

Управление образования администрации
Онежского муниципального округа Архангельской области
Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Открытая (сменная) общеобразовательная школа»
Муниципальный центр дополнительного образования

Принята решением
методического совета
Протокол № 6 от 30.04.2025 г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Кобудо»

Возраст обучающихся: 7 -15 лет

Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:
Коптева Лариса Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Онега
2025 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1 модуль 1 год обучения	8
Пояснительная записка.....	8
Содержание модуля	8
Учебно – тематический план.....	11
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	12
Календарный учебный график.....	12
Планируемые результаты.....	14
Система оценки достижения планируемых результатов.....	14
Условия реализации модуля.....	16
2 модуль 1 год обучения	18
Пояснительная записка.....	18
Содержание модуля.....	18
Учебно - тематический план.....	21
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	22
Календарный учебный график.....	22
Планируемые результаты.....	24
Система оценки достижения планируемых результатов.....	24
Условия реализации модуля.....	27
1 модуль 2 год обучения	29
Пояснительная записка.....	29
Содержание модуля	29
Учебно – тематический план.....	33
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	33
Календарный учебный график.....	33
Планируемые результаты.....	34
Система оценки достижения планируемых результатов.....	35
Условия реализации модуля.....	37
2 модуль 2 год обучения	39
Пояснительная записка.....	39
Содержание модуля.....	39
Учебно - тематический план.....	42
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	43
Календарный учебный график.....	43
Планируемые результаты.....	44
Система оценки достижения планируемых результатов.....	45
Условия реализации модуля.....	47
Воспитательная деятельность	49
Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей	49
Формы и методы воспитания	49
Условия воспитания, анализ результатов	50
Календарный план воспитательной работы	51
Список информационных источников.....	54

1. Пояснительная записка

Физическая культура и спорт занимают ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей и подростков. Занятия восточными единоборствами на современном этапе развития системы дополнительного образования востребованы и популярны.

Программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся в физкультурно-спортивной направленности и построена на изучении техники работы с боевым спортивным оружием по программе Федерации Кобудо России.

Кобудо – дзюцу или кобудо (буквенный перевод: кобу - старые техники, искусство; до-путь) – искусство боя и владение холодными видами восточного оружия.

Актуальность программы. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года одной из задач определяется обеспечение роста физической подготовленности детей, формирование мотивации к здоровому образу жизни; к регулярным занятиям спортом и готовности продолжения обучения в спортивных школах, профессиональных образовательных организациях в области физической культуры и спорта.

Программа разработана с учетом анализа детского и родительского спроса на дополнительные образовательные услуги физкультурно-спортивной направленности. На основании анализа освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы «Кобудо» за 2024-2025 учебный год выявлен максимальный уровень освоения программного материала у 100% обучающихся, 100% вовлечены в соревновательную деятельность. По результатам опроса родителей, высокая степень удовлетворенности услугами дополнительного образования составляет 100%. Регулярные занятия кобудо способствуют формированию личностных качеств, морально-этических принципов, культуры здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы. В процессе освоения программы обучающиеся укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, осваивают двигательные действия, в том числе, основы базовой техники каратэ, активно развиваются мышление, координацию, понимание эстетики движения и самостоятельность. Соединение физкультурных двигательных видов деятельности и техники кобудо дает возможность осуществлять разнообразные межпредметные связи. Формируются универсальные компетенции обучающихся: умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия с окружающими.

Цель программы: укрепление здоровья, физическое развитие и формирование позитивных жизненных ценностей у обучающихся посредством занятий кобудо.

Задачи:

Образовательные:

- обучать теоретическим основам боевых искусств;
- обучать основам технико-тактических действий восточного боевого единоборства кобудо, владению специальной терминологией;
- обеспечивать приобретение обучающимися знаний в области сохранения и укрепления здоровья, овладения теоретическими основами и элементарными приемами оценки своего состояния.

Развивающие:

- совершенствовать общие физические качества: выносливость, гибкость, ловкость, быстроту, силу;
- развивать навыки самопознания и рефлексии.

Воспитательные:

- содействовать формированию знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, сознанию ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья;
- формировать и развивать личностное отношение, нравственную позицию, культуру самоконтроля своего физического состояния;
- формировать опыт межличностных и социальных отношений, творческого самовыражения в процессе обучения технике и тактике кобудо.

Отличительные особенности программы. По форме организации образовательного процесса программа является модульной и рассчитана на 2 учебных года. Предполагается последовательное освоение, либо выбор одного из модулей. Каждый модуль является логически завершенным по отношению к целям, задачам и результатам обучения по программе в целом. Решение образовательных задач направлено на развитие физических способностей обучающихся посредством обучения физкультурной, игровой деятельности и знакомства с техникой кобудо с последующим расширением и углублением знаний, умений, навыков физической активности, базовых знаний и умений выполнения технических действий кобудо с использованием боевого спортивного оружия бо.

Раздел программы «Воспитательная деятельность» включает цель, задачи, целевые ориентиры воспитания, формы, методы, условия, анализ результатов воспитательной деятельности и реализуется во взаимосвязи с каждым модулем программы.

Методики обучения, используемые в процессе реализации модулей, основаны на индивидуальном подходе в дифференцировании тренировочных нагрузок и игровой практике с учетом уровня физической подготовленности обучающихся. В зависимости от уровня освоения обучающимися содержания, программа предусматривает участие обучающихся в соревновательной деятельности, но не подразумевает предельных физических нагрузок, связанных с соревновательной деятельностью, и несет исключительно оздоровительный характер.

Применяемые педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

Программа реализуется в рамках учреждения дополнительного образования, может быть использована как программа внеурочной деятельности в образовательных организациях.

Возраст и краткая характеристика обучающихся. Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-15 лет, с разным уровнем мотивации и сформированности представлений о физической культуре. В младшем школьном возрасте у детей получает развитие саморегуляция, произвольность воли и поведения. Начало занятий спортом с такого возраста является важным моментом для формирования успешной личности в будущем. Естественной является потребность в высокой двигательной активности. Данный возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. У детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. В подростковом возрасте происходит интенсивный рост костной и мышечной систем, улучшаются координационные, силовые, скоростные способности и выносливость. Особенностью физкультурных занятий с детьми подросткового возраста является углубленное обучение базовым видам двигательных действий.

Программой не определяются требования к одаренности, способностям, уровню физического развития и подготовленности. К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, что подтверждается медицинской справкой о состоянии здоровья.

Количество обучающихся в группе регламентируется Уставом образовательного учреждения.

Объём программы. Продолжительность образовательного процесса - 2 учебных года. Количество учебных часов 1 года обучения - 72, из них: 1 модуль - 32 часа; 2 модуль - 40 часов. Количество учебных недель - 36. Количество учебных часов 2 года обучения - 72, из них: 1 модуль - 32 часа; 2 модуль - 40 часов. Количество учебных недель - 36.

Всего количество учебных часов по программе - 144, количество учебных недель - 72.

Формы и методы обучения. Форма обучения - очная. Форма занятий - групповая, подгрупповая, индивидуальная. Формы организации занятий - практические, комбинированные.

Методы и приемы обучения:

- словесные (объяснение, инструкция, беседа)
- наглядные (показ, демонстрация)
- практические (игра, строго регламентированное упражнение и т.д.).

Планируемые результаты реализации программы. Результатом освоения программы является укрепление здоровья, физическое развитие и формирование позитивных жизненных ценностей у обучающихся посредством занятий кобудо.

Формы подведения итогов реализации программы. Контроль знаний, умений и навыков обеспечивается в соответствии с «Положением о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» МБОУ ОСОШ. Степень достижения планируемых результатов программы определяется через наблюдение, опрос, анализ деятельности. Выявление и анализ результатов по программе осуществляется в процессе обучения по программе на этапе входного, промежуточного и итогового контроля. Показатели мониторинга включают общеучебные умения и навыки, воспитательный компонент. Оценка результатов мониторинга оформляется в форме таблицы, рекомендованной методическим советом учреждения.

Организационно-педагогические условия реализации программы. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы включает в себя календарный учебный график, планируемые результаты, систему оценки достижений планируемых результатов, методические материалы, условия реализации, которые описаны в каждом модуле.

Учебный план программы

Модуль	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	1 год обучения			
	Физическая культура. Вводное занятие. Основы каратэ	1	0,5	0,5
	Общий режим дня, режим занятий и отдыха, личная гигиена	1	0,5	0,5
	Подвижные игры	2		2
	Общая физическая подготовка	8	0,5	7,5
	Основы кобудо. Боевое спортивное единоборство кобудо	1	0,5	0,5
	Стойки	5	0,5	4,5
	Знакомство с боевым спортивным оружием нунчаку	1	0,5	0,5
	Махи и перехваты нунчаку	6		6
	Вращения (перекруты) нунчаку	2		2
	Блоки	2	0,5	1,5
	Комбинации	1		1
	Оценка физической подготовленности	1		1
	Техника нунчаку	1		1
2	Всего по модулю	32	3,5	28,5
	Физическая культура. Разминка	2	0,5	1,5
	Подвижные игры	2		2

	Общая физическая подготовка	9	0,5	8,5
	Специальная физическая подготовка	3	0,5	2,5
	Техника работы с боевым спортивным оружием. Стойки	3		3
	Махи и перехваты нунчаку	4		4
	Вращения (перекруты) нунчаку	2		2
	Блоки	3		3
	Комбинации	7		7
	Фристайл с нунчаку	3		3
	Оценка физической подготовленности	1		1
	Техника нунчаку	1		1
	Всего по модулю	40	1,5	38,5
	Всего по программе 1 года обучения	72	5	67
1	2 год обучения			
	Физическая культура	4	1	3
	Общая физическая подготовка	4	0,5	3,5
	Специальная физическая подготовка	4	0,5	3,5
	Основы кобудо. Нунчаку-дзюцу. Стойки	18	2	16
	Оценка физической подготовленности	2		2
	Всего по модулю	32	4	28
2	Общая физическая подготовка	8	0,5	7,5
	Специальная физическая подготовка	6	0,5	5,5
	Бо-дзюцу. Техника работы с боевым спортивным оружием бо	24	3	21
	Оценка физической подготовленности	2		2
	Всего по модулю	40	3,5	36,5
	Всего по программе 2 года обучения	72	7,5	64,5
	Всего по программе	144	12,5	131,5

2. Модуль 1 1 год обучения

2.1. Пояснительная записка

Первый модуль программы 1 года обучения рассчитан на 32 часа. Реализуется в 1 полугодии учебного года. Количество учебных недель - 16. Режим занятий – 2 в неделю, продолжительность занятия определяется возрастом детей в соответствии с требованиями СП 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

Цель: развитие физических способностей обучающихся, формирование интереса к двигательной активности и здоровому образу жизни посредством обучения физкультурной и игровой деятельности, знакомства с техникой работы с боевым спортивным оружием нунчаку.

Задачи:

- обучать подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям кобудо;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обогащать знания о необходимости правильного режима дня, выполнения утренней зарядки и разминки;
- развивать физические способности обучающихся;
- знакомить с этическими нормами поведения и содействовать развитию основных морально-волевых качеств: дисциплинированности, трудолюбия, силы воли.
- формировать навыки взаимодействия в коллективе;
- способствовать формированию интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм;
- формировать интерес к боевому спортивному единоборству кобудо.

2.2. Содержание

1. Физическая культура (4 ч.)

1. Вводное занятие. Основы каратэ.

Теория. Техника безопасности при занятии физической культурой и спортом.

Основы каратэ:

- история возникновения боевых искусств;
- этикет додзё (место для занятий каратэ) и правила поведения занимающихся каратэ на занятиях и в быту;
- знакомство с кобудо как видом спорта: экипировка, виды соревнований (ката, ниппон-кэмпо, фристайл), основные команды;

Практика. Работа с политической картой мира. Просмотр видеороликов. Выполнение основных команд, стоек, поклона.

2. Общий режим дня, режим занятий и отдыха, личная гигиена.

Теория. Оздоровительные занятия в режиме дня. Закаливание. Прогулки, подвижные игры во время прогулок. Одежда для занятий кобудо-доги (кимоно).

Практика. Комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры на улице.

3. Подвижные игры.

Теория. Правила игры. Считалки.

Практика. Эстафеты, игры в касания, в захваты: регби на коленях, салочки с касанием определенных участков тела, на коленях, «хвостики». Борьба с различными заданиями: «Петушиный бой», армрестлинг, отбиение предметов в паре. «Вышибалы в квадрате», «Рыбак и рыбки».

2. Общая физическая подготовка (8 ч.)

1. Общая физическая подготовка

Теория. Техника безопасности во время выполнения упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Игры «Салки-догонялки» «Кто быстрее» «Хвостики» , эстафеты с использованием беговых упражнений.

Прыжковые упражнения: на месте (на одной ноге, на двух ногах, с поворотами вправо и влево), с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух одновременно, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком); запрыгивание на предметы, прыжок в длину с места. С использованием скакалки.

Упражнения для укрепления мышц рук:

- круговые движения рук с большой и малой амплитудой;
- упражнения с набивным мячом, гантелями.

Упражнения для укрепления и развития запястий и мышц предплечья.

Укрепление мышц брюшной полости:

- сгибание и разгибание туловища лежа на спине;
- сгибание и разгибание туловища, обхватив туловище стоящего партнера ногами;
- поднятие и удержание приподнятых ног лежа на спине.

Укрепление мышц ног:

- приседания,
- выпрыгивание из положения на корточках вверх.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц рук:

- выбрасывание набивного мяча из-за головы двумя руками;
- упражнения с гантелями.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц ног:

- челночный бег.

Увеличение мышечной массы:

-упражнения на преодоления веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине); то же на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

Упражнения на развитие ловкости:

- прыжки с места назад, с поворотом на 180-360°;

-упражнения, выполняемые по неожиданно поданной команде.

Акробатические упражнения:

-группировки сидя в приседе, лежа на спине;

-перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из положения стоя;

-кувырки вперед, назад, чередования кувырков, через правое/левое плечо.

Улучшение на координацию движений и развитие ловкости, гибкости:

-акробатические упражнения (кувырки вперед, назад);

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

Повышение общей быстроты движений:

-спортивные и подвижные игры (футбол на уменьшенном поле, борьба за мяч и т.п.).

Развитие общей выносливости:

-бег в равномерном темпе;

-общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалка, набивной мяч, спортивный мяч, фитбол, палка)

3. Основы кобудо.

Техника работы с боевым спортивным оружием кобудо (18 ч.)

1. Боевое спортивное единоборство кобудо.

Теория. История возникновения кобудо. Кодекс чести самураев (Бусидо). Основные традиции Японии, отличие от традиций России. Виды боевого спортивного оружия. Основные команды на японском языке. Стойки. Равновесие, собрание тела. Передвижение в стойках.

Практика. Работа с политической картой мира. Выполнение основных команд кобудо. Выполнение трех основных стоек кобудо: мусуби-дачи, фудо-дачи, мото-дачи.

2. Стойки.

Теория. Значение правильной стойки и равновесия. Виды стоек, их название на японском языке. Передвижение в стойках.

Практика. Выполнение стоек. Дзенкуцу-дачи, мото-дачи, кокуцу-дачи, кибадачи. Передвижение.

3. Знакомство с боевым спортивным оружием нунчаку.

Теория. История. Виды нунчаку. Особенности техники владения нунчаку. Захваты (нормальный, обратный захват). Положение оружия. Уровни. Ведущая рука (рукоятка), свободная рукоятка. Кистевая подкрутка. Положение сложенного оружия.

Практика. Легкая разминка рук. Разминка с нунчаку. Восстановление дыхания.

4. Махи и перехваты нунчаку.

Теория. Виды махов (широкий и короткий, вертикальный вниз/вверх, горизонтальный внутрь/наружу, диагональный внутрь/наружу). Виды перехватов (горизонтальный, диагональный, круговые, через руку, через спину, кистевые)

Практика. Махи: широкий и короткий, вертикальный вниз/вверх, горизонтальный внутрь/наружу, диагональный внутрь/наружу. Перехват через руку (из виса нунчаку снизу) Перехват через спину. Круговые перехваты: через шею, перед собой, вокруг себя.

5. Вращения (перекруты) нунчаку.

Теория. Вращения нунчаку.

Практика. Круговое вращение от себя. Круговой перекрут. Вращение «восьмеркой».

6. Блоки.

Теория. Защита - необходимая техника. Виды, уровни защиты.

Практика. Блоки: Аги уке (три формы блока нунчаку в одной плоскости натянуты как одна палка, нунчаку направлены вверх вперед, разворот во время болка)

Йодан уке в форме треугольника (защищает голову от верхней атаки).

Дзюдзи уке блок скрещенными нунчаку. Работа в парах.

7. Комбинации.

Теория. Просмотр обучающих видеороликов. Варианты связок техник.

Практика. Круговой перекрут правой рукой, перехват через левую руку, круговой перекрут левой рукой, перехват через правую руку.

Круговой перекрут правой рукой, перехват через спину, круговой перекрут левой рукой, перехват через спину.

4. Оценка физической подготовленности (2 ч.)

1. Оценка физической подготовленности. Итоговое занятие.

Теория. Измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств.

Практика. Контрольное упражнение: прыжок с места вперед; подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполнение продольного и поперечного шпагатов, выполнение гимнастического «мостика», челночный бег 3 x 10 м.

2. Техника нунчаку.

Теория. Команды, названия техник, счет на японском языке.

Практика. Открытое итоговое занятие. Разминка. Техника нунчаку. Игра-соревнование.

2.3. Учебно-тематический план

№ п\п	Раздел	Темы	Количество часов			Формы, средства контроля
			всего	теория	практика	
1	Физическая	Вводное занятие. Основы каратэ	1	0,5	0,5	Входной контроль: опрос,

	культура	Общий режим дня, режим занятий и отдыха, личная гигиена	1	0,5	0,5	наблюдение
		Подвижные игры	2		2	
2	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	8	0,5	7,5	Промежуточный контроль: опрос, наблюдение, анализ деятельности
3	Основы кобудо. Техника работы с боевым спортивным оружием кобудо	Боевое спортивное единоборство кобудо	1	0,5	0,5	
		Стойки	5	0,5	4,5	
		Знакомство с боевым спортивным оружием нунчаку	1	0,5	0,5	
		Махи и перехваты нунчаку	6		6	
		Вращения (перекруты) нунчаку	2		2	
		Блоки	2	0,5	1,5	
		Комбинации	1		1	
4	Оценка физической подготовленности	Итоговое занятие. Техника нунчаку	2		2	Итоговый контроль: анализ деятельности
		Всего	32	3,5	28,5	

2.4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

2.4.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Количество часов	Форма занятий	Тема занятия	Формы, средства контроля
1	1 неделя	1	Комбинированное	Вводное занятие. Основы каратэ	Наблюдение, опрос
2	1 неделя	1	Комбинированное	Общий режим дня, режим занятий и отдыха, личная гигиена	Наблюдение, опрос
3	2 неделя	2	Практическое	Подвижные игры	Наблюдение, анализ деятельности

4	3 неделя	2	Комбинированное	Общая физическая подготовка	Наблюдение, анализ контрольного упражнения
5	4 неделя	2	Практическое	Общая физическая подготовка	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
6	5 неделя	2	Практическое	Общая физическая подготовка	Наблюдение, опрос
7	6 неделя	2	Практическое	Общая физическая подготовка	Наблюдение, анализ контрольного упражнения
8	7 неделя	1	Комбинированное	Боевое спортивное единоборство кобудо	Наблюдение, анализ деятельности
9	7 неделя	1	Практическое	Стойки	Наблюдение, анализ контрольного упражнения
10	8 неделя	2	Практическое	Стойки	Наблюдение, анализ деятельности
11	9 неделя	2	Практическое	Стойки	Наблюдение
12	10 неделя	1	Комбинированное	Знакомство с боевым спортивным оружием нунчаку	Наблюдение
13	10 неделя	1	Практическое	Махи и перехваты нунчаку	Наблюдение
14	11 неделя	2	Практическое	Махи и перехваты нунчаку	Наблюдение
15	12 неделя	2	Практическое	Махи и перехваты нунчаку	Наблюдение
16	13 неделя	1	Практическое	Махи и перехваты нунчаку	Наблюдение
17	13 неделя	1	Практическое	Вращения (перекруты) нунчаку	Устный опрос
18	14 неделя	1	Практическое	Вращения (перекруты) нунчаку	Наблюдение
19	14 неделя	1	Практическое	Блоки	Наблюдение
20	15 неделя	1	Практическое	Блоки	Наблюдение

21	15 неделя	1	Практическое	Комбинации	Наблюдение
22	16 неделя	1	Комбинированное	Оценка физической подготовленности	Анализ контрольного упражнения
23	16 неделя	1	Практическое	Техника нунчаку	Анализ деятельности
Всего		32			

2.4.2. Планируемые результаты

Результатом освоения модуля программы является развитие физических способностей обучающихся, формирование интереса к двигательной активности и здоровому образу жизни посредством обучения физкультурной и игровой деятельности, знакомства с техникой работы с боевым спортивным оружием нунчаку.

Обучающие будут:

- иметь представление о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии;
- знать о необходимости правильного режима дня, выполнения утренней зарядки и разминки;
- иметь представление о необходимых умениях и навыках для развития физических способностей;
- знать и владеть техникой работы с боевым спортивным оружием нунчаку, способами физкультурно-оздоровительной деятельности;
- знать правила техники безопасности при выполнении различных физических действий;
- иметь представление о простейших способах контроля физической нагрузки, отдельных показателей физического развития и физической подготовленности;
- знать и применять способы взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представление о самодисциплине;
- иметь представления о необходимости развития основных морально-волевых качеств: дисциплинированности, трудолюбия, силы воли и т.д.

2.4.3. Система оценки достижения планируемых результатов

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа» Муниципальный центр дополнительного образования.

Показатели и содержание мониторинга:

1.Общеучебные умения и навыки.

Теоретическая подготовка: теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы). Владение специальной терминологией.

Практическая подготовка: соответствие практических умений и навыков программным требованиям. Творческие навыки.

Общеучебные умения и навыки: умение слушать и слышать педагога, выступать перед группой. Умение организовать рабочее место, соблюдение правил безопасности, ответственность в работе.

2.Воспитательный компонент.

Личностные компетенции: организационно-волевые качества. Навыки самоконтроля.

Познавательная мотивация: осознанное участие обучающегося в освоении образовательной программы, интерес к занятиям.

Социальные компетенции: выполнение правил, норм поведения. Навыки сотрудничества.

Уровни освоения программы:

1.Общеучебные умения и навыки.

Низкий уровень (1балл) – обучающийся овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ объёма знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, избегает употреблять специальные термины. Испытывает затруднения при работе, выполняет простейшие практические задания. Затрудняется в выполнении инструкций педагога, организации рабочего места, соблюдении правил безопасности.

Средний уровень (3балла) - объём усвоенных знаний, умений, навыков составляет более $\frac{1}{2}$, сочетает специальную терминологию с бытовой. Выполняет задания на основе образца. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности под контролем педагога.

Высокий уровень (5баллов) - освоил практически весь объём знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно. Работает самостоятельно, выполняет практические задания с элементами творчества. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности.

2.Воспитательный компонент.

Низкий уровень (1балл) – волевые качества, умения контролировать действия сформированы не в соответствии с возрастом. Требуется контроль педагога. Участие в освоении программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям не проявляет. Нормы поведения сформированы не в соответствии с возрастом. Периодически провоцирует конфликты. Избегает коллективной деятельности.

Средний уровень (3балла) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Периодически требуется контроль педагога. Участие в освоении образовательной программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям проявляет периодически. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом. В коллективную деятельность включается под руководством педагога.

Высокий уровень (5баллов) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Участие в освоении образовательной программы принято обучающимся самостоятельно, активно проявляет интерес к занятиям. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом, может самостоятельно разрешить конфликтную ситуацию. Активный, инициативный в коллективной деятельности.

Сведения мониторинга оформляются в таблицу, рекомендованную методическим советом учреждения.

Таблица

Результаты освоения

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Диагностический инструментарий для изучения степени удовлетворенности обучающихся и родителей:

1. Методика изучения удовлетворенности родителей (модифицированная методика, разработанная А.А.Андреевым «Методика изучения удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения»).

2. Методика изучения удовлетворенности обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (разработана на основе методики «Изучение удовлетворенности учащихся школьной жизнью», авт. А.А. Андреев).

3. Оценка физической подготовленности.

Силовые качества: прыжок с места вперед; подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – отжимание от пола.

Гибкость: выполнение продольного и поперечного шпагатов; выполнение гимнастического "мостика".

Скоростные качества: челночный бег 3 x 10 м.

Ловкость: время овладения новыми двигательными действиями (оценивается условно по количеству неудачных попыток).

Оценка технической подготовленности осуществляется визуально.

2.4.4. Условия реализации

Форма реализации модуля – очная.

С целью реализации личностного потенциала обучающихся возможно обучение по индивидуальному образовательному маршруту.

Способы реализации индивидуального образовательного маршрута:

1. Углубленное изучение одной из тем модуля программы.
2. Групповое консультирование по отдельному вопросу или теме модуля программы.
3. Самостоятельное изучение отдельного вопроса или темы модуля программы с консультацией педагога в процессе выполнения заданий, через наставничество «ученик-ученик».
4. Практическая деятельность, обеспечивающая выработку навыков самостоятельной творческой работы.

Структура индивидуального образовательного маршрута (ИОМ):

1. Название ИОМ
2. ФИО обучающегося, возраст, личностная характеристика
3. Целевой компонент: цель, задачи
4. Содержательный компонент
5. Технологический компонент
6. Диагностический компонент: ожидаемый результат, формы его отслеживания
7. Контролирующий компонент

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал с оборудованием, соответствующий требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Технические средства: ноутбук, аудиосистема, цифровая фотокамера, мультимедийное оборудование.

Учебно-практическое оборудование: маты (татами) 72 шт., зеркала 7 шт., стенка гимнастическая 1шт., перекладина 1шт., мячи малые (теннисные) 16шт., мячи спортивные 16 шт., мячи набивные 1кг., 2 кг., 3кг., гантели 0,5кг., 1 кг., 1,5 кг., скакалки 16 шт., нунчаку 20 шт., аптечка медицинская с перевязочным материалом 1шт.

Требования к подготовке педагога. Педагогу, реализующему программу, необходимо соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. Приказом Минтруда от 22 сентября 2021 г. № 652н).

3. Модуль 2

1 год обучения

3.1. Пояснительная записка

Второй модуль программы 1 года обучения рассчитан на 40 часов. Реализуется во втором полугодии учебного года. Количество учебных недель – 20. Режим занятий – 2 в неделю, продолжительность занятия определяется возрастом детей в соответствии с требованиями СП 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

Цель: развитие физических способностей, расширение знаний, умений и навыков способов физической активности посредством обучения физкультурной, игровой деятельности и практике восточного боевого единоборства.

Задачи:

- совершенствовать физические способности, двигательные умения и навыки посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта и боевого спортивного единоборства кобудо;
- обогащать знания о физкультурной деятельности;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- содействовать укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств и повышению функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- развивать интерес обучающихся к восточному боевому единоборству кобудо;
- формировать навыки взаимодействия в коллективе;
- способствовать развитию навыков самодисциплины, нравственно-волевых качеств;
- мотивировать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм;
- способствовать формированию этических норм поведения.

3.2. Содержание модуля

1. Физическая культура (4 ч.)

1.Разминка.

Теория. Оздоровительные занятия в режиме дня. Закаливание. Значение разминки.

Практика. Комплексы упражнений для разминки.

2.Подвижные игры.

Теория. Правила игры. Считалки.

Практика. Эстафеты, игры в касания, в захваты: Регби на коленях. Салочки с касанием определенных участков тела, на коленях, «Хвостики», Борьба с различными заданиями («Петушиный бой», армрестлинг, отбиение предметов в паре и т.д.), Вышибалы в квадрате, Рыбак и рыбки.

2. Общая физическая подготовка (9 ч.)

1.Общая физическая подготовка

Теория. Техника безопасности во время выполнения упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнения для укрепления мышц рук:

-круговые движения рук с большой и малой амплитудой;

-упражнения с набивным мячом, гантелями

Упражнения для укрепления и развития запястий и мышц предплечья

Укрепление мышц брюшной полости:

-сгибание и разгибание туловища лежа на спине;

-сгибание и разгибание туловища, обхватив туловище стоящего партнера ногами;

-поднятие и удержание приподнятых ног лежа на спине.

Укрепление мышц ног:

-приседания,

-выпрыгивание из положения на корточках вверх.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц рук:

-выбрасывание набивного мяча из-за головы двумя руками;

-упражнения с гантелями;

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц ног

-челночный бег;

Увеличение мышечной массы:

-упражнения на преодоления веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине). То же на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

Упражнения на развитие ловкости:

-прыжки с места назад, с поворотом на 180-360⁰;

-упражнения, выполняемые по неожиданно поданной команде.

Акробатические упражнения:

-группировки сидя в приседе, лежа на спине;

-перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из положения стоя;

-кувырки вперед, назад, чередования кувырков, через правое/левое плечо.

Улучшение координации движений и развитие ловкости, гибкости:

-акробатические упражнения (кувырки вперед, назад)

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

Повышение общей быстроты движений:

-спортивные и подвижные игры (футбол на уменьшенном поле, борьба за мяч и т.п.).

Развитие общей выносливости:

-бег в равномерном темпе;

-общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалка, набивной мяч, спортивный мяч, фитбол, палка)

3. Специальная физическая подготовка (3 ч.)

1. Самостраховка.

Теория. Три правила падения.

Практика. Падение на спину, бок левый/правый, вперед.

2. Специальные упражнения.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

-упражнения с партнером (со спортивным инвентарем, нунчаку)

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

3. Подготовительные упражнения.

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Подготовительные упражнения

-для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их (развития мышц плеча, предплечья и кисти, мышц ног).

- элементы, технические действия, которые предстоит освоить обучающимся.

Упражнения для воспитания смелости, координации:

- броски и ловля предметов (набивного мяча), подбрасывание и ловля нунчаку;
- кувырки вперед, назад, через правое/левое плечо, с/через предметы различной высоты;

- кувырки через партнера(ов), другие подходящие предметы.

Упражнения для воспитания настойчивости:

- достижение удачного выполнения изучаемого технического действия.

Упражнения для воспитания инициативности:

- проведение разминки по заданию тренера (с нунчаку).

4. Основы кобудо. Техника работы с боевым спортивным оружием (22 ч.)

1. Стойки.

Теория. Значение правильной стойки и равновесия. Виды стоек, их название на японском языке. Передвижение в стойках.

Практика. Выполнение стоек. Дзенкуцу-дачи, мото-дачи, кокуцу-дачи, кибадачи. Передвижение в стойках. Повороты.

2. Махи и перехваты нунчаку.

Теория. Виды махов (широкий и короткий, вертикальный вниз/вверх, горизонтальный внутрь/наружу, диагональный внутрь/наружу). Виды перехватов (горизонтальный, диагональный, круговые, через руку, через спину, кистевые)

Практика. Махи: широкий и короткий, вертикальный вниз/вверх, горизонтальный внутрь/наружу, диагональный внутрь/наружу. Перехват через руку (из виса нунчаку снизу) Перехват через спину. Круговые перехваты: через шею, перед собой, вокруг себя. Восходящий перехват через руку.

Горизонтальный перехват.

3. Вращения (перекруты) нунчаку.

Теория. Вращения нунчаку.

Практика. Круговое вращение от себя. Круговой перекрут. Вращение «восьмеркой».

4.Блоки.

Теория. Защита-необходимая техника. Виды, уровни защиты.

Практика. Блоки: Аги уке (три формы блока нунчаку в одной плоскости натянуты как одна палка, нунчаку направлены вверх вперед, разворот во время болка)

Йодан уке в форме треугольника (защищает голову от верхней атаки).

Йодан барий (защита от атаки в верхний уровень).

Дзюдзи уке блок скрещенными нунчаку. Работа в парах.

Гедан барай (защита от нижней атаки).

Сото уке (блок вовнутрь от атаки в средний уровень)

Работа в парах.

5.Комбинации.

Теория. Просмотр обучающих видеороликов. Варианты связок техник.

Практика. Круговой перекрут правой рукой, перехват через левую руку, круговой перекрут левой рукой, перехват через правую руку.

Круговой перекрут правой рукой, перехват через спину, круговой перекрут левой рукой, перехват через спину.

Перекрут «восьмеркой» правой рукой, восходящий перехват под левой рукой, перекрут «восьмеркой» левой рукой, восходящий перехват под правой рукой.

Восходящий перехват через руку, перехват, нападение.

6. Фристайл с нунчаку.

Теория. Просмотры видеороликов с выступлениями мастеров фристайла.

Практика. Выполнение связок в движении с музыкальным сопровождением.

5.Оценка физической подготовленности (2 ч.)

1.Итоговое занятие.

Теория. Оценка физической подготовленности. Измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств.

Практика. Контрольные упражнения: прыжок с места вперед; подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполнение продольного и поперечного шпагатов, выполнение гимнастического «мостика», челночный бег 3 х 10 м.

2. Техника нунчаку.

Теория. Команды, названия техник, счет на японском языке.

Практика. Открытое итоговое занятие. Разминка. Техника нунчаку.

3.3. Учебно-тематический план

№ п\п	Раздел	Темы	Количество часов			Формы, средства
			всего	теория	практика	

						контроля
1	Физическая культура	Разминка	2	0,5	1,5	Входной контроль: наблюдение, анализ деятельности
		Подвижные игры	2		2	
2	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	9	0,5	8,5	Промежуточный контроль: наблюдение, опрос, анализ деятельности (контрольное упражнение)
		Специальная физическая подготовка	3	0,5	2,5	
3	Техника работы с боевым спортивным оружием	Стойки	3		3	
		Махи и перехваты нунчаку	4		4	
		Вращения (перекруты) нунчаку	2		2	
		Блоки	3		3	
		Комбинации	7		7	
		Фристайл с нунчаку	3		3	
4	Оценка физической подготовленности	Итоговое занятие. Техника нунчаку	2		2	Итоговый контроль: опрос, анализ деятельности
	Всего		40	1,5	38,5	

3.4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

3.4.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Количество часов	Форма занятия	Тема занятия	Формы, средства контроля
1	1 неделя	2	Комбинированное	Разминка	Наблюдение, анализ деятельности
2	2 неделя	2	Практическое	Подвижные игры	Наблюдение, анализ деятельности
3	3 неделя	2	Комбинированное	Общая физическая подготовка	Наблюдение

			4рованное	подготовка	Контрольное упражнение
5	4 неделя	2	Практическое	Общая физическая подготовка	Наблюдение, анализ деятельности
6	5 неделя	2	Практическое	Общая физическая подготовка	Наблюдение, анализ деятельности
7	6 неделя	2	Практическое	Общая физическая подготовка	Наблюдение Контрольное упражнение
8	7 неделя	1	Практическое	Общая физическая подготовка	Наблюдение
9	7 неделя	1	Комбинированное	Специальная физическая подготовка	Наблюдение
10	8 неделя	2	Практическое	Специальная физическая подготовка	Наблюдение
11	9 неделя	2	Практическое	Стойки	Наблюдение Контрольное упражнение
12	10 неделя	1	Практическое	Стойки	Наблюдение, анализ деятельности
13	10 неделя	1	Практическое	Махи и перехваты нунчаку	Наблюдение
14	11 неделя	2	Практическое	Махи и перехваты нунчаку	Наблюдение
15	12 неделя	1	Практическое	Махи и перехваты нунчаку	Наблюдение, анализ деятельности
16	12 неделя	1	Практическое	Вращения (перекруты) нунчаку	Наблюдение, анализ деятельности
17	13 неделя	1	Практическое	Вращения (перекруты) нунчаку	Наблюдение, анализ деятельности
18	13 неделя	1	Комбинированное	Блоки	Наблюдение, анализ деятельности
19	14 неделя	2	Практическое	Блоки	Наблюдение, анализ деятельности
20	15 неделя	2	Комбинированное	Комбинации	Наблюдение, анализ деятельности
21	16 неделя	2	Практическое	Комбинации	Наблюдение, анализ деятельности
22	17 неделя	2	Практическое	Комбинации	Наблюдение, анализ деятельности

23	18 неделя	1	Практическое	Комбинации	Наблюдение, анализ деятельности
24	18 неделя	1	Практическое	Фристайл	Наблюдение, анализ деятельности
25	19 неделя	2	Практическое	Фристайл	Наблюдение, анализ деятельности
26	20 неделя	1	Комбинированное	Оценка физической подготовленности	Анализ деятельности
27	20 неделя	1	Практическое	Техника нунчаку	Анализ деятельности
Всего		40			

3.4.2. Планируемые результаты

Результатом освоения модуля является развитие физических способностей, расширение знаний, умений и навыков способов физической активности посредством обучения физкультурной, игровой деятельности и практике восточного боевого единоборства.

Обучающие будут:

- иметь представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии;
- знать и владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности и практикой восточного боевого единоборства;
- знать правила техники безопасности при выполнении различных физических действий;
- знать простейшие способы контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- знать и применять способы взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований и уметь взаимодействовать с окружающими при выполнении различных заданий;
- иметь представление о самодисциплине;
- иметь представления о видах самостоятельных занятий физическими упражнениями, подвижных играх, формах активного отдыха и досуга;
- иметь представления о Японии и некоторых традициях этой страны, уметь сравнивать с российскими традициями, находить отличия и одинаковые черты;
- знать виды боевого оружия кобудо, его первоначальное предназначение, познакомятся с кодексом чести «Бусидо»;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

3.4.3. Система оценки достижения планируемых результатов

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа» Муниципальный центр дополнительного образования.

Показатели и содержание мониторинга:

1.Общеучебные умения и навыки.

Теоретическая подготовка: теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы). Владение специальной терминологией.

Практическая подготовка: соответствие практических умений и навыков программным требованиям. Творческие навыки.

Общеучебные умения и навыки: умение слушать и слышать педагога, выступать перед группой. Умение организовать рабочее место, соблюдение правил безопасности, ответственность в работе.

2.Воспитательный компонент.

Личностные компетенции: организационно-волевые качества. Навыки самоконтроля.

Познавательная мотивация: осознанное участие обучающегося в освоении образовательной программы, интерес к занятиям.

Социальные компетенции: выполнение правил, норм поведения. Навыки сотрудничества.

Уровни освоения программы:

1.Общеучебные умения и навыки.

Низкий уровень (1балл) – обучающийся овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ объёма знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, избегает употреблять специальные термины. Испытывает затруднения при работе, выполняет простейшие практические задания. Затрудняется в выполнении инструкций педагога, организации рабочего места, соблюдении правил безопасности.

Средний уровень (3балла) - объём усвоенных знаний, умений, навыков составляет более $\frac{1}{2}$, сочетает специальную терминологию с бытовой. Выполняет задания на основе образца. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности под контролем педагога.

Высокий уровень (5баллов) - освоил практически весь объём знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно. Работает самостоятельно, выполняет практические задания с элементами творчества. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности.

2.Воспитательный компонент.

Низкий уровень (1балл) – волевые качества, умения контролировать действия сформированы не в соответствии с возрастом. Требуется контроль педагога. Участие в освоении программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям не проявляет. Нормы поведения сформированы не в соответствии с

возрастом. Периодически провоцирует конфликты. Избегает коллективной деятельности.

Средний уровень (3балла) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Периодически требуется контроль педагога. Участие в освоении образовательной программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям проявляет периодически. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом. В коллективную деятельность включается под руководством педагога.

Высокий уровень (5баллов) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Участие в освоении образовательной программы принято обучающимся самостоятельно, активно проявляет интерес к занятиям. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом, может самостоятельно разрешить конфликтную ситуацию. Активный, инициативный в коллективной деятельности.

Сведения мониторинга оформляются в таблицу, рекомендованную методическим советом учреждения.

Таблица
Результаты освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

ФИО обучающегося	Общеучебные умения и навыки						Воспитательный компонент						Предметные достижения										
	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки			Личностные компетенции			Познава- тельная мотивация			Социальные компетенции			ОУ	Мун.	Рег.	Фед.	Межд.
	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в					

Диагностический инструментарий для изучения степени удовлетворенности обучающихся и родителей:

1. Методика изучения удовлетворенности родителей (модифицированная методика, разработанная А.А.Андреевым «Методика изучения удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения»).
2. Методика изучения удовлетворенности обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (разработана на основе методики «Изучение удовлетворенности учащихся школьной жизнью», авт. А.А. Андреев).
3. Оценка физической подготовленности.

Измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела).

Силовые качества:

- подтягивание на перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа – отжимание от пола,
- упражнения на мышцы брюшного пресса,
- приседание с выпрыгиванием.

Гибкость - выполнение продольного и поперечного шпагатов;

Ловкость-время овладения новыми двигательными действиями (оценивается условно по количеству неудачных попыток).

Оценка технической подготовленности - оценивается визуально.

3.4.4. Условия реализации

Форма реализации модуля – очная.

С целью реализации личностного потенциала обучающихся возможно обучение по индивидуальному образовательному маршруту.

Способы реализации индивидуального образовательного маршрута:

1. Углубленное изучение одной из тем модуля программы.
2. Групповое консультирование по отдельному вопросу или теме модуля программы.
3. Самостоятельное изучение отдельного вопроса или темы модуля программы с консультацией педагога в процессе выполнения заданий, через наставничество «ученик-ученик».
4. Практическая деятельность, обеспечивающая выработку навыков самостоятельной творческой работы.

Структура индивидуального образовательного маршрута (ИОМ):

1. Название ИОМ
2. ФИО обучающегося, возраст, личностная характеристика
3. Целевой компонент: цель, задачи
4. Содержательный компонент
5. Технологический компонент
6. Диагностический компонент: ожидаемый результат, формы его отслеживания
7. Контролирующий компонент

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал с оборудованием, соответствующий требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Технические средства: ноутбук, аудиосистема, цифровая фотокамера, мультимедийное оборудование.

Учебно-практическое оборудование: маты (татами) 72 шт., зеркала 7 шт., стенка гимнастическая 1шт., перекладина 1шт., мячи малые (теннисные) 16шт., мячи спортивные 16 шт., мячи набивные 1кг., 2 кг., 3кг., гантели 0,5кг., 1 кг., 1,5

кг., скакалки 16 шт., нунчаку 20 шт., аптечка медицинская с перевязочным материалом 1шт.; защитное оборудование: жилет 10 шт., шлем 20 шт.

Требования к подготовке педагога. Педагогу, реализующему программу, необходимо соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. Приказом Минтруда от 22 сентября 2021 г. № 652н).

4. Модуль 1

2 год обучения

4.1. Пояснительная записка

Первый модуль программы 2 года обучения рассчитан на 32 часа. Реализуется в первом полугодии учебного года. Количество учебных недель - 16. Режим занятий – 2 в неделю, продолжительность занятия определяется возрастом детей в соответствии с требованиями СП 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

Цель: развитие физических способностей обучающихся через обучение физкультурной и игровой деятельности, технике работы с боевым спортивным оружием нунчаку.

Задачи:

- обучать подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям кобудо;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обогащать знания о необходимости правильного режима дня, выполнения утренней зарядки и разминки;
- развивать физические способности обучающихся;
- знакомить с этическими нормами поведения и содействовать развитию основных морально-волевых качеств: дисциплинированности, трудолюбия, силы воли.
- формировать навыки взаимодействия в коллективе;
- способствовать формированию интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм;
- формировать интерес к боевому спортивному единоборству кобудо.

4.2. Содержание

1. Физическая культура (4 ч.)

1. Водное занятие. Общий режим дня, режим занятий и отдыха, личная гигиена.

Теория. Техника безопасности при занятии физической культурой и спортом. Значение режима дня и соблюдения личной гигиены для каждого человека, для спортсмена. Оздоровительные занятия в режиме дня. Закаливание. Прогулки, подвижные игры во время прогулок. Одежда для занятий кобудо - доги (кимоно).

Практика. Комплекс утренней гимнастики. Подвижные игры на улице. Измерение пульса.

2. Разминка.

Теория. Основы анатомии человека. Основы самоконтроля физического состояния.

Практика. Комплекс упражнений для разминки. Измерение пульса.

3. Подвижные игры.

Теория. Правила игры. Считалки.

Практика. Эстафеты, игры в касания, в захваты: регби на коленях, салочки с касанием определенных участков тела, на коленях, «хвостики». Борьба с различными заданиями: «петушиный бой», армрестлинг, отбиение предметов в паре. «Вышибалы в квадрате», «Рыбак и рыбки».

2. Общая физическая подготовка (4 ч.)

1. Общая физическая подготовка

Теория. Техника безопасности во время выполнения упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Игры «Салки-догонялки» «Кто быстрее» «Хвостики», эстафеты с использованием беговых упражнений.

Прыжковые упражнения: на месте (на одной ноге, на двух ногах, с поворотами вправо и влево), с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух одновременно, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком); запрыгивание на предметы, прыжок в длину с места. С использованием скакалки.

Упражнения для укрепления мышц рук:

-круговые движения рук с большой и малой амплитудой;

-упражнения с набивным мячом, гантелями.

Упражнения для укрепления и развития запястий и мышц предплечья.

Укрепление мышц брюшной полости:

-сгибание и разгибание туловища лежа на спине;

-сгибание и разгибание туловища, обхватив туловище стоящего партнера ногами;

-поднятие и удержание приподнятых ног лежа на спине.

Укрепление мышц ног:

-приседания,

-выпрыгивание из положения на корточках вверх.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц рук:

-выбрасывание набивного мяча из-за головы двумя руками;

-упражнения с гантелями.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц ног:

-челночный бег.

Увеличение мышечной массы:

-упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине); то же на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

Упражнения на развитие ловкости:

-прыжки с места назад, с поворотом на 180-360°;

-упражнения, выполняемые по неожиданно поданной команде.

Акробатические упражнения:

-группировки сидя в приседе, лежа на спине;

- перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из положения стоя;
 - кувырки вперед, назад, чередования кувырков, через правое/левое плечо.
- Улучшение на координацию движений и развитие ловкости, гибкости:
- акробатические упражнения (кувырки вперед, назад);
 - упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах.

Повышение общей быстроты движений:

- спортивные и подвижные игры (футбол на уменьшенном поле, борьба за мяч и т.п.).

Развитие общей выносливости:

- бег в равномерном темпе;
- общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалка, набивной мяч, спортивный мяч, фитбол, палка)

3. Специальная физическая подготовка (4 ч.)

1. Самостраховка.

Теория. Три правила падения.

Практика. Падение на спину, бок левый/правый, вперед.

-специальные упражнения.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

-упражнения с партнером (со спортивным инвентарем, нунчаку);

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

-подготовительные упражнения.

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Подготовительные упражнения

-для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их (развития мышц плеча, предплечья и кисти, мышц ног);

- элементы, технические действия, которые предстоит освоить обучающимся.

Упражнения для воспитания смелости, координации:

- броски и ловля предметов (набивного мяча, нунчаку);
- кувырки вперед, назад, через правое/левое плечо, с/через предметы различной высоты;
- кувырки через партнера(ов), другие подходящие предметы.

Упражнения для воспитания настойчивости:

- достижение удачного выполнения изучаемого технического действия,

Упражнения для воспитания инициативности:

- проведение разминки по заданию тренера (с нунчаку).

4. Основы кобудо. Нунчаку-дзюцу. Стойки (18 ч.)

1. Стойки.

Теория. Значение правильной стойки и равновесия. Виды стоек, их название на японском языке. Передвижение в стойках.

Практика. Выполнение стоек. Дзенкуцу-дачи, мото-дачи, кокуцу-дачи, кибадачи. Передвижение.

2. Вращение и перехваты нунчаку.

Теория. Положение сложенного оружия. Виды махов (широкий и короткий, вертикальный вниз/вверх, горизонтальный внутрь/наружу, диагональный внутрь/наружу). Виды перехватов (горизонтальный, диагональный, круговые, через руку, через спину, кистевые). Вращения нунчаку.

Практика. Махи: широкий и короткий, вертикальный вниз/вверх, горизонтальный внутрь/наружу, диагональный внутрь/наружу. Перехват через руку (из виса нунчаку снизу) Перехват через спину. Круговые перехваты: через шею, перед собой, вокруг себя. Круговое вращение от себя. Круговой перекрут. Вращение «восьмеркой».

3. Удары и блоки нунчаку.

Теория. Виды ударов. Уровни ударов. Защита - необходимая техника. Виды, уровни защиты.

Практика. Удары: вертикальный, горизонтальный, по диагонали. Удар нижним концом рукояти. Уровни ударов: Jodan, Chudan, Gedan. Блоки: Аги уке (три формы блока нунчаку в одной плоскости натянуты как одна палка, нунчаку направлены вверх вперед, разворот во время блока)

Йодан уке в форме треугольника (защищает голову от верхней атаки).

Дзюдзи уке блок скрещенными нунчаку. Работа в парах.

Использование шнура. Защита сложенным оружием.

4. Тренировочные бои.

Теория. Просмотр обучающих видеороликов. Правила соревнований. Этика спортсменов.

Практика. Тренировочные бои в защитной экипировке. Судейство.

5. Ката Сенхара.

Теория. Ката - форма боя. История возникновения. Просмотр обучающего видеоматериала. Демонстрация ката.

Практика. Выполнение ката по частям.

5. Оценка физической подготовленности (2 ч.)

1. Оценка физической подготовленности.

Теория. Измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств.

Практика. Контрольное упражнение: прыжок с места вперед; подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполнение продольного и поперечного шпагатов, гимнастический "мостик", челночный бег 3 x 10 м.

2. Техника нунчаку.

Теория. Команды, названия техник, счет на японском языке.

Практика. Открытое итоговое занятие. Разминка. Техника нунчаку. Игра-соревнование.

4.3. Учебно-тематический план

Темы	Количество часов			Формы, средства контроля
	всего	теория	практика	
Физическая культура	4	1	3	
Вводное занятие	1	0,5	0,5	Входной контроль: наблюдение, опрос
Разминка	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: опрос, наблюдение, анализ деятельности
Подвижные игры	2		2	
Общая физическая подготовка	4	0,5	3,5	
Общая физическая подготовка	6	0,5	5,5	
Специальная физическая подготовка	4	0,5	3,5	
Специальная физическая подготовка	4	0,5	3,5	
Основы кобудо. Нунчаку-дзюцу. Стойки	18	2	16	
Стойки	2		2	
Вращения и перехваты нунчаку	4	0,5	3,5	
Удары и блоки нунчаку	2	0,5	1,5	
Тренировочные бои	4	0,5	3,5	
Ката Сенхара	6	0,5	5,5	
Оценка физической подготовленности	2		2	
Итоговое занятие	1		1	Итоговый контроль: анализ деятельности
Техника нунчаку	1		1	
Всего	32	4	28	

4.4. Учебно-методическое и материально- техническое обеспечение

4.4.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Количество часов	Форма занятий	Тема занятия	Форма, средства контроля
1	1 неделя	1	Комбини	Вводное занятие.	Наблюдение, опрос

			рованное		
2	1 неделя	1	Комбинированное	Разминка	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
3	2 неделя	2	Практическое	Подвижные игры	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
4	3 неделя	2	Комбинированное	Общая физическая подготовка	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
5	4 неделя	2	Практическое	Общая физическая подготовка	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
6	5 неделя	2	Комбинированное	Специальная физическая подготовка	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
7	6 неделя	2	Практическое	Специальная физическая подготовка	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
8	7 неделя	2	Практическое	Стойки	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
9	8 неделя	2	Комбинированное	Вращение и перехваты нунчаку	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
10	9 неделя	2	Практическое	Вращение и перехваты нунчаку	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
11	10 неделя	2	Практическое	Удары и блоки нунчаку	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
12	11 неделя	2	Комбинированное	Тренировочные бои с нунчаку	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
13	12 неделя	2	Практическое	Тренировочные бои с нунчаку	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
14	13 неделя	2	Комбинированное	Ката Сенхара	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
15	14 неделя	2	Практическое	Ката Сенхара	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
16	15 неделя	2	Практическое	Ката Сенхара	Опрос, наблюдение, анализ деятельности
17	16 неделя	1	Практическое	Оценка физической подготовленности	Анализ деятельности
18	16 неделя	1	Практическое	Техника нунчаку	Анализ деятельности
Всего		34			

4.4.2. Планируемые результаты

Результатом освоения модуля программы является развитие физических способностей обучающихся, формирование интереса к двигательной активности и здоровому образу жизни посредством обучения физкультурной и игровой деятельности, знакомства с техникой работы с боевым спортивным оружием нунчаку.

Обучающие будут:

- иметь представление о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии;
- знать о необходимости правильного режима дня, выполнения утренней зарядки и разминки;
- иметь представление о необходимых умениях и навыках для развития физических способностей;
- знать и владеть техникой работы с боевым спортивным оружием нунчаку, способами физкультурно-оздоровительной деятельности;
- знать правила техники безопасности при выполнении различных физических действий;
- иметь представление о простейших способах контроля физической нагрузки, отдельных показателей физического развития и физической подготовленности;
- знать и применять способы взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представление о самодисциплине;
- иметь представления о необходимости развития основных морально-волевых качеств: дисциплинированности, трудолюбия, силы воли и т.д.

4.4.3. Система оценки достижения планируемых результатов

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа» Муниципальный центр дополнительного образования.

Показатели и содержание мониторинга:

1.Общеучебные умения и навыки.

Теоретическая подготовка: теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы). Владение специальной терминологией.

Практическая подготовка: соответствие практических умений и навыков программным требованиям. Творческие навыки.

Общеучебные умения и навыки: умение слушать и слышать педагога, выступать перед группой. Умение организовать рабочее место, соблюдение правил безопасности, ответственность в работе.

2.Воспитательный компонент.

Личностные компетенции: организационно-волевые качества. Навыки самоконтроля.

Познавательная мотивация: осознанное участие обучающегося в освоении образовательной программы, интерес к занятиям.

Социальные компетенции: выполнение правил, норм поведения. Навыки сотрудничества.

Уровни освоения программы:

1.Общеучебные умения и навыки.

Низкий уровень (1балл) – обучающийся овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ объёма знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, избегает употреблять специальные термины. Испытывает затруднения при работе, выполняет простейшие практические задания. Затрудняется в выполнении инструкций педагога, организации рабочего места, соблюдении правил безопасности.

Средний уровень (3балла) - объём усвоенных знаний, умений, навыков составляет более $\frac{1}{2}$, сочетает специальную терминологию с бытовой. Выполняет задания на основе образца. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности под контролем педагога.

Высокий уровень (5баллов) - освоил практически весь объём знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно. Работает самостоятельно, выполняет практические задания с элементами творчества. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности.

2.Воспитательный компонент.

Низкий уровень (1балл) – волевые качества, умения контролировать действия сформированы не в соответствии с возрастом. Требуется контроль педагога. Участие в освоении программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям не проявляет. Нормы поведения сформированы не в соответствии с возрастом. Периодически провоцирует конфликты. Избегает коллективной деятельности.

Средний уровень (3балла) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Периодически требуется контроль педагога. Участие в освоении образовательной программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям проявляет периодически. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом. В коллективную деятельность включается под руководством педагога.

Высокий уровень (5баллов) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Участие в освоении образовательной программы принято обучающимся самостоятельно, активно проявляет интерес к занятиям. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом, может самостоятельно разрешить конфликтную ситуацию. Активный, инициативный в коллективной деятельности.

Сведения мониторинга оформляются в таблицу, рекомендованную методическим советом учреждения.

Таблица

Результаты освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

ФИО обучающегося	Общеучебные умения и навыки						Воспитательный компонент						Предметные достижения						OУ	Мун.	Рег.	Фед.	Межд.
	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки			Личностные компетенции			Познавательная мотивация			Социальные компетенции							
	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в					

Диагностический инструментарий для изучения степени удовлетворенности обучающихся и родителей:

1. Методика изучения удовлетворенности родителей (модифицированная методика, разработанная А.А.Андреевым «Методика изучения удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения»).
2. Методика изучения удовлетворенности обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (разработана на основе методики «Изучение удовлетворенности учащихся школьной жизнью», авт. А.А. Андреев).

4.4.4. Условия реализации

Форма реализации модуля – очная.

С целью реализации личностного потенциала обучающихся возможно обучение по индивидуальному образовательному маршруту.

Способы реализации индивидуального образовательного маршрута:

1. Углубленное изучение одной из тем модуля программы.
2. Групповое консультирование по отдельному вопросу или теме модуля программы.
3. Самостоятельное изучение отдельного вопроса или темы модуля программы с консультацией педагога в процессе выполнения заданий, через наставничество «ученик-ученик».
4. Практическая деятельность, обеспечивающая выработку навыков самостоятельной творческой работы.

Структура индивидуального образовательного маршрута (ИОМ):

1. Название ИОМ
2. ФИО обучающегося, возраст, личностная характеристика
3. Целевой компонент: цель, задачи
4. Содержательный компонент

5. Технологический компонент

6. Диагностический компонент: ожидаемый результат, формы его отслеживания

7. Контролирующий компонент

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал с оборудованием, соответствующий требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Технические средства: ноутбук, аудиосистема, цифровая фотокамера, мультимедийное оборудование.

Учебно-практическое оборудование: маты (татами) 72 шт., зеркала 7 шт., стенка гимнастическая 1шт., перекладина 1шт., мячи малые (теннисные) 16 шт., мячи спортивные 16 шт., мячи набивные 1кг., 2 кг., 3кг., гантели 0,5кг., 1 кг., 1,5 кг., скакалки 16 шт., нунчаку 20 шт., аптечка медицинская с перевязочным материалом 1шт.

Требования к подготовке педагога. Педагогу, реализующему программу, необходимо соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. Приказом Минтруда от 22 сентября 2021 г. № 652н).

5. Модуль 2

2 год обучения

5.1. Пояснительная записка

Второй модуль программы 2 года обучения рассчитан на 40 часов. Реализуется во втором полугодии учебного года. Количество учебных недель – 20. Режим занятий – 2 в неделю, продолжительность занятия определяется возрастом детей в соответствии с требованиями СП 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

Цель: развитие физических способностей, расширение знаний, умений и навыков способов физической активности посредством обучения физкультурной, игровой деятельности и практике восточного боевого единоборства.

Задачи:

- совершенствовать физические способности, двигательные умения и навыки посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта и боевого спортивного единоборства кобудо;
- обогащать знания о физкультурной деятельности;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- содействовать укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств и повышению функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- развивать интерес обучающихся к восточному боевому единоборству кобудо;
- формировать навыки взаимодействия в коллективе;
- способствовать развитию навыков самодисциплины, нравственно-волевых качеств;
- мотивировать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм;
- способствовать формированию этических норм поведения.

5.2. Содержание модуля

1. Общая физическая культура (8 ч.)

1.Общая физическая подготовка

Теория. Техника безопасности во время выполнения упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика.

Упражнения для укрепления мышц рук:

- круговые движения рук с большой и малой амплитудой;
- упражнения с набивным мячом, гантелями.

Упражнения для укрепления и развития запястий и мышц предплечья.

Укрепление мышц брюшной полости:

- сгибание и разгибание туловища лежа на спине;

-сгибание и разгибание туловища, обхватив туловище стоящего партнера ногами;
-поднятие и удержание приподнятых ног лежа на спине.

Укрепление мышц ног:

-приседания;
-выпрыгивание из положения на корточках вверх.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц рук:

-выбрасывание набивного мяча из-за головы двумя руками;
-упражнения с гантелями.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц ног:

-челночный бег.

Увеличение мышечной массы:

-упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

Упражнения на развитие ловкости:

-прыжки с места назад, с поворотом на 180-360⁰;
-упражнения, выполняемые по неожиданно поданной команде.

Акробатические упражнения:

-группировки сидя в приседе, лежа на спине;
-перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из положения стоя;
-кувырки вперед, назад, чередования кувырков, через правое/левое плечо.

Улучшение координации движений и развитие ловкости, гибкости:

-акробатические упражнения (кувырки вперед, назад);
-упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах.

Повышение общей быстроты движений:

-спортивные и подвижные игры (футбол на уменьшенном поле, борьба за мяч и т.п.).

Развитие общей выносливости:

-бег в равномерном темпе;
-общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалка, набивной мяч, спортивный мяч, фитбол, палка).

2. Специальная физическая подготовка (6 ч.)

1. Самостраховка.

Теория. Правила падения.

Практика. Падение на спину, бок левый/правый, вперед.

2. Специальные упражнения.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

-упражнения с партнером (со спортивным инвентарем, нунчаку)

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

3. Подготовительные упражнения.

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Подготовительные упражнения

-для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их (развития мышц плеча, предплечья и кисти, мышц ног).

- элементы, технические действия, которые предстоит освоить обучающимся.

Упражнения для воспитания смелости, координации:

- броски и ловля предметов (набивного мяча), подбрасывание и ловля нунчаку;
- кувырки вперед, назад, через правое/левое плечо, с/через предметы различной высоты;
- кувырки через партнера(ов), другие подходящие предметы.

Упражнения для воспитания настойчивости:

- достижение удачного выполнения изучаемого технического действия.

Упражнения для воспитания инициативности:

- проведение разминки по заданию тренера (с нунчаку).

3. **Бо-дзюцу. Техника работы с боевым спортивным оружием бо (24 ч.)**

1. Знакомство с боевым спортивным оружием - бо.

Теория. История. Особенности техники владения бо. Положение оружия. Формы хвата и удержания. Уровни.

Практика. Легкая разминка рук. Разминка с бо. Восстановление дыхания. Основные формы хвата бо: хват перед собой передней рукой сверху; хват перед собой передней рукой снизу; хват сбоку.

2. Удары бо.

Теория. Виды ударов. Траектория ударов.

Практика. Техника работы с бо: круговые, секущие, рубящие и тычковые удары, удары снизу и сверху. Передний тычок, боковой удар, удар сбоку, боковой удар с шагом в бок, нижний тычок с передним шагом, толчок, полукруглый толчок.

3. Блоки бо.

Теория. Защита – необходимая техника. Виды, уровни блоков. Защита отбивом, подставкой или ударом навстречу.

Практика. Блоки. Защита с места, с уходом с линии атаки в сторону или с движением назад. Резкий нижний блок, диагональный блок (круговое движение внутрь), круговой нижний блок, круговой отклоняющий блок снизу вверх, нижний наклонный блок.

4. Комбинации с бо.

Теория. Передвижения с бо: вперед, назад, с уходом с линии атаки с ударами и блоками.

Практика. Передвижения с бо: вперед, назад, с уходом с линии атаки с ударами и блоками в стойке мотто-дачи. Удержание бо в положениях: над

плечом, перед грудью, сбоку, в зеркальных отображениях. Начальные ката (бо ваза) без противника, выпад с ударом бо, уход с защитой бо, контрудар бо.

5. Иппон - кумите.

Теория. Выполнение ударов и блоков в парах. Техника безопасности. Тори и уке.

Практика. Выполнение ударов и блоков в парах на один шаг. Выпад с ударом бо, уход с защитой бо, контрудар бо в парах.

8. Ката Чоу но кун.

Теория. Просмотры видеоматериала. Демонстрация элементов ката.

Практика. Выполнение технических действий (бой с использованием бо против нескольких воображаемых противников).

4. Оценка физической подготовленности (4 ч.)

1. Итоговое занятие.

Теория. Оценка физической подготовленности. Измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств.

Практика. Контрольные упражнения: прыжок с места вперед; подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполнение продольного и поперечного шпагатов, выполнение гимнастического «мостика», челночный бег 3 x 10 м.

2. Техника бо.

Теория. Команды, названия техник, счет на японском языке.

Практика. Открытое итоговое занятие. Разминка. Техника бо. Ката Чоу но кун.

5.3. Учебно-тематический план

Темы	Количество часов			Формы, средства контроля
	всего	теория	практика	
Общая физическая подготовка	8	0,5	7,5	
Общая физическая подготовка	6	0,5	5,5	Входной контроль: наблюдение, опрос
Специальная физическая подготовка	6	0,5	5,5	
Специальные упражнения. Подготовительные упражнения	6	0,5	5,5	Промежуточный контроль: наблюдение, опрос, анализ деятельности
Бо-дзюцу. Техника работы с боевым спортивным оружием бо	24	3	21	
Знакомство с боевым спортивным оружием бо	2	0,5	1,5	

Удары бо	4	0,5	3,5	
Блоки бо	4	0,5	3,5	
Комбинации с бо	4	0,5	3,5	
Иппон-кумите бо	4	0,5	3,5	
Ката Чоу но кун	6	0,5	5,5	
Итоговое занятие. Техника бо	2		2	Итоговый контроль: опрос, анализ деятельности
	40	3,5	36,5	

5.4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

5.4.1. Календарный учебный график

№ п/ п	Дата	Колич- ство часов	Форма занятия	Тема занятия	Формы, средства контроля
1	1 неделя	2	Комбини- рованное	Общая физическая подготовка	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
2	2 неделя	2	Практиче- ское	Общая физическая подготовка	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
3	3 неделя	2	Практиче- ское	Общая физическая подготовка	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
4	4 неделя	2	Практиче- ское	Общая физическая подготовка	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
5	5 неделя	2	Комбини- рованное	Специальная физическая подготовка	Наблюдение, анализ деятельности
6	6 неделя	2	Практиче- ское	Специальная физическая подготовка	Наблюдение, анализ деятельности
7	7 неделя	2	Практиче- ское	Специальная физическая подготовка	Наблюдение, анализ деятельности
8	8 неделя	2	Комбини- рованное	Знакомство с боевым спортивным оружием бо	Наблюдение, контрольное упражнение
9	9 неделя	2	Комбини- рованное	Удары бо	Наблюдение, контрольное упражнение
10	10 неделя	2	Практиче- ское	Удары бо	Наблюдение, контрольное упражнение
11	11 неделя	2	Комбини- рованное	Блоки бо	Наблюдение, контрольное упражнение
12	12	2	Практиче	Блоки бо	Наблюдение,

	неделя		ское		контрольное упражнение
13	13 неделя	2	Комбини рованное	Комбинации с бо	Наблюдение, анализ деятельности
14	14 неделя	2	Практиче ское	Комбинации с бо	Наблюдение, анализ деятельности
15	15 неделя	2	Комбини рованное	Иппон-кумите бо	Наблюдение, анализ деятельности
16	16 неделя	2	Практиче ское	Иппон-кумите бо	Наблюдение, анализ деятельности
17	17 неделя	2	Комбини рованное	Ката Чоу но кун	Наблюдение, анализ деятельности
18	18 неделя	2	Практиче ское	Ката Чоу но кун	Наблюдение, анализ деятельности
19	19 неделя	2	Практиче ское	Ката Чоу но кун	Наблюдение, анализ деятельности
20	20 неделя	1	Практиче ское	Оценка физической подготовленности	Анализ деятельности
21	20 неделя	1	Практиче ское	Техника бо	Анализ деятельности
Всего		40			

5.4.2. Планируемые результаты

Результатом освоения модуля является развитие физических способностей, расширение знаний, умений и навыков способов физической активности посредством обучения физкультурной, игровой деятельности и практике восточного боевого единоборства.

Обучающие будут:

- иметь представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии;
- знать и владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности и практикой восточного боевого единоборства;
- знать правила техники безопасности при выполнении различных физических действий;
- знать простейшие способы контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- знать и применять способы взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований и уметь взаимодействовать с окружающими при выполнении различных заданий;
- иметь представление о самодисциплине;
- иметь представления о видах самостоятельных занятий физическими упражнениями, подвижных играх, формах активного отдыха и досуга;

- иметь представления о Японии и некоторых традициях этой страны, уметь сравнивать с российскими традициями, находить отличия и одинаковые черты;
- знать виды боевого оружия кобудо, его первоначальное предназначение, познакомятся с кодексом чести «Бусидо»;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

5.4.3.Система оценки достижения планируемых результатов

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа» Муниципальный центр дополнительного образования.

Показатели и содержание мониторинга:

1.Общеучебные умения и навыки.

Теоретическая подготовка: теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы). Владение специальной терминологией.

Практическая подготовка: соответствие практических умений и навыков программным требованиям. Творческие навыки.

Общеучебные умения и навыки: умение слушать и слышать педагога, выступать перед группой. Умение организовать рабочее место, соблюдение правил безопасности, ответственность в работе.

2.Воспитательный компонент.

Личностные компетенции: организационно-волевые качества. Навыки самоконтроля.

Познавательная мотивация: осознанное участие обучающегося в освоении образовательной программы, интерес к занятиям.

Социальные компетенции: выполнение правил, норм поведения. Навыки сотрудничества.

Уровни освоения программы:

1.Общеучебные умения и навыки.

Низкий уровень (1балл) – обучающийся овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ объёма знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, избегает употреблять специальные термины. Испытывает затруднения при работе, выполняет простейшие практические задания. Затрудняется в выполнении инструкций педагога, организации рабочего места, соблюдении правил безопасности.

Средний уровень (3балла) - объём усвоенных знаний, умений, навыков составляет более $\frac{1}{2}$, сочетает специальную терминологию с бытовой. Выполняет задания на основе образца. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности под контролем педагога.

Высокий уровень (5баллов) - освоил практически весь объём знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, специальные термины употребляет

осознанно. Работает самостоятельно, выполняет практические задания с элементами творчества. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности.

2. Воспитательный компонент.

Низкий уровень (1балл) – волевые качества, умения контролировать действия сформированы не в соответствии с возрастом. Требуется контроль педагога. Участие в освоении программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям не проявляет. Нормы поведения сформированы не в соответствии с возрастом. Периодически провоцирует конфликты. Избегает коллективной деятельности.

Средний уровень (3балла) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Периодически требуется контроль педагога. Участие в освоении образовательной программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям проявляет периодически. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом. В коллективную деятельность включается под руководством педагога.

Высокий уровень (5баллов) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Участие в освоении образовательной программы принято обучающимся самостоятельно, активно проявляет интерес к занятиям. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом, может самостоятельно разрешить конфликтную ситуацию. Активный, инициативный в коллективной деятельности.

Сведения мониторинга оформляются в таблицу, рекомендованную методическим советом учреждения.

Таблица
Результаты освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

ФИО обучающегося	Общеучебные умения и навыки						Воспитательный компонент						Предметные достижения										
	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки			Личностные компетенции			Познава- тельная мотивация			Социальные компетенции			OУ	Мун.	Рег.	Фед.	Межд.
	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в					

Диагностический инструментарий для изучения степени удовлетворенности обучающихся и родителей:

1. Методика изучения удовлетворенности родителей (модифицированная методика, разработанная А.А.Андреевым «Методика изучения удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения»).

2. Методика изучения удовлетворенности обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (разработана на основе методики «Изучение удовлетворенности учащихся школьной жизнью», авт. А.А. Андреев).

3. Оценка физической подготовленности.

Измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела).

Силовые качества:

- подтягивание на перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа – отжимание от пола,
- упражнения на мышцы брюшного пресса,
- приседание с выпрыгиванием.

Гибкость - выполнение продольного и поперечного шпагатов;

Ловкость-время овладения новыми двигательными действиями (оценивается условно по количеству неудачных попыток).

Оценка технической подготовленности - оценивается визуально.

5.4.4. Условия реализации

Форма реализации модуля – очная.

С целью реализации личностного потенциала обучающихся возможно обучение по индивидуальному образовательному маршруту.

Способы реализации индивидуального образовательного маршрута:

1. Углубленное изучение одной из тем модуля программы.
2. Групповое консультирование по отдельному вопросу или теме модуля программы.
3. Самостоятельное изучение отдельного вопроса или темы модуля программы с консультацией педагога в процессе выполнения заданий, через наставничество «ученик-ученик».
4. Практическая деятельность, обеспечивающая выработку навыков самостоятельной творческой работы.

Структура индивидуального образовательного маршрута (ИОМ):

1. Название ИОМ
2. ФИО обучающегося, возраст, личностная характеристика
3. Целевой компонент: цель, задачи
4. Содержательный компонент
5. Технологический компонент
6. Диагностический компонент: ожидаемый результат, формы его отслеживания
7. Контролирующий компонент

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал с оборудованием, соответствующий требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Технические средства: ноутбук, аудиосистема, цифровая фотокамера, мультимедийное оборудование.

Учебно-практическое оборудование: маты (татами) - 72 шт., зеркала - 7 шт., стенка гимнастическая - 1шт., перекладина - 1шт., мячи малые (теннисные) - 16шт., мячи спортивные - 16 шт., мячи набивные 1кг., 2 кг., 3кг., гантели 0,5кг., 1 кг., 1,5кг., скакалки – 16 шт., нунчаку - 20 шт., аптечка медицинская с перевязочным материалом - 1шт.; защитное оборудование: жилет 10 – шт., шлем - 20 шт.

Требования к подготовке педагога - соответствие требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. Приказом Минтруда от 22 сентября 2021 г. № 652н).

6. Воспитательная деятельность

6.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

1. Усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, осознание ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья.
2. Формирование и развитие личностного отношения, нравственной позиции, культуры самоконтроля своего физического состояния.
- 3.Приобретение опыта межличностных и социальных отношений, творческого самовыражения в процессе обучения технике и тактике кобудо.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):

- 1.Понимание и принятие норм, духовно-нравственных ценностей, осознание ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья.
2. Формирование личностного отношения, нравственной позиции, культуры самоконтроля своего физического состояния.
- 3.Освоение опыта межличностных и социальных отношений, развитие творческого самовыражения в процессе обучения технике и тактике кобудо.

6.2. Формы и методы воспитания

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой

формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Практические занятия: тренировки, подготовка к соревнованиям - способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Итоговые мероприятия: соревнования, показательные выступления - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Приобретению социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применению полученных знаний на практике способствует привлечение обучающихся к участию в открытых первенствах, фестивалях, профилактических мероприятий.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются **методы воспитания:**

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

6.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется:

- **методом педагогического наблюдения** (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.)

- **оценкой спортивных достижений** (оценивается умение применять имеющиеся знания норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество, личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка, результаты социокультурного опыта).

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём **опроса родителей** в процессе реализации программы (отзывы родителей, беседы с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используется для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеобразовательным программам» Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г. Онеги» Муниципальный центр дополнительного образования.

6.4. Календарный план воспитательной работы

	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия
1	«День открытых дверей»	сентябрь	Показательное выступление на уровне творческого объединения	Фотоматериалы в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе https://vk.com/)
2	«Что полезно для спортсмена»	октябрь	Викторина на уровне творческого	Информация в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе

			объединения	объединения https://vk.com/)
3	«Развитие физических качеств спортсмена	ноябрь	Встреча со спортивным врачом на уровне творческого объединения	Фотоматериалы, информация в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения https://vk.com/)
4	«#PROспорт»	ноябрь	Конкурс видеороликов и фотоколлажей на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, в официальной группе объединения https://vk.com/)
5	«Новый год из года в год»	декабрь	Праздник	Фотоматериалы, информация в официальной группе объединения https://vk.com/)
6	«Интересные встречи»	февраль	Встреча выпускниками ТО МЦДО	Информация на сайте ОУ
7	«Мальчишкам посвящается!»	март	Веселые старты на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения https://vk.com/)
8	Открытый фестиваль боевых единоборств им. И.Совершаева	март	Соревнования на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения https://vk.com/)
9	Спортивные состязания между творческими объединениями «Вместе весело шагать»	март	Игра-соревнование на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения https://vk.com/)
10	«Все краски о спорте»	апрель	Конкурс рисунков на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе

				объединения https://vk.com/)
11	«Окна Победы»	май	Акция на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения https://vk.com/)
12	«Подтянись за Победу»	май	Акция-соревнование на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения https://vk.com/)
13	«Летние каникулы»	май	Выставка рисунков на уровне ОУ	Фотоматериалы в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения https://vk.com/)

7. Список информационных источников

Нормативно – правовые документы:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629);
- 4.Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. СП 2.4.3648-20, утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;
- 5.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242);
- 6.Регламент независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ, утвержденный распоряжением министерства образования Архангельской области от 02 ноября 2023г. №1913;
- 7.Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г.Онеги»;
- 8.Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах филиала Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г.Онеги» Муниципальный центр дополнительного образования, принято решением педсовета, протокол №8 от 20.11.2023г.;
- 9.Положение о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, принято решением педсовета, протокол №8 от 20.11.2023г.

Литература для педагога:

- 1.Головихин Е.В. Кудо/Е.В.Головихин .- Ульяновск 2006.
2. Зорин В.И. Анашкин Р.П. Основы Кудо / В.И.Зорин Р.П.Анашкин.- М.:Российская Федерация Кудо 2004.
3. Иванов – Катанский С. Комбинационная техника / С. Иванов-Катанский.- Гранд, 2001.
- 4.Каштанов Н. Каноны карате/ Н.Каштанов- Ростов-на-Дону: 2007.
5. Коджаспирова Г.М. Педагогика/Г.М. Коджаспирова- М.: Гардарики 2004.
6. Крутецкий В.А.Основы педагогической психологии/ В.А.Крутецкий- М.: Просвещение 1972.
- 7.Лях В.И.Учебник физкультуры/ В.И.Лях- М.: Просвещение 2013.
8. Лапшин С. Каратэ-до/С.Лапшин- Донецк:1991.

9.Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре/ Ю.Патриеев- М.: ВАКО 2014.

10.Эмонд Отис Карате/ О. Эмонд-М.: АСТ – Астраль 2003.

Литература для родителей:

1.Болонов Г.П.Физкультура в начальной школе / Г.П.Болонов.- М.: ТЦ Сфера, 2005.

2.Дереклеева Н.И.Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы/ Н.И.Дереклеева.- М.: ВАКО,2007.

3.Каштанов Н. Каноны карате./Н.Каштанов.-Р-н/Д.2007.

4.Попова Г.П.Дружиться со спортом и игрой/Г.П.Попова. Волгоград: Учитель,2008.

Литература для обучающихся:

1.Андерсон Б.Растяжка для каждого/ Б.Андерсон- Поппури 2002

2.Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей/ М.Б.Ингерлейб- Ростов -на -Дону :Феникс 2002

3.Камалетдинов Р.Его величество удар/ Р.Камалетдинов-Книжный клуб «Терра»1999

Электронные образовательные ресурсы:

1. bmsi.ru

2. karate.ru

3. kidsport.narod.ru

4. kudo.ru

5. nsportal.ru

6.<https://sport.wikireading.ru/644>

7.<http://netnado.ru/programma-dlya-sistemi-dopolnitelenogo-obrazovaniya-detej-dyuk/page-1.html>

8.<https://vk.com/bullterros>