

**Отдел образования Томаринского муниципального округа
Сахалинской области**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования**

**Центр детского творчества
г. Томари Сахалинской области**

Принята на заседании
методического совета ЦДТ
от «15» мая 2025 года
Протокол № 5 от 15.05.2025



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО ЦДТ
г. Томари Сахалинской области
А.Л. Аполонина
Приказ № 26 от «15» мая 2025 года

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

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

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

**г. Томари
2025**

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОП

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность и вид деятельности: Физкультурно-спортивная

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 5 -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.

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	2	3	6	36	216
4 год обучения	2	4	8	36	288

5 год обучения	2	4	8	36	288
Итого	11	15	32	180	1152

Возраст обучающихся.

●Программа рассчитана на детей в возрасте 5-18 лет:

- 1 год обучения – 5, 6, 7, 8 лет.
- 2 год обучения – 9,10,11 лет.
- 3 год обучения – 12, 13 лет.
- 4 год обучения – 14, 15 лет.
- 5 год обучения – 16, 17,18 лет

Продолжительность занятий, академический час с учетом санитарных норм и правил: (академический час) 45 минут: для первого года обучения продолжительность занятий (академического часа) 30 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 Сан Пин.

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

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: 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.

Особенности реализации образовательной программы.

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

Программа запланирована к реализации в объеме 1152 часа с использованием ресурсов (Спортивный зал) *МБОУ СОШ №2 г. Томари* Сахалинской области

1.3.Содержание программы:

**1.3.1. Учебный план
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Название раздела/блока/модуля/темы/	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Блок № 1 Введение в программу					
1	Знакомство с детьми Правила техники безопасности во время занятий Кудо	2	2	-	
Общее количество 2 часа					
Блок №2 Техничко-тактическая подготовка					
1	Удары руками на месте	16	1	15	Экзамен
2	Удары ногами на месте	16	1	15	Экзамен
3	Тактика Кудо	16	1	15	Экзамен

Общее количество 48 часов					
Блок № 3 Общая физическая подготовка					
1	Развитие силы (силовая подготовка)	10	1	9	Зачет
2	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	10	1	9	Зачет
3	Развитие выносливости	10	1	9	Зачет
4	Развитие ловкости (координационная подготовка)	10	1	9	Зачет
5	Развитие гибкости	10	1	9	Зачет
Общее количество 50 часов					
Блок № 4 Специальная физическая подготовка					
	Специальные упражнения	8	1	7	Зачет
1	Подготовительные упражнения	8	1	7	Зачет
2	Подводящие упражнения	8	1	7	Зачет
3	Имитационные упражнения	8	1	7	Зачет
Общее количество 32 часа					
Блок № 5 Методическая подготовка (теория и методика)					
1	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	тестирование
Общее количество 2 часа					
Блок № 6 Учебно-массовые мероприятия					
1	Участие в соревнованиях и в других мероприятиях, которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий.	8	1	7	Участие в соревнованиях
Общее количество 8 часов					
Блок № 7 Работа с ИКТ					
1	Работа с ИКТ (просмотр видео соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо за год.	2	2	1	
Общее количество 2 часа					
	Итого	144	18	126	

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	9	1	8	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	1	2	

2	Обсуждение и разбор ошибок после полного просмотра видео сюжетов.	3	1	2	
Общее количество 6 часов					
	Итого	216	24	192	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Блок № 1 Введение в программу					
1	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	2	-	Собеседование
Общее количество 2 часа					
Блок № 2 Техничко-тактическая подготовка					
1	Удары руками в движении.	22	1	21	Экзамен
2	Удары ногами в движении.	22	1	21	Экзамен
3	Болевые приемы.	22	1	21	Экзамен
Общее количество 66 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).	8	1	7	Зачет
5	Развитие гибкости.	8	1	7	Зачет
Общее количество 40 часов					
Блок № 4 Специальная физическая подготовка					
1	Подготовительные упражнения.	10	1	9	Зачет
2	Подводящие упражнения.	10	1	9	Зачет
3	Имитационные упражнения.	10	1	9	Зачет
Общее количество 30 часов					
Блок № 5 Отработка ударов на боксерских лапах.					
1	Отработка ударов на боксерских лапах.	66	1	65	Зачет
Общее количество 66 часа					
Блок № 6 Учебно-массовые мероприятия					
1	Участие в соревнованиях и в других мероприятиях, которые проводятся	10	1	9	Участие в соревнованиях

	согласно планам учебно-массовых мероприятий.				
Общее количество 10 часов					
Блок № 7 Работа с ИКТ					
1	Работа с ИКТ (просмотр видео соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо, обсуждение и разбор ошибок	2	1	1	
Общее количество 2 часов					
	Итого	216	16	200	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Блок № 1 Введение в программу					
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					
1	Двух ударные комбинации ногами	21	1	22	Экзамен
2	Защита от ударов	21	1	22	Экзамен
3	Броски	21	1	22	Экзамен
4	Болевые приемы	21	1	22	Экзамен
5	Удушающие приемы	21	1	22	Экзамен
6	Тактика Кудо	15	1	14	Экзамен
Общее количество 120 часов					
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	12	1	11	Зачет
Общее количество 60 часов					
Блок № 4 Специальная физическая подготовка					
1	Подготовительные упражнения	6	1	5	Зачет
2	Подводящие упражнения	6	1	5	Зачет
3	Имитационные упражнения	6	1	5	Зачет

Общее количество 18 часов					
Блок № 5 Отработка ударов на лапах и боксерских мешках.					
1	Работа с лапами.	39	1	38	Зачет
2	Работа на боксёрском мешке.	39	1	38	Зачет
Общее количество 78 часов					
Блок № 6 Учебно-массовые мероприятия					
1	Участие в соревнованиях и в других мероприятиях, которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий.	6	1	5	Участие в соревнованиях
Общее количество 6 часов					
Блок № 7 Работа с ИКТ					
1	Работа с ИКТ (просмотр видео соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо, обсуждение и разбор ошибок	3	3	-	
Общее количество 3 часа					
	Итого	288	23	265	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Блок № 1 Введение в программу					
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					
1	Трёх ударные комбинации ногами	21	1	20	Экзамен
2	Защита от ударов	21	1	20	Экзамен
3	Броски	21	1	20	Экзамен
4	Болевые приемы	21	1	20	Экзамен
5	Удушающие приемы	21	1	20	Экзамен
6	Тактика Кудо	15	1	14	Экзамен
Общее количество 120 часов					
Блок № 3 Общая физическая подготовка					
1	Развитие силы (силовая подготовка)	12	1	11	Зачет
2	Развитие быстроты	12	1	11	Зачет

	(скоростная подготовка)				
3	Развитие выносливости	12	1	11	Зачет
4	Развитие ловкости (координационная подготовка)	12	1	11	Зачет
5	Развитие гибкости	12	1	11	Зачет
Общее количество 60 часов					
Блок № 4 Специальная физическая подготовка					
1	Подготовительные упражнения	6	1	5	Зачет
2	Подводящие упражнения	6	1	5	Зачет
3	Имитационные упражнения	6	1	5	Зачет
Общее количество 18 часов					
Блок № 5 Отработка ударов на лапах и боксерских мешках.					
1	Работа с лапами.	39	1	38	Зачет
2	Работа на боксёрском мешке.	39	1	38	Зачет
Общее количество 78 часов					
Блок № 6 Учебно-массовые мероприятия					
1	Участие в соревнованиях и в других мероприятиях, которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий.	6	1	5	Участие в соревнованиях
Общее количество 6 часов					
Блок № 7 Работа с ИКТ					
1	Работа с ИКТ (просмотр видео соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо, обсуждение и разбор ошибок	3	3	-	
Общее количество 3 часа					
	Итого	288	23	265	

1.3.2 Содержание учебного плана 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение в программу.

Теория: Собеседование.

- Знакомство с детьми
- Правила техники безопасности во время занятий Кудо

2. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Понятие технико-тактическая подготовка

Практика: Освоение выполнения базовой технико-тактической подготовки Кудо

Техника Кудо.

- Удары 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.
- 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.
- Правый боковой удар рукой в корпус. Правый боковой удар рукой в голову.
- Левый боковой удар рукой в корпус. Левый боковой удар рукой в голову.
- Правый прямой удар рукой в корпус. Правый прямой удар рукой в голову.
- Левый прямой удар рукой в корпус. Левый прямой удар рукой в голову.

● **Удары ногами на месте.**

- Удар вперед сзади стоящей правой, левой ногой в верхний уровень.
- Удары коленями (поочередно).
- Удар правой, левой стопой ноги в сторону.
- Боковой удар правой, левой ногой в верхний уровень.
- 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).
- Удары подъемом стопы правой, левой ногой в область паха.

Тактика Кудо.

- Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад.
- Простейшие комбинационные связки из ударной техники руками.
- Простейшие переходы от ударной техники к захватам.
- Простейшие комбинации приемов в направлениях в стороны.
- Простейшие комбинационные связки из ударной техники ногами.
- Простейшие комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.
- Простейшие переходы от ударной техники к захватам и обратно.
- Простейшие переходы от ударной техники в партер.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие и функции ОФП

Практика: Освоение навыков физической подготовки

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

■ Развитие силы основных групп мышц рук и ног, 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 0,5кг, набивные мячи, вес партнера).
- Упражнения из других видов спорта.
- Упражнения в парах, броски набивного мяча.
- 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 максимальной скоростью с остановками, с изменением направления.
- Бег с максимальной скоростью на дистанции 30,60,100,200 метров.
- Бег из различных исходных положений.

- Имитация бега одной ногой на месте.

- **Развитие выносливости.**

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности.

- Упражнения из других видов спорта (лыжи, коньки, ходьба).

- Непрерывные прыжки на месте по 15сек.

- Прыжки на скакалке 10, 15,20,25,30 сек.

- Подвижные и спортивные игры.

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

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения

- Спортивные и подвижные игры.

- Упражнения с мячами.

- Прохождение полосы препятствий.

- **Развитие гибкости**

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

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

- Упражнения на гимнастической стенке.

- Игровой и соревновательный метод (кто сумеет наклониться ниже, кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет так далее).

- Маховые движения прямыми ногами.

4.Специальная физическая подготовка.

Теория: Понятие и функции СФП

Практика: Освоение и применение специальных упражнений

- **Специальные упражнения.**

- Упражнения с партнером (борьба за отрезок ленты).

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

- Выполнение 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.

- Развития скоростно-силовых качеств.

- Элементы, технические действия, которые предстоит освоить обучающимся.

- Упражнения с партнёром.

- **Подводящие упражнения.**

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

- Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

- Детали техники ударов, освоение траектории ударов.

- Упражнения для овладения бросками.

- **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).

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

5.Методическая подготовка (теория и методика).

Теория: Понятие врачебного контроля

Практика: Тестирование освоенного материала

●Врачебный контроль и самоконтроль.

- Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение показания и противопоказания к занятиям Кудо.

6.Учебно-массовые мероприятия.

Теория: Понятие соревновательного процесса

Практика:Участие в соревнованиях и в других мероприятиях, которые проводятся согласно планам учебно-массовых мероприятий.

- 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).

- Согласно плану учебно -массовых мероприятий (Турнир по Армейскому рукопашному бою г. Южно-Сахалинск).

7. Работа с ИКТ.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

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 вперёд 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 Кудог.Владивосток).

7. Работа с ИКТ.

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

- Обсуждение и разбор ошибок после полного просмотра видеосюжетов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.Введение в программу.

Теория: Собеседование.

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

2.Технико-тактическая подготовка.

Теория: Понятие технико-тактическая подготовка

Практика: Освоение выполнения базовой технико-тактической подготовки Кудо

Техника Кудо.

●Удары руками в движении.

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

■ С шагом назад прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.

■ С шагом вперёд прямые удары руками в голову поочерёдно + завершающий боковой удар правой рукой в голову.

■ С шагом назад прямые удары руками в голову поочерёдно + завершающий боковой удар правой рукой в голову.

■ С шагом вперёд прямой удар рукой в голову + правой удар снизу левой рукой в голову +правый боковой удар рукой в голову.

■ С шагом назад прямой удар в голову правой рукой + удар снизу левой рукой в корпус + правый боковой удар рукой в корпус.

■С шагом вперед левой прямой удар рукой в голову + удар правой рукой прямой в корпус + удар левой рукой боковой в голову + удар правой рукой снизу в голову.

■ С шагом назад левой прямой удар рукой в голову + удар правой рукой прямой в корпус + удар левой рукой боковой в голову + удар правой рукой снизу в голову.

■С шагом вперед левый прямой удар рукой в корпус + удар рукой правый прямой в голову + удар рукой левый снизу в корпус + удар правой боковой рукой в голову.

■ С шагом назад левый прямой удар рукой в корпус + правый прямой удар рукой в голову + левый удар рукой снизу в корпус + удар правой боковой рукой в голову.

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

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

●Удары ногами в движении + (двойка руками).

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

■ Удар впереди стоящей левой ногой вперед + 2 (двойка руками).

■ 2 (двойка руками) + удар впереди стоящей левой ногой вперед.

■ 2 (два удара руками) + удар коленом (одиночные удары).

■ 2 (два удара руками) + удары коленями (2 удара).

■ 2 (два удара руками) + удар коленом + локоть (одноименно).

■ 2 (два удара руками) + удар коленями + локоть (разноименно).

■2 (два удара руками) + удар коленями (прямой + боковой).

■Удар ребром стопысзади стоящей правой ноги + 2 (два удара руками).

■ **2 (два удара руками)** + удар ребром стопы сзади стоящей левой ноги.

■ **2 (два удара руками)** + круговой разворот боковой ноги в голову.

■ Круговой разворот боковой ноги в голову + **2 (два удара руками)**.

● **Болевые приемы.**

■ Болевой прием - рычаг локтя с помощью ноги.

■ Болевой прием - узел руки.

■ Болевой прием на ногу - ущемление ахиллесова сухожилия.

■ Болевой прием на ногу - рычаг (узел) коленного сустава.

■ Болевой прием - рычаг локтя.

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

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

■ Болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через руку.

■ Болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через живот.

■ Перегибание локтя при помощи плеча сверху

■ Перегибание локтя при помощи туловища сверху

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 на одной ноге.

■ Бег трусцой маленькими, но очень быстрыми свободными шагами.

● **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 сек.

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

■ Кувырки вперед, назад, в стороны.

■ Жонглирование с теннисными мячами.

■ Стойка на руках, ходьба на руках.

■ Бросок мяча вверх, 5 хлопков, ловля.

● **Развитие гибкости.**

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

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

- 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 партнером.

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

- Выполнение отдельных элементов имитации ударов.

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

- Элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся.

● Подводящие упражнения.

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

- Детали техники ударов, освоение траектории ударов.

- Выполнение технических действий по разделению на этапы.

- Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

- Упражнения для овладения бросками.

●Имитационные упражнения.

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

- Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения.

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

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

- Бег с поочередным подъемом вверх правой и левой ноги

5. Оработка ударов на боксерских лапах.

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

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

●Работа по лапам.

- Левый + правый прямой руками.

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

- Левый, правый локоть + удар головой в голову соперника.
- Правый, левый локоть + удар головой в голову соперника.
- Два быстрых левый прямых в голову + удар правой ногой в нижний уровень.
- Удар правой ногой в нижний уровень + два быстрых левый прямых в голову.
- Удар головой + удар правым локтем в голову + удар коленом в корпус.
- Удар коленом в корпус + удар головой + удар правым локтем в голову.
- Контр - атака: на встречу правым коленом снизу + левый боковой удар рукой в голову + правый удар рукой снизу в голову.
- Контр -атака: на встречу правый удар рукой снизу в голову + левый боковой удар рукой в голову + правым коленом снизу.
- Догоняем соперника на его отходе: прямой правой ногой в голову + боковой левой ногой в голову + два прямых удара рукой в голову.
- Догоняем соперника на его отходе: левый прямой удар рукой в голову + правый прямой удар рукой в голову + бьем правым коленом в корпус + бросок через бедро с захватом за пояс.
- Удар прямой правой рукой с разворота в голову + два прямых удара руками в голову + прямой правой ногой в голову.
- Удар правым локтем снизу в голову + захват за шею + правый боковой удар коленом в корпус.
- Удар прямой правой ногой в голову + два прямых удара руками в голову + удар прямой правой рукой с разворота в голову.
- Захват за шею + правый боковой удар коленом в корпус + удар правым локтем снизу в голову.
- Комбинация после защиты: уклон под переднюю руку и ответ удар с правого прямого в голову + левым боковым ударом руки в голову заканчиваем.
- Комбинация после защиты: уклон под переднюю руку и ответ с правого бокового удара руки в голову + левым боковым ударом руки в голову + 2 боковые удара правой ногой в корпус.
- 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.
- Левый прямой удар рукой в голову + правый боковой удар рукой в голову.
- Правый прямой удар рукой в голову + боковой удар ногой в нижний уровень.
- Левый боковой удар рукой в корпус + правый снизу удар рукой в голову + удар коленом в голову + левый удар рукой снизу в печень.
- 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 нижний уровень.
- Правый длинный прямой удар рукой в голову + левый боковой удар рукой в голову + захват за шею + четыре удара коленом в корпус + локоть.

- Левый прямой удар рукой в голову + три 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 нижнюю часть + боковой удар правой ногой в голову.
- Левый боковой удар рукой в голову + левый удар рукой снизу в печень + 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+ правый локоть в голову.
- Левый ногой боковой удар в корпус + правый прямой удар рукой в голову + правый удар рукой в голову.
- Левый прямой удар рукой в голову + 2 колена в корпус + правый локоть.
- Левый прямой + правый прямой в голову + боковой левой ногой в корпус + боковой коленом в корпус.

6. Учебно-массовые мероприятия.

Теория: Понятие соревновательного процесса.

Практика: Участие на соревнованиях.

■Согласно плану учебно -массовых мероприятий (Чемпионат и Первенство по Армейскому рукопашному бою г. Южно-Сахалинск).

■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).

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

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

7. Работа с ИКТ.

■ Просмотр видеосоревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по кудо.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

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.

■ Подсечка после серии колен.

■ Подсечка с захватом ноги после удара.

● **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.

● **Удушающие приемы.**

- Удушающие отворотом куртки спереди.
- Удушающие отворотом куртки сзади.
- Удушающий перекрестным захватом.
- Удушающий предплечьем спереди.
- Удушающий предплечьем сзади.
- Удушающий, сзади плечом и предплечьем.
- Удушающий прогибом.

● **Тактика Кудо.**

- Переходы с болевых приемов на руки на удушающие приемы
- Тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного
- Тактика преследования соперника болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачно проведенного технического действия.
- Тактический вариант «угроза».
- Тактический вариант «силовое давление».

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 рукопашному бою).

7. Работа с ИКТ.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

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

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

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

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

■ Удар сзади стоящей правой ногой вперед. Боковой удар левой ногой в голову. 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 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 туловище - блок плечом; контратака ногой.

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

●Броски.

■ 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 обратным хватом 2 ног

■ Бросок с захватом 2 пяток

●Болевые приемы.

■ Перегибание локтя при помощи плеча сверху

■ Перегибание локтя при помощи ноги сверху

■ Перегибание локтя при помощи бедра сверху

■ Перегибание локтя через бедро

■ Перегибание локтя через предплечье

■ Перегибание локтя через руку противника

■ Перегибание локтя захватом руки между ног

●Удушающие приемы.

■ Удушающий «Анаконда»

■ Удушающий «Треугольник руками»

■ Удушающий «Гильотина»

■ «Удушение сдавливанием»

■ «Удушение сзади»

■ Удушающий «Треугольник»

■ «Удушение голенью»

●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).

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 х 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)

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

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности за определенный промежуток времени

●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.

1.4. Планируемые результаты:

Планируемые результаты «Кудо»

1-го года обучения

Метапредметные результаты

- приобретут начальные основы техники и тактики Кудо;
- будут знать японскую терминологию;
- освоят некоторые подвижные игры и правила их проведения;

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

Личностные результаты

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

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

Метапредметные результаты

- научатся техники и тактики Кудо;
- освоят японскую терминологию;
- освоят правила проведения соревнования по Кудо;
- изучат разнообразные подвижные игры и правила их проведения;
- основы общей физической и специальной подготовки.
- будут самостоятельно выполнять упражнения из общей физической и специальной подготовки;
- научатся организовать разминку;
- будут исполнять роль судьи на соревнованиях по Кудо внутри коллектива;
- научатся грамотно выполнять на практике основные технические приемы Кудо.

Личностные результаты

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

Предметные результаты

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

Планируемые результаты освоения программы 3-го года обучения кудо

Предметные результаты

- научатся правилам техники безопасности в ходе занятий и соревнований;
- будут знать японскую терминологию;
- освоят правила соревнований.
- научатся свободно перемещаться в боевой стойке, ведя активный бой;
- научатся выполнять сложные технико-тактические элементы ударов руками, ногами;
- научатся применять серии из 3-х, 4-х ударов руками;
- научатся выполнять все виды защиты от ударов руками, ногами и контратакующие действия;
- научатся вести бой с несколькими противниками.
- овладеют общей физической и специальной подготовки.
- научатся 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.

Метапредметные 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

Метапредметные результаты

- будут знать 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

Метапредметные результаты

- правила техники безопасности в ходе занятий и соревнований;
- в совершенстве знать японскую терминологию;
- в совершенстве знать правила соревнований.
- в совершенстве знать базовые связки руками и ногами.
- 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 4-х, 5 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;

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
2025-2026 1 г/о	16 сентября	по 29 мая	35	144	2 раза в неделю по 2 акад. часа (1ак.ч. 30 мин)
2025-2026 2 г/о	1 сентября	по 29 мая	36	216	2 раза в неделю по 3 акад. часа (1ак.ч. 45 мин)
2025-2026 3 г/о	1 сентября	по 29 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 акад. часа (1ак.ч. 45 мин)
4 г/о	1 сентября	по 29 мая	36	288	4 раза в неделю по 2 акад. часа (1ак.ч. 45 мин)
2025-2026 5 г/о	1 сентября	по 29 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
- Теннисные мячи

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.

Реализацию дополнительной общеразвивающей программы «КУДО» обеспечивает Педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной программы), и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, педагог соответствует квалификации в должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

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 планируемым 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 - проводится для обучающихся, прошедших полный курс обучения по общеобразовательной общеразвивающей дополнительной программе 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:

- низкий уровень – 1 балл
- средний уровень – 2-3 балла
- высокий уровень – 4-5 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

- низкий уровень – 1 балл
- средний уровень – 2-3 балла
- высокий уровень – 4-5 баллов

3 пункт

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

Формы 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 итогового контроля:

- низкий уровень – 1 балл
- средний уровень – 2-3 балла
- высокий уровень – 4-5 баллов

3 пункт

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

4 пункт

Теоретические знания оцениваются по 5-бальной системе

Критерии 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 Адзума Такаси

А) Актер

Б) Президент

В) Основатель восточного боевого единоборства Кудо

Правильный ответ В

2. В какой стране наиболее развиты восточные боевые единоборства

- А) Япония
- Б) Россия
- В) Бразилия

Правильный ответ А

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

- А) Дзюдо
- Б) Кудо
- В) Тхеквондо

Правильный ответ Б

4. Во сколько лет можно заниматься восточным боевым единоборством Кудо

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

Правильный ответ Б

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

- А) Ушу
- Б) Дзюдо
- В) Кендо

Текущий контроль обучающихся

№	Ф.И. аттестующегося	элементы выполнения			Общий балл
		Кувырки (вперед/назад/)	Гибкость (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.

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

■ **Отжимания на кулаках в упоре лежа**

Полное количество повторений – 5 баллов

Частичное количество повторений – 4 балла

Неполное количество повторений – 3 балла

Недостаточное количество повторений – 2 балла

Отсутствие количество повторений -1 балл

10-11 лет - 20 раз

12-13 лет - 30 раз

14-15 лет - 40 раз

16-17 лет - 50 раз

18 лет - 100 раз

■ **Упражнения на мышцы брюшного пресса.**

Полное количество повторений – 5 баллов

Частичное количество повторений – 4 балла

Неполное количество повторений – 3 балла

Недостаточное количество повторений – 2 балла

Отсутствие количество повторений -1 балл

10-11 лет - 20 раз

12-13 лет - 30 раз

14-15 лет - 40 раз

16-17 лет - 50 раз

18 лет - 100 раз

■ **Приседания с выпрыгиванием.**

Полное количество повторений – 5 баллов

Частичное количество повторений – 4 балла

Неполное количество повторений – 3 балла

Недостаточное количество повторений – 2 балла

Отсутствие количество повторений -1 балл

10-11 лет - 20 раз

12-13 лет - 30 раз

14-15 лет - 40 раз

16-17 лет - 50 раз

18 лет - 100 раз

Промежуточная аттестация обучающихся

№	Ф.И аттесту ющего	Разделы аттестации							общий балл
		Кихон удары Руками на	Кихон - удары ногами на месте	Кихон - удары руками в	Кихон– удары ногами в движени	Якусо ку Кумит е	Зачет по технике борьбы (элементы	Общая физическа я подготовк	

		месте		движен ии	и	(работ а в парах)	выполнен ия самострах овки, бросковая техника, элементы борьбы в партере)	а	

Критерии промежуточной аттестации

- низкий уровень – 1 балл
- средний уровень – 2-3 балла
- высокий уровень – 4-5 баллов

(Аттестационные поединки)

Лист регистрации поединков.

Фамилия, Имя: _____ Возраст: _____ Действующаястепень: __Дан__ Кю
 Страна: _____ Отделение: _____ Количество соперников: _____
 Фамилия судьи: _____

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

Результат:

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

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

■ **Отжимания на кулаках в упоре лежа**

Полное количество повторений – 5 баллов

Частичное количество повторений – 4 балла

Неполное количество повторений – 3 балла

Недостаточное количество повторений – 2 балла

Отсутствие количество повторений -1 балл

10-11 лет - 20 раз

12-13 лет - 30 раз

14-15 лет - 40 раз

16-17 лет - 50 раз

18 лет - 100 раз

■ **Упражнения на мышцы брюшного пресса.**

Полное количество повторений – 5 баллов

Частичное количество повторений – 4 балла

Неполное количество повторений – 3 балла

Недостаточное количество повторений – 2 балла

Отсутствие количество повторений -1 балл

10-11 лет - 20 раз

12-13 лет - 30 раз

14-15 лет - 40 раз

16-17 лет - 50 раз

18 лет - 100 раз

■ **Приседания с выпрыгиванием.**

Полное количество повторений – 5 баллов

Частичное количество повторений – 4 балла

Неполное количество повторений – 3 балла

Недостаточное количество повторений – 2 балла

Отсутствие количество повторений -1 балл

10-11 лет - 20 раз

12-13 лет - 30 раз

14-15 лет - 40 раз

16-17 лет - 50 раз

18 лет - 100 раз

Итоговый контроль обучающихся

	Ф.И аттесту ющего	Разделы аттестации							общий балл
		Кихон удары Руками на месте	Кихон - удары ногами на месте	Кихон - удары руками в движении	Кихон– удары ногами в движении	Якусок у Кумите (работа в парах)	Зачет по технике борьбы (элементы выполнения самостраховки,	Общая физическая подготовка	

							бросковая техника, элементы борьбы в партере)		

За каждый раздел спортсмену присуждается определенный бал

- низкий уровень – 1 балл
- средний уровень – 2-3 балла
- высокий уровень – 4-5 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 G: борьба в партере	Баллы экзаменуемого спортсмена	Баллы оппонента	Результат экзаменуемого спортсмена: Победа -5 баллов Ничья -3 балла Поражение – 1 балл
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Результат:

Победа - 1 балл

Поражение – 0 баллов

Ничья - 0.5 балла

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

■ **Отжимания на кулаках в упоре лежа**

Полное количество повторений – 5 баллов

Частичное количество повторений – 4 балла

Неполное количество повторений – 3 балла

Недостаточное количество повторений – 2 балла

Отсутствие количество повторений -1 балл

10-11 лет - 20 раз

12-13 лет - 30 раз

14-15 лет - 40 раз

16-17 лет - 50 раз

18 лет - 100 раз

■ **Упражнения на мышцы брюшного пресса.**

Полное количество повторений – 5 баллов

Частичное количество повторений – 4 балла

Неполное количество повторений – 3 балла

Недостаточное количество повторений – 2 балла

Отсутствие количество повторений -1 балл

10-11 лет - 20 раз

12-13 лет - 30 раз

14-15 лет - 40 раз

16-17 лет - 50 раз

18 лет - 100 раз

■ **Приседания с выпрыгиванием.**

Полное количество повторений – 5 баллов

Частичное количество повторений – 4 балла

Неполное количество повторений – 3 балла

Недостаточное количество повторений – 2 балла

Отсутствие количество повторений -1 балл

10-11 лет - 20 раз

12-13 лет - 30 раз

14-15 лет - 40 раз

16-17 лет - 50 раз

18 лет - 100 раз

Устный зачет итогового контроля (проверка знаний правил соревнований)

Контрольные вопросы

Билет №1

Вопрос: Назовите 4 основных принципа судейства?

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

Билет №2

Вопрос: Назовите состав судейской коллегии?

Вопрос: В каких случаях выносятся (не выносятся) оценки «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 психогигиена 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 нормативно-правовые документы:

Программа разработана в соответствии с установленными требованиями:

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. 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.
11. 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

12. 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)

13. 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»);

14. Устав образовательной организации.

15. 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 5-18 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 личностно-ориентированной образовательной среды в ОО, позволяющей формировать условия для полноценного физического, духовного психоэмоционального здоровья, межличностного, группового развивающего взаимодействия обучающихся, родителей и педагогов.

Задачи воспитания

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

Результат воспитания

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

Планируемые результаты реализации программы воспитания

Инновационные технологии сочетают прогрессивные креативные технологии и стереотипные элементы образования, доказавшие свою

эффективность в процессе педагогической деятельности и по результатам реализации программы воспитания планируется.

- воспитание социально-личностных качеств обучающихся, умеющих мыслить неординарно и творчески;

- развитие инициативности, любознательности, способности к творчеству, стимулирование коммуникативной, познавательной, игровой и другой активности детей в различных видах деятельности;

- развитие способности обучающихся применять современные инновационные технологии, направленные на успешную социализацию личности в обществе и повышение уровня интеллектуального мышления и креативного воображения;

Работа с коллективом обучающихся

Работа с коллективом обучающихся объединения «Кудо» 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 в условиях ФГОС 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)	Формирование гражданской и правовой направленности

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

Социальное направление: (воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)	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.
Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений	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.

Календарный график воспитательной работы на 2024-2025 уч. год

Направления воспитательной деятельности	Мероприятия (форма, название)	Дата проведения	Ответственные
СЕНТЯБРЬ			
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Социальная акция по вовлечению в деятельность объединений обучающихся района «Мир детства доступен каждому!» день открытых дверей	01.09.2024	Плотников О.О.
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Конкурс рисунков на асфальте «Мы против терроризма!», посвященные Дню Солидарности в борьбе с терроризмом	09.09.20224	Плотников О.О.
	Родительское собрание. Избрание родительского комитета.	30.09. 2024	Плотников О.О.
Здоровье - сберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	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»	12.- 23.09. 2024	Плотников О.О.
ОКТАБРЬ			
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Принять участие в муниципальном этапе Всероссийского творческого конкурса на лучшее знание государственной символики Российской Федерации	октябрь	Плотников О.О.
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Единый урок информационной безопасности. Всероссийский урок безопасности в сети Интернет.	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	Принять участие в патриотическом конкурсе литературного творчества «Ради жизни на Земле!..»	февраль	Плотников О.О.

культурному 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. Сластенин В.А. Методика воспитательной работы- изд.3-е-М, 2015.

Интернет-источники:

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