

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 № 7 от 16.06.2025 г.



Разноуровневая дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Кудо. Путь к совершенству»

Возраст обучающихся: 8-16 лет

Срок реализации: 3 учебных года

Автор-составитель:
Коптева Лариса Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Онега
2025 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	6
3. Учебно-тематический план	7
4. Содержание программы	14
5. Планируемые результаты	29
6. Календарный учебный график	32
7. Условия реализации программы	40
8. Система оценки достижения планируемых результатов	42
9. Воспитательная деятельность	44
10. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей	44
11. Формы и методы воспитания	44
12. Условия воспитания, анализ результатов	45
13. Календарный план воспитательной работы	46
14. Список информационных источников	49

1.Пояснительная записка

В ряду многочисленных видов спорта особое место по популярности у школьников занимает восточное единоборство, в частности дисциплина Кудо.

Кудо - возникший в Японии в 1981 году новый вид спорта. Одной из главных отличительных черт Кудо является отсутствие комплексов ката, вместо которых в Кудо практикуется отработка ударов, бросковой и борцовской техники, активно используются захваты, болевые приемы, броски и удушения.

Программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся в физкультурно-спортивной направленности и ориентирована на обучение Кудо.

Актуальность программы. В процессе освоения программы обучающиеся укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, осваивают двигательные действия и технику Кудо, активно развиваются мышление, координацию, творчество и самостоятельность. Соединение физкультурных двигательных видов деятельности и техники Кудо дает возможность осуществлять разнообразные межпредметные связи, формировать универсальные компетенции обучающихся: умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели, умение активно включаться в коллективную деятельность, целенаправленно взаимодействовать со сверстниками.

Программа разноуровневая, предусматривает три уровня сложности: стартовый (ознакомительный), базовый, продвинутый.

Цель программы: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся посредством занятий восточным боевым единоборством Кудо.

Задачи:

Образовательные:

- обучать теоретическим основам боевых искусств,
- обучать технико-тактическим действиям Кудо и владению специальной терминологией,
- формировать знания, умения, навыки в области гигиены, теоретических основ и элементарных приемов оценки своего состояния.

Развивающие:

- развивать общие физические качества (выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, сила),
- развивать навыки самопознания и рефлексии,
- развивать интерес к занятиям Кудо.

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, уважение к достижениям спортсменов Российской Федерации по Кудо, к истории Кудо, наставникам и старшим;

- формировать опыт межличностных и социальных отношений, творческого самовыражения в процессе обучения технике и тактике кудо.

Отличительные особенности программы. Программа разработана на основе разноуровневого подхода и предусматривает три уровня сложности стартовый (ознакомительный), базовый, продвинутый.

Первый год обучения - уровень стартовый (ознакомительный), группы начальной подготовки (ГНП). Программное содержание ориентировано на гармоничное развитие физических, волевых и морально-этических качеств личности, общей физической подготовки, изучение приемов техники Кудо, формирование интереса к занятиям спортом и ведение здорового образа жизни.

Второй год обучения – уровень базовый, учебно-тренировочные группы (УТГ). Осуществляется подготовка и формирование спортивного мастерства в Кудо, совершенствование приемов техники Кудо, освоение соревновательного опыта.

Третий год обучения – продвинутый уровень, группы совершенствования спортивного мастерства. Предусматривается совершенствование техники и тактики Кудо, развитие специальных физических качеств, достижение спортивных результатов.

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

Возраст и краткая характеристика обучающихся. Программа предназначена для детей 8-16-летнего возраста. Занятия спортом являются важным моментом для формирования успешной личности в будущем. К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, что подтверждается медицинской справкой о состоянии здоровья. Зачисление на тот или иной год обучения осуществляется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. Количество обучающихся в группе регламентируется Уставом образовательного учреждения.

Объём программы, режим занятий: продолжительность образовательного процесса - 3 года. Количество учебных часов по программе – 432 часа Количество учебных недель в учебном году - 36.

Количество учебных часов: 1 год обучения, стартовый (ознакомительный) уровень - 108 часов, 2 год обучения, базовый уровень - 108 часов, 3 год обучения, продвинутый уровень - 216 часов,

Режим занятий: 1 и 2 год обучения – 3 часа в неделю, 3 год обучения - 6 часов в неделю. Продолжительность занятия определяется возрастом детей в соответствии с требованием СП 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обусловливаются возрастом, продолжительностью занятий, специальной физической подготовкой, уровнем спортивных результатов.

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

Методы и приемы обучения:

- словесные (объяснение, инструкция, беседа)
- наглядные (показ, демонстрация)
- практические (игра, упражнение, соревнование и др.)

Планируемыми результатами освоения программы являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся посредством занятий восточным боевым единоборством Кудо.

Формы подведения итогов реализации программы. Контроль знаний, умений и навыков осуществляется согласно «Положению 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 освоения программы осуществляется 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.

К результатам освоения программы относится участие обучающихся в турнирах, конкурсах, что является демонстрацией полученных теоретических знаний и практических навыков. Систематическое отслеживание результатов является основой для формирования познавательной и творческой активности обучающихся.

2.Учебный план

N	Разделы	Количество часов		
		теория	практика	всего
I	1 год обучения. Стартовый (ознакомительный) уровень			
1	Введение в мир боевых искусств	1		1
2	Физическая подготовка	2	20	22
3	Технико-тактическая подготовка	1	41	42
4	Кумите (учебный бой)	1	15	16
5	Партер (техника бросков, удержаний, болевых приемов)	1	24	25
6	Соревнования, контрольные нормативы, семинары		2	2
7	Всего	6	102	108
II	2 год обучения. Базовый уровень			
1	Введение в мир боевых искусств			
2	Физическая подготовка	1	17	18
3	Технико-тактическая подготовка		44	44
4	Кумите (учебный бой)	1	19	20
5	Партер (техника бросков, удержаний, болевых приемов)	3	21	24
6	Соревнования, контрольные нормативы, семинары		2	2
7	Всего	5	103	108
III	3 год обучения. Продвинутый уровень			
1	Введение в мир боевых искусств			
2	Физическая подготовка		26	26
3	Технико-тактическая подготовка	0,5	66,5	67
4	Кумите (учебный бой)	1	69	70
5	Партер (техника бросков, удержаний, болевых приемов)	3	48	51
6	Соревнования, контрольные нормативы, семинары		2	2
7	Всего	4,5	211,5	216
	Всего по программе	15,5	416,5	432

3.Учебно-тематический план

№ п\\ п	Раздел	Темы	Количество часов			Формы, средства контроля
			всего	теория	практика	
I год обучения. Стартовый (ознакомительный) уровень						
1	Введение в мир боевых искусств	Этикет додзё. История развития боевых искусств	1	1		Входной контроль: опрос, наблюдение
2	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка: -упражнения для развития физических качеств, -комплексы дыхательных упражнений	14	1	13	Промежуточный контроль: опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Специальная физическая подготовка: -комплекс упражнений для подготовки организма к специфическим видам нагрузки	8	1	7	
3	Технико-тактическая подготовка	Стойки -дзюэ-камае (боевая стойка), -движение в стойке	10	1	9	
		Удары руками: -ой-цки (прямой удар от переди стоящей ноги), -гяко-цки (прямой удар от ноги, стоящей сзади), -ура-цки (удар снизу вверх), -маваси-цки (удар по дуге), -удары локтем	10		10	

		Удары ногами: -мая-гери (прямой удар), -маваси-гери (удар по дуге), -ушира-гери (удар назад), -йока-гери(боковой удар), -хидза-гери (удар коленом)	10		10	
		Техника защиты от ударов-блоки: -нижнего уровня- гедан барай(отметающий блок), -среднего уровня- асая уке, ути-uke, -верхнего уровня-аги уке, блок предплечьем. Уходы, уклоны, нырки	10		10	
		Кихон-комбинированная техника, состоящая из связок-комплексов различных техник	2		2	
4	Кумите (учебный бой)	Тренировочный бой в паре: -техника безопасности при работе в паре, -тренировочный бой	16	1	15	
5	Партер (техника бросков, удержаний, болевых приёмов	Техника безопасности во время падения и исполнения бросков	1	1		
		Техника бросков: -передняя подножка, -задняя подножка, -подсечка, -бросок с захватом двух ног	18		18	
		Техника удержаний	2		2	

		Болевые приёмы -перегибание локтя с захватом руки между ног	4		4	
6	Соревнования, контрольные нормативы, семинары	Соревнования, контрольные нормативы, семинары	2		2	Итоговый контроль: анализ деятельности
Всего			108	6	102	
II год обучения. Базовый уровень						
1	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка: -упражнения для развития физических качеств, -комплексы дыхательных упражнений	8		8	Входной контроль: опрос, наблюдение Промежуточный контроль: опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Специальная физическая подготовка: -комплекс упражнений для подготовки организма к специфическим видам нагрузки	10	1	9	
2	Технико-тактическая подготовка	Стойки -дзюэ-камае (боевая стойка), -движение в стойке	2		2	
		Удары руками: -ой-цки (прямой удар от переди стоящей ноги), -гяко-цки (прямой удар от ноги, стоящей сзади), -ура-цки (удар снизу вверх), -маваси-цки (удар по дуге), -удары локтем	10		10	

		Удары ногами: -мая-гери (прямой удар), -маваси-гери (удар по дуге), -ушира-гери (удар назад), -йока-гери (боковой удар), -хидза-гери (удар коленом)	10		10	
		Техника защиты от ударов-блоки: -нижнего уровня-гедан барай(отметающий блок), -среднего уровня- асая уке, ути-uke, -верхнего уровня-аги уке, блок предплечьем. Уходы, уклоны, нырки	10		10	
		Кихон-комбинированная техника, состоящая из связок-комплексов различных техник	12		12	
3	Кумите (учебный бой)	Тренировочный бой в паре: -техника безопасности при работе в паре, -тренировочный бой	20	1	19	
4	Партер (техника бросков, удержаний , болевых приёмов	Техника безопасности во время падения и исполнения бросков Техника бросков: -передняя подножка, -задняя подножка, -бросок через бедро, -подсечка, -зацеп	1	1		
			15	1	14	

		Болевые и удушающие приёмы. -перегибание локтя с захватом руки между ног. -ущемление ахиллесова сухожилия	8	1	7	
6	Соревнования, контрольные нормативы, семинары	Соревнования, контрольные нормативы, семинары	2		2	Итоговый контроль: анализ деятельности
	Всего		108	5	103	
III год обучения. Продвинутый уровень						
1	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка: -упражнения для развития физических качеств, -комплексы дыхательных упражнений	6		6	Входной контроль: опрос, наблюдение Промежуточный контроль: опрос, наблюдение, анализ деятельности
		Специальная физическая подготовка: -комплекс упражнений для подготовки организма к специфическим видам нагрузки	20		20	
2	Технико-тактическая подготовка	Характеристика изучаемых технико-тактических действий	1	0,5	0,5	
		Стойки -дзюэ-камае (боевая стойка), -движение в стойке	2		2	

		Удары руками: -ой-цки (прямой удар от впереди стоящей ноги), -яко-цки (прямой удар от ноги, стоящей сзади), -ура-цки (удар снизу вверх), -маваси-цки (удар по дуге), -удары локтем	10		10	
		Удары ногами: -мая-гери (прямой удар), -маваси-гери (удар по дуге), -ушира-гери (удар назад), -йока-гери (боковой удар), -хидза-гери (удар коленом)	10		10	
		Техника защиты от ударов-блоки: -нижнего уровня-гедан барай(отметающий блок), -среднего уровня- асая уке, ути-уке, -верхнего уровня-аги уке, блок предплечьем. Уходы, уклоны, нырки	10		10	
		Кихон-комбинированная техника, состоящая из связок-комплексов различных техник	34		34	
3	Кумите (учебный бой)	Тренировочный бой в паре: -техника безопасности при работе в паре, -тренировочный бой	70	1	69	
4	Партер (техника бросков,	Техника безопасности во время падения и исполнения бросков	1	1		

	удержаний , болевых приёмов	Техника бросков: -бросок через бедро, -передняя подножка, -задняя подножка, -подсечка боковая, -подсечка под две ноги в движении, -отхват с захватом атакующей ноги противника снаружи -подхват под 2 ноги, -зацеп разноимённой ноги снаружи, -бросок переворотом с захватом бедра снаружи	30	1	29	
		Болевые приёмы -перегибание локтя с захватом руки между ног. -узел руки наружу. -ущемление ахиллесова сухожилия. -перегибание колена с захватом ноги между ног	20	1	19	
6	Соревнования, контрольные нормативы, семинары	Соревнования, контрольные нормативы, семинары	2		2	Итоговый контроль: анализ деятельности
	Всего		216	4,5	211,5	
	Всего по программе		432	15,5	416,5	

4. Содержание программы

I год обучения. Стартовый (ознакомительный) уровень

I. Введение в мир боевых искусств

1. Этикет додзё (правила поведения в зале), ритуал, субординация, форма одежды и правила ее ношения, правила личной гигиены;
2. История развития боевых искусств.
3. Введение в философию карате. Основные нравственные принципы.
4. Основные методы развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
5. Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом).

II. Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка):

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

- упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи),
- упражнения из других видов спорта,
- подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

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

- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости.

-бег длительное время.

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения,

- подвижные и спортивные игры;

Развитие гибкости:

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

2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения:

-упражнения с партнером,

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

Подготовительные упражнения.

-для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия и развития

- элементы, технические действия, которые предстоит освоить обучающимся.

Упражнения для воспитания смелости:

- броски и ловля предметов (гантели, набивного мяча в парах),
- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты,
- кувырки через партнера(ов) другие подходящие предметы.

Упражнения для воспитания настойчивости:

- достижение удачного выполнения изучаемого технического действия,
- проведение боёв с односторонним сопротивлением.

Упражнения для воспитания решительности

- выполнение режима дня,
- проведение тренировочных боёв с моделированием ситуаций.

Упражнения для воспитания инициативности:

- проведение разминки по заданию тренера

III. Технико-тактическая подготовка

1. Стойки.

-хейсоку дати - ритуальная позиция, ноги вместе;

-мусуби-дати-начальная стойка(пяты вместе, носки врозь)

-фуда-дати/йой-дати-стойка готовности(ноги на ширине плеч),

-дзюэ-камае(боевая стойка),

-движение в стойке

2. Удары руками.

Термины:

ой-цки(прямой удар от передней ноги) в голову, в корпус правой и левой рукой,

-гъяко-цки(прямой удар от задней ноги) в голову, в корпус правой и левой рукой,

-ура-цки(удар снизу вверх) в голову, в корпус правой и левой рукой,

-маваси-цки(удар по дуге) в голову, в корпус правой и левой рукой,

-эмпи, хидзи(удары локтем) поочерёдно.

Все удары выполняются выполняется в одной передней стойке.

3. Удары ногами.

Термины:

-мая-гери(прямой удар),

-маваси-гери(удар по дуге),

-ушира-гери(удар назад),

-йока-гери(боковой удар).

-хидза-гери (удар коленом)

Действия:

-удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой).

Правой и левой ногой поочередно с отмашкой рук.

-удары коленями с захватом, со сменой ног.

-удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой) руки держат концы пояса, с отмашкой рук.

-боковой удар ногой в нижний уровень (голенью или подъемом стопы), руки держат концы пояса, с отмашкой рук.

-прямой удар назад (пяткой стопы) в корпус, в голову, руки держат концы пояса.

-удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперник в сторону, вперед.

4. Кихон. Техника.

Удары руками в движении.

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

- с шагом вперед прямой удар в голову одноимённой рукой.

- с шагом назад прямой удар в голову одноимённой рукой.

- с шагом вперед прямой удар в голову разноимённой рукой.

- с шагом назад прямой удар в голову разноимённой рукой.

- с шагом вперед прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.

- с шагом назад прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.

- с шагом вперед прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.

- с шагом назад прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.

- с шагом вперед прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.

- с шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.

- с шагом вперед прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой.

- с шагом вперед прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой.

- с шагом вперед прямой удар в голову правой, боковой удар в голову левой, удар снизу в корпус правой и боковой удар в голову левой рукой.

- с шагом вперед прямой удар в голову правой, удар снизу в корпус левой, боковой удар в голову правой и прямой удар в голову левой рукой.

Удары ногами в движении.

Разворот в конце дорожки по команде "маваттэ" на 180 градусов.

- мах ногой вперед в движении.

- удар сзади стоящей ногой вперед.

- удар сзади стоящей ногой вперед + 2(двойка руками).

- 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.

- удар впереди стоящей ногой вперед.

- удар впереди стоящей ногой вперед + 2.

- 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.

- удар коленом (одиночные).
- удар коленями (2 удара на счет).
- удар коленом + локоть (одноименно).
- удар коленями + локти (разноименно).
- удар коленями (прямой +боковой).
- удар ребром стопы.
- удар ребром стопы + 2.
- 2 + удар ребром стопы.
- боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень.
- боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении + 2.
- боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
- боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус + 2.
- боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.
- боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову + 2.
- 2 + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус и в голову.

- удар пяткой ноги назад.
- удар пяткой ноги назад + 2.

Двухударные комбинации ногами:

- удар сзади стоящей ногой вперед. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
- удар впереди стоящей ногой. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
- боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
- боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень.

5.Блоки.

Термины:

- нижнего уровня-гедан барай(отметающий блок),
- среднего уровня-асайя-уке, сото уке,учи уке,
- верхнего уровня-аги уке.

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

- защита от бокового удара ногой в голову - блок предплечьем; останавливающий удар стопой; контратака ногой.
- защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; останавливающий удар коленом; контратака ногой.
- защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой); останавливающий удар левым коленом; останавливающий удар левой стопой в бедро; разрыв дистанции шагом назад.
- защита от прямого удара ногой -блок коленом.
- защита от прямого удара рукой в туловище или в голову - подставка предплечья, уклон, уход с линии атаки с последующей контратакой.

- защита от бокового удара рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.

- защита от удара снизу рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.

Работа с лапами.

- ударной техники рук и ног.

- ударной техники рук и ног в комбинации с блоками, уклонами, уходами с линии атаки.

IV.Кумите (учебный бой)

- правила техники безопасности

- тренировочные бои (спарринги).

V.Партнер (техника бросков, удержаний, болевых приёмов)

- правила техники безопасности.

- страховка партнёра и самостраховка при падении назад, набок, вперед, падения при подсечках, подножках, бросках,

Броски.

-передняя подножка,

-задняя подножка,

-подсечка - удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с боку.

-бросок с захватом двух ног.

Удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере.

Болевые приёмы.

- перегибание локтя с захватом руки между ног.

Тактика Кудо

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад

- комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.

VI.Соревнования, контрольные нормативы, семинары

Нравственная подготовка

- контроль поведения в школе, дома, в других общественных местах,

- воспитание стремления как можно лучше выполнять порученное дело,

- воспитание аккуратности и опрятности,

- оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, в других ситуациях.

II год обучения. Базовый уровень

I.Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка):

- развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа,

поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений),

- упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи),
- упражнения из других видов спорта,
- подвижные и спортивные игры,

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

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

- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости.

- бег длительное время.

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения,
- подвижные и спортивные игры;

Развитие гибкости:

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

2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения:

- упражнения с партнером,

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

Подготовительные упражнения.

-для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия и развития.

- элементы, технические действия, которые предстоит освоить обучающимся.

Упражнения для воспитания смелости:

- броски и ловля предметов (гантели, набивного мяча в парах)
- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты
- кувырки через партнера(ов) другие подходящие предметы.

Упражнения для воспитания настойчивости:

- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия,

- проведение боёв с односторонним сопротивлением,
- проведение боёв с более опытным партнёром.

Упражнения для воспитания решительности

- выполнение режима дня,
- проведение боёв с моделированием ситуаций.

Упражнения для воспитания инициативности:

- проведение разминки по заданию тренера.

II. Технико-тактическая подготовка

1. Стойки.

- хейсоку дати - ритуальная позиция, ноги вместе;
- мусуби-дати-начальная стойка(пятки вместе, носки врозь)
- фуда-дати/йой-дати-стойка готовности(ноги на ширине плеч),
- дзюэ-камае(боевая стойка),
- движение в стойке

2. Удары руками.

Термины:

о́й-цки(прямой удар от передней ноги) в голову, в корпус правой и левой рукой,

-гъяко-цки(прямой удар от задней ноги) в голову, в корпус правой и левой рукой,

- ура-цки(удар снизу вверх) в голову, в корпус правой и левой рукой,
- маваси-цки(удар по дуге) в голову, в корпус правой и левой рукой,,
- эмпи, хидзи(удары локтем) поочерёдно.

Все удары выполняются в одной передней стойке.

3. Удары ногами.

Термины:

- мая-гери(прямой удар),
- маваси-гери(удар по дуге),
- ушира-гери(удар назад),
- йока-гери(боковой удар).
- хидза-гери (удар коленом)

Действия:

-удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой).

Правой и левой ногой поочередно с отмашкой рук.

-удары коленями с захватом, со сменой ног.

-удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой) руки держат концы пояса, с отмашкой рук.

-боковой удар ногой в нижний уровень (голенюю или подъемом стопы), руки держат концы пояса, с отмашкой рук.

-прямой удар назад (пяткой стопы) в корпус, в голову, руки держат концы пояса.

-удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника в сторону, вперед.

4. Кихон. Техника.

Удары руками в движении.

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

- с шагом вперед прямой удар в голову одноимённой рукой.
- с шагом назад прямой удар в голову одноимённой рукой.
- с шагом вперед прямой удар в голову разноимённой рукой.
- с шагом назад прямой удар в голову разноимённой рукой.
- с шагом вперед прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.
- с шагом назад прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.

- с шагом вперёд прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
- с шагом назад прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
- с шагом вперёд прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
- с шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
- с шагом вперёд прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой.
- с шагом вперёд прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой.
- с шагом вперёд прямой удар в голову правой, боковой удар в голову левой, удар снизу в корпус правой и боковой удар в голову левой рукой.
- с шагом вперёд прямой удар в голову правой, удар снизу в корпус левой, боковой удар в голову правой и прямой удар в голову левой рукой.

Удары ногами в движении.

Разворот в конце дорожки по команде "маваттэ" на 180 градусов.

- мах ногой вперед в движении.
- удар сзади стоящей ногой вперед.
- удар сзади стоящей ногой вперед + 2(двойка руками).
- 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.
- удар впереди стоящей ногой вперед.
- удар впереди стоящей ногой вперед + 2.
- 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.
- удар коленом (одиночные).
- удар коленями (2 удара на счет).
- удар коленом + локоть (одноименно).
- удар коленями + локти (разноименно).
- удар коленями (прямой +боковой).
- удар ребром стопы.
- удар ребром стопы + 2.
- 2 + удар ребром стопы.
- боковой удар ногой (голенюю или подъемом стопы) в нижний уровень.
- боковой удар ногой (голенюю или подъемом стопы) в движении + 2.
- боковой удар ногой (голенюю или подъемом стопы) в корпус.
- боковой удар ногой (голенюю или подъемом стопы) в корпус + 2.
- боковой удар ногой (голенюю или подъемом стопы) в корпус и в голову.
- боковой удар ногой (голенюю или подъемом стопы) в голову + 2.
- 2 + боковой удар ногой (голенюю или подъемом стопы) в корпус и в голову.

- удар пяткой ноги назад.
- удар пяткой ноги назад + 2.

Двухударные комбинации ногами:

- удар сзади стоящей ногой вперед. Боковой удар левой ногой (голенюю или подъемом стопы) в корпус.
- удар впереди стоящей ногой. Боковой удар правой ногой (голенюю или подъемом стопы) в корпус.
- боковой удар левой ногой (голенюю или подъемом стопы) в корпус.
- боковой удар правой ногой (голенюю или подъемом стопы) в нижний уровень.

5.Блоки.

Термины:

- нижнего уровня-гедан барай(отметающий блок),
- среднего уровня-асайя-уке, сото уке,учи уке,
- верхнего уровня-аги уке.

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

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

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

- защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенюю (правой или левой); останавливающий удар левым коленом; останавливающий удар левой стопой в бедро; разрыв дистанции шагом назад.

- защита от прямого удара ногой -блок коленом.

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

- защита от бокового удара рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.

- защита от удара снизу рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.

Работа с лапами.

- ударной техники рук и ног.
- ударной техники рук и ног в комбинации с блоками, уклонами, уходами с линии атаки.

III.Кумите (учебный бой)

- правила техники безопасности
- тренировочные бои (спарринги).

IV.Партер (техника бросков, удержаний, болевых приёмов)

- передняя подножка,
- задняя подножка,
- бросок через бедро,
- подсечка,
- зацеп.

VI. Соревнования, контрольные нормативы, семинары

Правила соревнований

- Значение соревнований для обучающихся.
- Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей.
- Основные оценки технико-тактических действий в Кудо
- Анализ соревнований - разбор ошибок,
- выявление сильных сторон подготовки,
- выявление слабых сторон подготовки,
- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв.

III год обучения. Продвинутый уровень

I. Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка):

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

- упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи),
- упражнения из других видов спорта,
- подвижные и спортивные игры,

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

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

- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости.

-бег длительное время.

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения,
- подвижные и спортивные игры;

Развитие гибкости:

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

2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения:

-упражнения с партнером,

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

Подготовительные упражнения.

-для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их ,

- элементы, технические действия, которые предстоит освоить обучающимся. Упражнения для воспитания смелости:

- броски и ловля предметов (гантели, набивного мяча в парах)
- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты
- кувырки через партнера(ов) другие подходящие предметы.

Упражнения для воспитания настойчивости:

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели,

- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия,

- проведение боёв с односторонним сопротивлением,
- проведение боёв с более опытным партнёром.

Упражнения для воспитания решительности

- проведение боёв с моделированием ситуаций.

Развитие инициативности

Упражнения для воспитания инициативности:

- проведение разминки по заданию тренера,

- проведение боёв с менее подготовленными соперниками.

Подводящие упражнения

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

- детали техники ударов, освоение траектории ударов.

- выполнение технических действий по разделению на этапы.

-упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

Имитационные упражнения

-аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)

- многократное выполнение техники без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

II. Технико-тактическая подготовка

Теоретические знания:

-понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах

-характеристика изучаемых технико-тактических действий

-классификация техники Кудо

-врачебный контроль и самоконтроль – дневник самоконтроля;

-объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс;

-субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение

1. Стойки.

-хейсоку дати - ритуальная позиция, ноги вместе;

-мусуби-дати-начальная стойка(пятки вместе, носки врозь)

-фуда-дати/йой-дати-стойка готовности (ноги на ширине плеч),

-дзюэ-камае (боевая стойка),

-движение в стойке

2. Удары руками.

Термины:

ой-цки (прямой удар от передней ноги) в голову, в корпус правой и левой рукой,

-гъяко-цки (прямой удар от задней ноги) в голову, в корпус правой и левой рукой,

-ура-цки (удар снизу вверх) в голову, в корпус правой и левой рукой,

-маваси-цки (удар по дуге) в голову, в корпус правой и левой рукой,

-эмпи, хидзи (удары локтем) поочерёдно.

Все удары выполняются выполняется в одной передней стойке.

3. Удары ногами.

Термины:

-мая-гери(прямой удар),

-маваси-гери(удар по дуге),

-ушира-гери(удар назад),

-йока-гери(боковой удар).

-хидза-гери (удар коленом)

Действия:

-удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой).

Правой и левой ногой поочередно с отмашкой рук.

-удары коленями с захватом, со сменой ног.

-удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой) руки держат концы пояса, с отмашкой рук.

-боковой удар ногой в нижний уровень (голенью или подъемом стопы), руки держат концы пояса, с отмашкой рук.

-прямой удар назад (пяткой стопы) в корпус, руки держат концы пояса.

-удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперник в сторону, вперед.

4. Кихон. Техника.

Удары руками в движении.

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

- с шагом вперёд прямой удар в голову одноимённой рукой.

- с шагом назад прямой удар в голову одноимённой рукой.

- с шагом вперёд прямой удар в голову разноимённой рукой.

- с шагом назад прямой удар в голову разноимённой рукой.
- с шагом вперед прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.
- с шагом назад прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.
- с шагом вперед прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
- с шагом назад прямые удары в голову поочерёдно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.
- с шагом вперед прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
- с шагом назад прямой удар в голову правой, удар снизу левой и боковой удар правой.
- с шагом вперед прямой удар в голову правой, прямой удар в корпус левой, боковой удар правой и удар снизу левой рукой.
- с шагом вперед прямой удар в корпус правой, прямой удар в голову левой, удар снизу правой и боковой удар левой рукой.
- с шагом вперед прямой удар в голову правой, боковой удар в голову левой, удар снизу в корпус правой и боковой удар в голову левой рукой.
- с шагом вперед прямой удар в голову правой, удар снизу в корпус левой, боковой удар в голову правой и прямой удар в голову левой рукой.

Удары ногами в движении.

Разворот в конце дорожки по команде "маваттэ" на 180 градусов.

- мах ногой вперед в движении.
- удар сзади стоящей ногой вперед.
- удар сзади стоящей ногой вперед + 2(двойка руками).
- 2 + удар сзади стоящей ногой вперед.
- удар впереди стоящей ногой вперед.
- удар впереди стоящей ногой вперед + 2.
- 2 + удар впереди стоящей ногой вперед.
- удар коленом (одиночные).
- удар коленями (2 удара на счет).
- удар коленом + локоть (одноименно).
- удар коленями + локти (разноименно).
- удар коленями (прямой +боковой).
- удар ребром стопы.
- удар ребром стопы + 2.
- 2 + удар ребром стопы.
- боковой удар ногой (голенюю или подъемом стопы) в нижний уровень.
- боковой удар ногой (голенюю или подъемом стопы) в движении + 2.
- боковой удар ногой (голенюю или подъемом стопы) в корпус.
- боковой удар ногой (голенюю или подъемом стопы) в корпус + 2.
- боковой удар ногой (голенюю или подъемом стопы) в корпус и в голову.
- боковой удар ногой (голенюю или подъемом стопы) в голову + 2.
- 2 + боковой удар ногой (голенюю или подъемом стопы) в корпус и в голову.

- удар пяткой ноги назад.
- удар пяткой ноги назад + 2.

Двухударные комбинации ногами:

- удар сзади стоящей ногой вперед. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
- удар впереди стоящей ногой. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
- боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус.
- боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень.

5.Блоки.

Термины:

- нижнего уровня-гедан барай(отметающий блок),
- среднего уровня-асайя-уке, сото уке,учи уке,
- верхнего уровня-аги уке.

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

- защита от бокового удара ногой в голову - блок предплечьем; останавливающий удар стопой; контратака ногой.
- защита от бокового удара ногой в туловище - блок плечом; останавливающий удар коленом; контратака ногой.
- защита от бокового удара ногой в нижний уровень - блок голенью (правой или левой); останавливающий удар левым коленом; останавливающий удар левой стопой в бедро; разрыв дистанции шагом назад.
- защита от прямого удара ногой -блок коленом.
- защита от прямого удара рукой в туловище или в голову - подставка предплечья, уклон, уход с линии атаки с последующей контратакой.
- защита от бокового удара рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.
- защита от удара снизу рукой в туловище или в голову - блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки.

Работа с лапами.

- ударной техники рук и ног.
- ударной техники рук и ног в комбинации с блоками, уклонами, уходами с линии атаки.

Тактика Кудо

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад
- комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.
- переходы от ударной техники к захватам и обратно.
- переходы от ударной техники к захвату и броску, с дальнейшим проведением технического действия (удержания с последующим добиванием, болевым приёмом).
- тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного

- тактика преследования соперника болевыми приемами на руки и на ноги после удачно проведённого технического действия
 - тактический вариант «угроза»
 - тактический вариант «силовое давление»
 - тактика ведения ближнего боя,
 - тактика построения ведения боя, тактика участия в соревнованиях, разбор допущенных ошибок, анализ проведенных поединков, определение средств и методов оптимизации процесса тренировки,

III. Кумите (учебный бой)

- правила техники безопасности
- тренировочные бои (спаррингги).

IV. Партер (техника бросков, удержаний, болевых приёмов)

Броски:

- бросок через бедро с захватом за пояс.
- бросок через бедро с захватом за шею.
- передняя подножка.
- задняя подножка.
- подсечка боковая.
- подсечка под две ноги в движении.
- обхват с захватом атакующей ноги противника снаружи.
- подхват под 2 ноги.
- зацеп разноимённой ноги снаружи.
- бросок переворотом с захватом бедра снаружи.

Болевые приемы.

- перегибание локтя с захватом руки между ног.
- узел руки наружу.
- ущемление ахиллесова сухожилия.
- перегибание колена с захватом ноги между ног.

VI. Соревнования, контрольные нормативы, семинары

Правила соревнований. Значение соревнований.

Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей.

Основные оценки технико-тактических действий в Кудо

Анализ соревнований:

- разбор ошибок,
- выявление сильных сторон подготовки,
- выявление слабых сторон подготовки,
- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв.

5. Планируемые результаты

I год обучения. Стартовый (ознакомительный) уровень

Результаты обучающей деятельности

Обучающиеся будут знать:

- о связи занятий физическими упражнениями и занятиями боевыми искусствами с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о карате как части боевых искусств;

- о правилах поведения в спортзале;

- названия основных стоек, ударов, блоков и выполнять их;

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплексы общих упражнений для развития физических качеств;

- овладеть комплексом специальных подготовительных упражнений, с целью подготовки организма к специфическим видам нагрузки;

- выполнять основы базовой техники Кудо (стойки, удары, блоки), комбинационные связки из ударной техники руками и ногами,

- овладеть основами самостраховки (техника падения на спину, на бок, вперед),

- выполнять броски, удержания и болевые приёмы данной части программы,

- вести тренировочные бои, используя изученную технику.

Результаты воспитывающей деятельности

Обучающие будут

- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении различных физических действий и техник;

- стараться воспитывать в себе волевые и нравственные качества;

- иметь представление о Японии и некоторых традициях этой страны, уметь сравнивать с российскими традициями, находить отличия и одинаковые черты;

Результаты развивающей деятельности

Обучающиеся будут

- уметь взаимодействовать с окружающими при выполнении различных заданий;

- формировать мотивацию к дальнейшему занятию физической культурой и Кудо;

- иметь представление об особенностях образа жизни, быта, культуры страны боевого восточного единоборства;

смогут:

- распознавать и употреблять термины, счет на японском языке,

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

II год обучения. Базовый уровень

Результаты обучающей деятельности

Обучающиеся будут знать:

- технику безопасности во время тренировочного процесса,
- способы и средства укрепление здоровья;
- о связи занятий физическими упражнениями и занятиями боевыми искусствами с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня, личной гигиене, особенностях питания спортсмена;

- о правилах поведения в спортзале;

- названия основных стоек, ударов, блоков и выполнять их;

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплексы общих упражнений для развития физических качеств;

- овладеть комплексом специальных подготовительных упражнений, с целью подготовки организма к специфическим видам нагрузки;

- выполнять базовую технику Кудо (стойки, удары, блоки), комбинационные связки из ударной техники руками и ногами,

-выполнять броски, удержания и болевые приёмы данной части программы,

-вести тренировочные бои, используя изученную технику.

Результаты воспитывающей деятельности

Обучающие будут

-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении различных физических действий и техник;

- стараться воспитывать в себе волевые и нравственные качества.

Результаты развивающей деятельности

Обучающиеся будут

- уметь взаимодействовать с окружающими при выполнении различных заданий;

- иметь сформированную мотивацию к дальнейшему занятию физической культурой и Кудо;

- иметь представление об особенностях образа жизни, быта, культуры страны боевого восточного единоборства;

смогут:

- распознавать и употреблять термины, команды и счет на японском языке,

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

III год обучения. Продвинутый уровень

Результаты обучающей деятельности

Обучающиеся будут знать:

- технику безопасности во время тренировочного процесса, о правилах поведения в спортзале;
- способы и средства укрепление здоровья;
- о связи занятий физическими упражнениями и занятиями боевыми искусствами с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня, личной гигиене, особенностях питания спортсмена;
- правила оказания первой доврачебной помощи, основы и элементарные приемы оценки своего состояния;
- названия основных стоек, ударов, блоков, команд основных оценок технико-тактических действий на соревнованиях.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплексы общих упражнений для развития физических качеств;
- овладеть комплексом специальных подготовительных упражнений, с целью подготовки организма к специфическим видам нагрузки;
- выполнять базовую технику Кудо (стойки, удары, блоки), комбинационные связки из ударной техники руками и ногами;
- выполнять броски, удержания и болевые приёмы данной части программы,
- вести тренировочные бои, используя изученную технику;
- при достаточной подготовке принимать участие в соревнованиях различного уровня.

Результаты воспитывающей деятельности

Обучающие будут

- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении различных физических действий и техник, в том числе и на соревнованиях;
- стараться воспитывать в себе волевые и нравственные качества.

Результаты развивающей деятельности

Обучающиеся будут

- уметь взаимодействовать с окружающими при выполнении различных заданий;
 - иметь сформированную мотивацию к дальнейшему занятию физической культурой и Кудо;
 - иметь представление об особенностях образа жизни, быта, культуры страны боевого восточного единоборства.
- смогут:**
- распознавать и употреблять термины, команды и счет на японском языке,
 - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

6. Календарный учебный график
I год обучения. Стартовый (ознакомительный) уровень

№ п/п	Дата	Колич ество часов	Тема занятия	Форма занятия	Формы, средство контроля
1	1 неделя	1	Этикет додзё. История развития боевых искусств	Комбинированное	Наблюдение опрос
2	1 неделя	2	Общая физическая подготовка	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
3	2 неделя	3	Общая физическая подготовка	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
4	3 неделя	3	Общая физическая подготовка	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
5	4 неделя	3	Общая физическая подготовка:	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
6	5 неделя	3	Общая физическая подготовка	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
7	6 неделя	3	Общая физическая подготовка	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
8	7 неделя	3	Специальная физическая подготовка	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
9	8 неделя	3	Специальная физическая подготовка	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
10	9 неделя	3	Стойки	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
11	10 неделя	3	Стойки	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
12	11 неделя	3	Стойки	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
13	12 неделя	1	Стойки	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
14	12 неделя	2	Удары руками	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
15	13 неделя	3	Удары руками	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
16	14 неделя	3	Удары руками	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
17	15 неделя	2	Удары руками	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности

18	15 неделя	1	Удары ногами	Практиче- ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
19	16 неделя	3	Удары ногами	Практиче- ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
20	17 неделя	3	Удары ногами	Практиче- ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
21	18 неделя	3	Удары ногами	Практиче- ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
22	19 неделя	3	Техника защиты	Комбини- рованное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
23	20 неделя	3	Техника защиты	Практиче- ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
24	21 неделя	3	Техника защиты	Практиче- ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
25	22 неделя	1	Техника защиты	Практиче- ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
26	22 неделя	2	Кихон	Комбини- рованное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
27	23 неделя	3	Тренировочный бой в паре	Комбини- рованное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
28	24 неделя	3	Тренировочный бой в паре	Практиче- ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
29	25 неделя	3	Тренировочный бой в паре	Практиче- ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
30	26 неделя	3	Тренировочный бой в паре	Практиче- ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
31	27 неделя	3	Тренировочный бой в паре	Практиче- ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
32	28 неделя	1	Тренировочный бой в паре	Практиче- ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
33	28 неделя	1	Техника безопасности во время падения и исполнения бросков	Комбини- рованное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
34	28 неделя	1	Техника бросков	Практиче- ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
35	29 неделя	3	Техника бросков	Практиче- ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
36	30 неделя	3	Техника бросков	Практиче- ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
37	31 неделя	3	Техника бросков	Практиче- ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
38	32 неделя	3	Техника бросков	Практиче- ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
39	33	3	Техника бросков	Практиче	Наблюдение, опрос,

	неделя			ское	анализ деятельности
40	34 неделя	2	Техника бросков	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
41	34 неделя	1	Техника удержаний	Комбини рованное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
42	35 неделя	1	Техника удержаний	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
43	35 неделя	2	Болевые приёмы	Комбини рованное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
44	36 неделя	1	Болевые приёмы	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
45	36 неделя	1	Болевые приёмы	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
46	36 неделя	2	Соревнования, Контрольные нормативы, семинары	Практиче ское	Анализ деятельности

II год обучения. Базовый уровень

№ п/п	Дата	Колич ество часов	Тема занятия	Форма занятия	Формы, средство контроля
1	1 неделя	1	Вводное занятие. Общая физическая подготовка	Комбини рованное	Наблюдение опрос
2	1 неделя	1	Общая физическая подготовка	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
3	2 неделя	3	Общая физическая подготовка	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
4	3 неделя	3	Общая физическая подготовка	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
5	4 неделя	3	Общая физическая подготовка:	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
6	5 неделя	3	Общая физическая подготовка	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
7	6 неделя	3	Общая физическая подготовка	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
8	7 неделя	3	Специальная физическая подготовка	Комбини рованное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
9	8 неделя	3	Специальная физическая подготовка	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности

10	9 неделя	3	Стойки	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
11	10 неделя	3	Стойки	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
12	11 неделя	3	Стойки	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
13	12 неделя	1	Стойки	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
14	12 неделя	2	Удары руками	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
15	13 неделя	3	Удары руками	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
16	14 неделя	3	Удары руками	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
17	15 неделя	2	Удары руками	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
18	15 неделя	1	Удары ногами	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
19	16 неделя	3	Удары ногами	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
20	17 неделя	3	Удары ногами	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
21	18 неделя	3	Удары ногами	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
22	19 неделя	3	Техника защиты	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
23	20 неделя	3	Техника защиты	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
24	21 неделя	3	Техника защиты	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
25	22 неделя	1	Техника защиты	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
26	22 неделя	2	Кихон	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
27	23 неделя	3	Тренировочный бой в паре	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
28	24 неделя	3	Тренировочный бой в паре	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
29	25 неделя	3	Тренировочный бой в паре	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
30	26 неделя	3	Тренировочный бой в паре	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
31	27 неделя	3	Тренировочный бой в паре	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности

32	28 неделя	1	Тренировочный бой в паре	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
33	28 неделя	1	Техника безопасности во время падения и исполнения бросков.	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
34	28 неделя	1	Техника бросков	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
35	29 неделя	3	Техника бросков	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
36	30 неделя	3	Техника бросков	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
37	31 неделя	3	Техника бросков	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
38	32 неделя	3	Техника бросков	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
39	33 неделя	3	Техника бросков	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
40	34 неделя	2	Техника бросков	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
41	34 неделя	1	Техника удержаний	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
42	35 неделя	1	Техника удержаний	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
43	35 неделя	2	Болевые приёмы	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
44	36 неделя	1	Болевые приёмы	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
45	36 неделя	1	Болевые приёмы	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
46	36 неделя	2	Соревнования, Контрольные нормативы, семинары	Практическое	Анализ деятельности

III год обучения. Продвинутый уровень

№ п/п	Дата	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Формы, средства контроля
1	1 неделя	1	Вводное занятие. Общая физическая подготовка	Комбинированное	Наблюдение, опрос
2	1 неделя	5	Общая физическая подготовка	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности

3	2 неделя	6	Специальная физическая подготовка	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
4	3 неделя	6	Специальная физическая подготовка	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
5	4 неделя	6	Специальная физическая подготовка	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
6	5 неделя	2	Специальная физическая подготовка	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
7	5 неделя	1	Характеристика изучаемых технико-тактических действий	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
8	5 неделя	2	Стойки	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
9	5 неделя	1	Удары руками	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
10	6 неделя	6	Удары руками	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
11	7 неделя	3	Удары руками	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
12	7 неделя	3	Удары ногами	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
13	8 неделя	6	Удары ногами	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
14	9 неделя	1	Удары ногами	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
15	9 неделя	5	Техника защиты	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
16	10 неделя	1	Техника защиты	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
17	10 неделя	4	Техника защиты	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
18	10 неделя	1	Кихон	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
19	11 неделя	6	Кихон	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
20	12 неделя	6	Кихон	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
21	13 неделя	6	Кихон	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
22	14	5	Кихон	Практическое	Наблюдение, опрос,

	неделя			ское	анализ деятельности
23	14 неделя	1	Тренировочный бой в паре	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
24	15 неделя	6	Тренировочный бой в паре	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
25	16 неделя	6	Тренировочный бой в паре	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
26	17 неделя	6	Тренировочный бой в паре	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
27	18 неделя	6	Тренировочный бой в паре	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
28	19 неделя	6	Тренировочный бой в паре	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
29	20 неделя	6	Тренировочный бой в паре	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
30	21 неделя	6	Тренировочный бой в паре	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
31	22 неделя	6	Тренировочный бой в паре	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
32	23 неделя	6	Тренировочный бой в паре	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
33	24 неделя	6	Тренировочный бой в паре	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
34	25 неделя	6	Тренировочный бой в паре	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
35	26 неделя	3	Тренировочный бой в паре	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
36	26 неделя	1	Техника безопасности во время падения и исполнения бросков.	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
37	26 неделя	2	Техника бросков	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
38	27 неделя	6	Техника бросков	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
39	28 неделя	6	Техника бросков	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
40	29 неделя	6	Техника бросков	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
41	30 неделя	6	Техника бросков	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
42	31 неделя	4	Техника бросков	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
43	31 неделя	2	Болевые приёмы	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности

44	32 неделя	6	Болевые приёмы	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
45	33 неделя	6	Болевые приёмы	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
46	34 неделя	6	Болевые приёмы	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
47	35 неделя	1	Соревнования, контрольные нормативы, семинары	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
48	36 неделя	1	Соревнования, контрольные нормативы, семинары	Практиче ское	Анализ деятельности

7. Условия реализации программы

Форма реализации программы: очное обучение.

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

Способы реализации индивидуального образовательного маршрута:

1. Углубленное изучение одной из тем программы.
2. Групповое консультирование по отдельному вопросу или теме программы.
3. Самостоятельное изучение отдельного вопроса или темы программы с консультацией педагога в процессе выполнения заданий, через наставничество «ученик-ученик», «педагог-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 1шт., аудиосистема 1шт., цифровая фотокамера 1шт.

Учебно-практическое оборудование:

маты (татами) 72 шт.

зеркала 7 шт.

стенка гимнастическая 1шт.

перекладина 1шт.

тренажёры 4 шт.

мячи малые (теннисные) 16шт.

мячи набивные 1кг., 2 кг., 3кг.

гантели 0,5кг., 1 кг., 1,5 кг., гири

скакалки 16 шт.

мешки спортивные 12шт.

макивары 5 шт.

"лапы" 20 шт.

перчатки боксерские 20 пар

аптечка медицинская с перевязочным материалом 1шт.

Защитное оборудование: шлемы 10 шт., защита торса 10 шт., защита голени и стопы про 10 пар, защита голени и стопы тканевая 10 пар, защита на руки тканевая 10 пар, накладки на руки 10 пар;

Индивидуальная защита: ката, бинты тренировочные, бинты соревновательные, защита паха.

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

8. 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						ОУ	Мун.	Рег.	Фед.	Межд.			
	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки			Личностные компетенции			Познава- тельная 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)

9. Воспитательная деятельность

9.1. 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, уважения к достижениям спортсменов Российской Федерации по кудо, к истории кудо, наставникам и старшим.
3. Приобретение опыта межличностных и социальных отношений, творческого самовыражения в процессе обучения технике и тактике кудо.

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, уважения к достижениям спортсменов Российской Федерации по кудо, к истории кудо, наставникам и старшим.
3. Освоение опыта межличностных и социальных отношений, развитие творческого самовыражения в процессе обучения технике и тактике кудо.

9.2. 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.

9.3. 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 опросов 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 общеразвивающим программам» Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа» Муниципальный центр дополнительного образования.

9.4. 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 объединения https://vk.com/)
2	«Что полезно для	октябрь	Викторина на уровне	Информация в сообществе МЦДО в социальной сети,

	спортсмена»		творческого объединения	официальной группе 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 и «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/)

10. 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 обще развивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утв. ФГБУ «ФЦОМОФВ», М.,2021г.;
- 6.Методические рекомендации по проектированию дополнительных обще развивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242);
- 7.Регламент независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ, утвержденный распоряжением министерства образования Архангельской области от 02 ноября 2023г. №1913;
- 8.Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г.Онеги»;
- 9.Положение о дополнительных общеобразовательных обще развивающих 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.;
- 10.Положение о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным обще развивающим 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.Оленкамп Н. Черный пояс. Навыки и техники дзюдо / Н.Оленкамп.- М.:Фаир 2007.
8. Правила проведения соревнований по свободному стилю/ М.: Российская Федерация Кудо
9. Щуркова Н.Е. Лекции о воспитании / Н.Е. Щуркова – Педагогический поиск 2009.

Литература для обучающихся и родителей:

- 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
- 4.Пфлюгер А. Шотокан Карате-до.27 ката в схемах и рисунках/ А.Пфлюгер- М.: Издательско-торговый дом Гранд 2004

Электронные образовательные ресурсы:

- 1.bmsi.ru
- 2.karate.ru
- 3.kidsport.narod.ru
- 4.kudo.ru
- 5.nsportal.ru