корпусу - 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 - блок голенью (правой или левой); + Защита от прямого удара ногой в корпус - останавливающий удар левой стопой в бедро; разрыв дистанции шагом назад + 4 прямых ударов руками в голову.

■ Защита от прямого удара ногой - блок рукой с захватом атакующей ноги противника +Защита от бокового удара ногой в нижний уровень - отход в сторону +захват противника за кимоно + боковая подсечка.

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

■Защита от бокового удара ногой в корпус +Защита от бокового удара ногой в нижний уровень— захват ноги, удар правым коленом в корпус противника с переходом на заднюю подножку.

■ Защита от прямого левого удара рукой в голову +Защита от левого прямого 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.

● **Броски.**

■ Бросок рывком за пятку

■ Бросок рывком за пятку изнутри

■ Бросок обратным рывком пятки

■ Бросок рывком за руку и голень

■ Бросок рывком за одноименную ногу и пояс

■ Сбивание за 2 ноги

■ Сбивание за 2 ноги поочередно

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

● **Болевые приемы.**

■ Перегибание локтя при помощи плеча сверху

■ Перегибание локтя при помощи ноги сверху

■ Перегибание локтя при помощи бедра сверху

■ Перегибание локтя при помощи туловища сверху

■ Перегибание локтя при помощи туловища сверху захватом руки между ног

■ Перегибание локтя через бедро

■ Перегибание локтя через предплечье

■ Болевой прием - рычаг локтя при помощи колена.

● **Удушающие приемы.**

■ Удушающий «Анаконда»

■ Удушающий «Треугольник руками»

■ Удушающий «Гильотина»

■ «Удушение сдавливанием»

■ «Удушение сзади»

■ Удушающий «Треугольник»

■ «Удушение голенью»

■ Удушающий прием сзади захватом разноименных отворотов.

● **Тактика Кудо.**

■ Упражнения для развития чувства дистанции.

■ Упражнения для развития «порхания» на соревнованиях. Распределение внимания. Выполнение заданий по звуковому и визуальному сигналу.

■ Отработка тактических элементов ближнего боя. Отработка тактических элементов среднего боя.

■ Отработка тактических элементов дальнего боя.

■ Отработка боя с различными противниками (по темпераменту, мастерству, весу, росту).

■ Тактика построения ведения боя.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие и функции ОФП

Практика: Освоение навыков физической подготовки

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

■ Упражнения со снарядами: со штангой - для развития мышц ног, рук, плечевого пояса; с «молотом» - для развития мышц плечевого пояса, пресса; на перекладине - для развития взрывной силы рук, мышц пресса и ног.

■ Упражнения с отягощениями (гантели 2 кг, набивные мячи, вес партнера)

■ Упражнения из других видов спорта (бокс, каратэ, рукопашный бой, дзюдо)

■ Игровые упражнения: игры с ограниченными правилами в баскетбол, футбол, регби, волейбол ногами, комбинированные эстафеты.

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

■ «Челночный» бег 20 x 20 м. Бег приставным шагом.

■ Кросс по пересеченной местности.

■ Бег «рваным» ритмом.

■ Бег крестным шагом, Бег приставным шагом

● **Развитие выносливости.**

■ Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

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

■ Спортивные игры

■ Непрерывные прыжки на месте 1мин, 2мин, 3мин.

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

■ Броски теннисного мяча в стену

■ Передвижение с мячом и отбивание его о пол перед собой

■ Прыжки на одной ноге с продвижением вперед

■ Запрыгивание в челноке с ударами рук

● **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 сопротивлением группой

■ Упражнения с сопротивлением с применением снарядов.

● **Подводящие упражнения.**

■ Упражнения для переворотов «забеганием»

■ Упражнение для переворотов переходом

● **Имитационные упражнения.**

■ Бег с поочередным подъемом вверх правой и левой ноги

■ Шаг вперед с одновременным махом ногой вверх

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, рукопашный бой, армейский рукопашный бой).

■ Согласно плану учебным – массовым мероприятиям (Чемпионат и первенство по кудо г. Владивосток, Биробиджан, Хабаровск, Комсомольск – На - Амуре).

7. Работа с ИКТ.

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

1.4. Планируемые результаты:

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ КУДО - СТИХИЯ

Метапредметные результаты

- будут знать правила техники безопасности в ходе занятий и соревнований;
- будут знать японскую терминологию;
- будут знать некоторые подвижные игры и правила их проведения;
- будут знать основы общей физической и специальной подготовки;
- выполнять упражнения из общей физической и специальной подготовки;
- выполнять на практике основные технические приемы Кудо.
- 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.

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.

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 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ КУДО – СТИХИЯ

-

Метапредметные результаты

- 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.
- 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.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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.

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

3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ КУДО – СТИХИЯ

Метапредметные результаты

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

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 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ КУДО - СТИХИЯ Метапредметные результаты

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

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 5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ КУДО - СТИХИЯ

Метапредметные результаты

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

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 6-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ КУДО - СТИХИЯ

Метапредметные результаты

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

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;

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ:

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
1	1 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	216	2 раза в неделю по 3 акад. часа (1ак.ч. 45 мин)
3	1 сентября	по 31 мая	36	216	2 раза в неделю по 3 акад. часа (1ак.ч. 45 мин)
4	1 сентября	по 31 мая	36	288	2 раза в неделю по 3 акад. часа (1ак.ч. 45 мин), 1 раз в неделю по 2 акад. часа(1ак.ч. 45 мин)
5	1 сентября	по 31 мая	36	288	4 раза в неделю по 2 акад. часа (1ак.ч. 45 мин)
6	1 сентября	по 31 мая	36	288	4 раза в неделю по 2 акад. часа (1ак.ч. 45 мин),

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Материально – техническое обеспечение ДОП

Технические средства: для проведения теоретической части используются компьютерные технологии;

- мультимедийный проектор;
- USBфлешки 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 2 кг;
- Гантели разборные;

- Штанги (гриф);
- Диски-5,10,15кг;
- Эспандеры резиновые;
- Медболы(мячи 3-4, 6 кг);
- Тренажер для комплексной тренировки и проработки всех групп мышц;
- Напольный кожаный человек манекен для отработки бросков, болевых, удушающих;

- Тумба для запрыгивания
- Канат
- Напольная лестница
- Кувалда
- Шины
- Барьеры для прыжков
- Напольная платформа для отжиманий
- Таймер времени электрический

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.

2.2.2 Кадровое обеспечение программы.

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.

2.2.3. Информационно - методическое обеспечение.

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 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.

2.3. 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 - в конце учебного года (май), согласно утвержденному графику аттестации.

2.4.Оценочные материалы

Формы оценки входящей диагностики:

- Анкетирование

Критерии оценки входящей диагностики:

- низкий уровень – 1 балл (1 ответ)
- 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

- низкий уровень – (1-2 балла)
- средний уровень – (3-4 бала)
- высокий уровень – (5 баллов)

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

- низкий уровень – (1-2 балла)
- средний уровень – (3-4 бала)
- высокий уровень – (5 баллов)

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 бал

- низкий уровень – (1-2 балла)
- средний уровень – (3-4 бала)
- высокий уровень – (5 баллов)

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. аттестующего	элементы выполнения			Общий балл
		Кувырки (вперед/назад/)	Гибкость (продольный 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.

							в партере)		

За каждый раздел спортсмену присуждается определенный бал

- низкий уровень – (1-2 балла)
- средний уровень – (3-4 бала)
- высокий уровень – (5 баллов)

(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

За каждый раздел спортсмену присуждается определенный балл;

- низкий уровень – (1-2 балла)
- средний уровень – (3-4 бала)
- высокий уровень – (5 баллов)

(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

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?

2.5.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.- 200с.

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)».

Законы и нормативные акты

Дополнительная общеразвивающая программа «КУДО-СТИХИЯ» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

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

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

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. 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)»».

5. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм и СанПиН 1.2.2685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

9. Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 22 сентября 2020 года № 3.12-902-р «Об утверждении концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области»

10. Письмо министерства образования Сахалинской области от 11.12.2023 № 3.12-Вн-5709/23 «О направлении информации (в месте с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в Сахалинской области)».

11. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительной общеразвивающей программы, реализуемой на территории МО «Томаринский городской округ» Сахалинской области, утверждены приказом отдела образования МО «Томаринский городской округ» Сахалинской области от 23.04.2024 №100-а.

12. 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

13. 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)

14. 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»);

15. Устав образовательной организации.

16. Локальные акты образовательной организации.

2.6. Приложения

ПРОГРАММА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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» 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» является в рамках инновационных подходов создание лично-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» 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» 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 2024 - 2025 учебном году 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 2024 – 2025 учебном году

Направление воспитательной работы	Задачи работы по данному направлению
Общекультурное (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному	Формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции;

наследию, экологическое воспитание)	<p>Формирование у воспитанников таких качеств, как долг, ответственность, честь, достоинство, личность.</p> <p>Воспитание любви и уважения к традициям Отечества, Центра творчества, семьи.</p> <p>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.</p> <p>Формирование духовно-нравственных качеств личности.</p> <p>Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях.</p> <p>Воспитание нравственной культуры, основанной на самоопределении и самосовершенствовании.</p> <p>Воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия.</p> <p>Создание единой воспитывающей среды, в которой развивается личность ребенка, приобщение родителей к целенаправленному процессу воспитательной работы образовательного учреждения.</p> <p>Включение родителей в разнообразные сферы жизнедеятельности образовательного учреждения.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Формирование потребности к изучению, создание положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил учащихся.</p> <p>Формирование интереса к исследовательской и проектной деятельности, научной работе.</p> <p>Выявление и развитие природных задатков и способностей обучающихся.</p> <p>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 2024-2025 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>	01.09.2024	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>	09.09.2024	Плотников О.О.
<p>Здоровье - сберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</p>	<p>Родительское собрание. Избрание родительского комитета.</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>	30.09. 2024	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. 2024	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. 2024	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. 2024	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. 2024	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. 2024	Плотников О.О.
	Принять участие в благотворительной акции «Дари добро!» ко Дню инвалида.	07.12. 2024	Плотников О.О.
Здоровье - сберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	Профилактическая беседа с обучающимися«Пиротехника и последствия шалости с пиротехникой»	20.12.2024	Плотников О.О.
	Новогодние утренники «Праздник к нам приходит».	31.12.2024	
ЯНВАРЬ			
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Викторина по ПДД, с целью выявления уровня знаний обучающихся.	13.01.2025	Плотников О.О.
Здоровье - сберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	Презентация на тему «Мы за здоровый образ жизни»	26.01.2025	Плотников О.О.
ФЕВРАЛЬ			
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному	Принять участие в патриотическом конкурсе литературного творчества «Ради жизни на Земле!..»	февраль	Плотников О.О.

наследию, экологическое воспитание)			
МАРТ			
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Праздник мам, бабушек «Встреча поколений». «Дорогим любимым».	06.03.2025	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»	24.04.2025	Плотников О.О.
МАЙ			
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Час общения «День победы»	9.05.2025	Плотников О.О.
	Итоговый отчетный концерт «Живи, твори, мечтай!»	30.05.2025	

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:

1. <https://videouroki.net/razrabotki/rabochaya-programma-po-vozpitatejnoy-rabote.html>- рабочая программа по воспитательной работе
2. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-vozpitatejnoy-raboti-328614.html>- рабочая программа воспитательной работы