

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 01.06.2023г.  
Внесены изменения,  
дополнения  
Протокол № 7 от 16.06.2025г.



Разноуровневая дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Кудо - реальной только жизнь»**

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
Громыкина Анастасия Валентиновна,  
педагог дополнительного образования

г. Онега  
2025 г.

## Содержание программы

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план .....	7
3. Учебно-тематический план .....	8
4. Содержание программы .....	10
5. Планируемые результаты .....	20
6. Календарный учебный график .....	23
7. Условия реализации программы .....	45
8. Система оценки достижения планируемых результатов .....	46
9. Воспитательная деятельность.....	48
10. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.....	48
11. Формы и методы воспитания.....	48
12. Условия воспитания, анализ результатов.....	49
13. Календарный план воспитательной работы.....	50
14. Список информационных источников.....	53

## 1. Пояснительная записка

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

**Кудо**(яп.) или **Дайдо Дзюку** (неточно *Дайдо Джуку*) (яп.) - современное полноконтактное боевое единоборство, созданное в 1981 году мастером восточных единоборств Адзумой Такаси на основе его знаний о карате кёкусинкай, борьбе дзюдо, тайском боксе.

**Актуальность программы.** На основании анализа реализации программы «Кудо-реальной только жизнь» за 2024-2025 учебный год выявлен высокий интерес к занятиям Кудо. Максимальный уровень усвоения программного материала имеют 50% обучающихся, вовлечены в соревновательную деятельность, имеют высокий уровень результативности участия 60% обучающихся. Из результатов опроса родителей следует, 100% из числа опрошенных считают, что систематические занятия способствуют совершенствованию личностных качеств, развитию физкультурно-спортивного потенциала и способностей детей. Методы обучения и содержательный компонент программы способствуют развитию физических, творческих способностей обучающихся, укреплению здоровья, формированию двигательной активности.

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

**Цель программы:** обучение и совершенствование навыков владения восточным боевым единоборством Кудо.

**Задачи стартового уровня (первый год обучения):**

**Обучающие:**

- дать представления об истории возникновения и развития Кудо;
- обучать приемам восточного боевого единоборства Кудо;
- обучать навыкам здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений;
- развивать способность заниматься самостоятельно и в команде (группе).

**Воспитательные:**

- содействовать формированию знаний норм, духовно-нравственных ценностей, сознанию ценности жизни, здоровья и безопасности;
- 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.

**Задачи базового уровня (второй, третий год обучения):**

**Обучающие:**

- формировать знания о развитии Кудо, как признанного направления восточных единоборств;
- обучать базовой технике и тактике Кудо;
- формировать навыки здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

- развивать физические качества на основе широкого применения средств ОФП;
- развивать способность заниматься самостоятельно и в команде (группе);
- развивать специальные физические качества.

#### **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.

#### **Задачи продвинутого уровня (четвертый год обучения):**

##### **Обучающие:**

- содействовать усвоению и использованию терминологии Кудо;
- формировать знания, умения, навыки о правилах и тактике соревнований по Кудо, основам судейства соревнований, аттестационных нормативах;
- совершенствовать технику и тактику Кудо.

##### **Развивающие:**

- содействовать развитию волевых качеств;
- развивать специальные физические качества.

##### **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. Программное содержание разных уровней сложности обеспечивает доступность освоения для различных категорий обучающихся в соответствии с их индивидуальными и образовательными потребностями, предоставление возможности для самореализации, развития талантов и профессионального самоопределения.

Первый год обучения - уровень стартовый (ознакомительный), группы начальной подготовки (ГНП). Данный уровень предполагает вовлечение

обучающихся в систему спортивной подготовки Кудо, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки, изучение приемов техники Кудо, волевых и морально-этических качеств личности, формирование интереса к занятиям спортом и ведение здорового образа жизни.

Второй, третий годы обучения – уровень базовый, учебно-тренировочные группы (УТГ). На этом уровне освоения программы реализуются задачи подготовки и формирования спортивного мастерства в Кудо, к которым относятся состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала Кудо и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

Четвертый 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 5-17 - летнего возраста, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, с разным уровнем мотивации и сформированности представлений о спорте и Кудо в целом. 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.** Продолжительность образовательного процесса – 4 года, количество учебных часов по программе – 648 часов. Количество учебных недель в учебном году - 36. Режим занятий - 3 в неделю (1, 2 год обучения); 6 в неделю (3,4 год обучения).

Первый год обучения, стартовый (ознакомительный) уровень - 108 учебных часов.

Базовый уровень: второй год обучения – 108 учебных часов; третий год обучения – 216 учебных часов.

Четвёртый год обучения, продвинутый уровень - 216 учебных часов.

Продолжительность занятия определяется возрастом детей в соответствии с требованием СП 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

**Формы и методы обучения.** Форма обучения - очная. Формы занятий - практическое; комбинированное. Форма организации образовательной деятельности - групповая, подгрупповая.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

**Планируемые результаты реализации программы.** В результате освоения программы обучающиеся овладеют и совершенствуют навыки владения 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.

## 2. Учебный план

N	Разделы	Количество часов		
		теория	практика	всего
<b>I</b>	<b>1 год обучения. Стартовый (ознакомительный) уровень</b>			
1	Физическая культура и спорт	8		8
2	ОПФ		34	34
3	СФП		24	24
4	Изучение техники и тактики		25	25
5	Специальные подготовительные упражнения		15	15
6	Соревнования, контрольные нормативы, семинары		2	2
<b>7</b>	<b>Всего</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>108</b>
<b>II</b>	<b>2 год обучения. Базовый уровень</b>			
1	Физическая культура и спорт	8		8
2	ОПФ		18	18
3	СФП		18	18
4	Изучение техники и тактики		41	41
5	Специальные подготовительные упражнения		21	21
6	Соревнования, контрольные нормативы, семинары		2	2
<b>7</b>	<b>Всего</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>108</b>
<b>III</b>	<b>3 год обучения. Базовый уровень</b>			
1	Физическая культура и спорт	16		16
2	ОПФ		32	32
3	СФП		24	24
4	Изучение техники и тактики		68	68
5	Специальные подготовительные упражнения		44	44
6	Соревнования, контрольные нормативы, семинары		32	32
<b>7</b>	<b>Всего</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	<b>216</b>
<b>IV</b>	<b>4 год обучения. Продвинутый уровень</b>			
1	Физическая культура и спорт	16		16
2	ОПФ		16	16
3	СФП		24	24
4	Изучение техники и тактики		84	84
5	Специальные подготовительные упражнения		44	44
6	Соревнования, контрольные нормативы, семинары		32	32
<b>7</b>	<b>Всего</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	<b>216</b>
	<b>Всего по программе</b>	<b>48</b>	<b>600</b>	<b>648</b>

### 3. Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, средства контроля
		Теория	Практика	Всего	
I	1 год обучения. Стартовый (ознакомительный) уровень				
1	Физическая культура и спорт	8		8	Входной контроль: опрос, наблюдение
2	ОПФ		34	34	Промежуточный контроль: опрос, наблюдение, анализ деятельности
3	СФП		24	24	
4	Изучение техники и тактики		25	25	
5	Специальные подготовительные упражнения		15	15	
6	Соревнования, контрольные нормативы, семинары		2	2	Итоговый контроль: анализ деятельности
	Всего	8	100	108	
II	2 год обучения. Базовый уровень				
1	Физическая культура и спорт	8		8	Входной контроль: опрос, наблюдение
2	ОПФ		18	18	Промежуточный контроль: опрос, наблюдение, анализ деятельности
3	СФП		18	18	
4	Изучение техники и тактики		41	41	
5	Специальные подготовительные упражнения		21	21	
6	Соревнования, контрольные нормативы, семинары		2	2	Итоговый контроль: анализ деятельности
	Всего	8	100	108	
III	3 год обучения. Базовый уровень				
1	Физическая культура и спорт	16		16	Входной контроль: опрос, наблюдение
2	ОПФ		32	32	Промежуточный контроль: опрос, наблюдение, анализ



					деятельности
3	СФП		24	24	
4	Изучение техники и тактики		68	68	
5	Специальные подготовительные упражнения		44	44	
6	Соревнования, контрольные нормативы, семинары		32	32	Итоговый контроль: анализ деятельности
	<b>Всего</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	<b>216</b>	
<b>IV</b>	<b>4 год обучения. Продвинутый уровень</b>				
1	Физическая культура и спорт	16		16	Входной контроль: опрос, наблюдение
2	ОПФ		16	16	Промежуточный контроль: опрос, наблюдение, анализ деятельности
3	СФП		24	24	
4	Изучение техники и тактики		84	84	
5	Специальные подготовительные упражнения		44	44	
6	Соревнования, контрольные нормативы, семинары		32	32	Итоговый контроль: анализ деятельности
	<b>Всего</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	<b>216</b>	
	<b>Всего по программе</b>	<b>48</b>	<b>600</b>	<b>648</b>	

## **4.Содержание программы**

### **I год обучения. Стартовый (ознакомительный) уровень**

Теоретический материал

#### **Физическая культура и спорт**

• Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

#### **Краткий обзор развития Кудо.**

- История первых соревнований по Кудо.
- Развитие Кудо в СССР, РФ.

#### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

• Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат — костная и мышечная система.

#### **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кудоиста**

• Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале Кудо. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

#### **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кудоиста**

• Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кудоиста. Спортивные ритуалы. Танец кудоиста.

#### **Правила соревнований**

• Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

#### **Оборудование и инвентарь**

• Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале Кудо.

#### **Практический материал**

##### **Общая физическая подготовка**

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 1 кг.).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол и т. д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

## **Специальная подготовка**

### **Специальные упражнения**

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

### **Подготовительные упражнения**

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

### **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 без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

### **Методические приемы обучения основам техники кудоиста**

- Изучение захватов и освобождение от них.
- Изучение базовых стоек кудоиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка кудоиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

### **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**

- Обучение борьбе стоя.
- Обучение ударам на месте.
- Обучение ударам в движении.
- Обучение приемам защиты на месте.
- Обучение приемам защиты в движении.

Технико-тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции, на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях,

боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону. Захваты и освобождения от них. Борьба в парах.

### **Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования**

В течение года провести не менее 1-2 аттестаций на контрольно-переводной норматив.

## **II год обучения. Базовый уровень**

Теоретический материал

### **Физическая культура и спорт**

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

### **Краткий обзор развития Кудо**

- История первых соревнований по Кудо.
- Развитие Кудо в СССР, РФ.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат — костная и мышечная система.

### **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кудоиста.**

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале Кудо. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

### **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кудоиста**

- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного кудоиста. Спортивные ритуалы. Танец кудоиста.

### **Правила соревнований**

- Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

### **Оборудование и инвентарь**

- Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале Кудо.

### **Практический материал**

#### **Общая физическая подготовка**

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).

- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 1 кг.).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол и т. д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

### **Специальная подготовка**

#### **Специальные упражнения.**

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

#### **Подготовительные упражнения**

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

#### **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 без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

#### **Методы организации занимающихся при разучивании действий кудоистов**

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой по кикбоксингу.
- Спарринг.

#### **Методические приемы обучения основам техники кудоиста**

- Изучение захватов и освобождение от них.
- Изучение базовых стоек кудоиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка кудоиста.
- Передвижение в базовых стойках.

- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

### **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**

- Обучение борьбе стоя.
- Обучение ударам на месте.
- Обучение ударам в движении.
- Обучение приемам защиты на месте.
- Обучение приёмам защиты в движении.

Технико-тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Захваты и освобождения от них. Борьба в парах.

### **Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования**

В течение года провести не менее 1-2 аттестаций на контрольно- переводной норматив.

## **III год обучения. Базовый уровень**

Теоретический материал

### **Физическая культура и спорт**

• Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

### **Краткий обзор развития Кудо**

- История первых соревнований по Кудо.
- Развитие Кудо в СССР, РФ, в родном городе.
- Перспективы развития Кудо в образовательном учреждении.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

• Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат — костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.

### **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кудоиста**

• Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале Кудо. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях

укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья кудоиста. Гигиена спортсмена.

### **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кудоиста**

- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного кудоиста. Особенности поведения на соревнованиях.

### **Правила соревнований**

- Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.

### **Оборудование и инвентарь**

- Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале Кудо.

Практический материал

### **Общая физическая подготовка**

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5–5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, баскетбол.
- Подвижные игры и эстафеты.

### **Специальная подготовка**

#### **Специальные упражнения**

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

#### **Подготовительные упражнения**

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

#### **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 без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

### **Методы организации занимающихся при разучивании действий кудоистами**

- Организация занимающихся кудоистов партнёром на месте.
- Организация занимающихся кудоистов без партнера в движении. Организация занимающихся кудоистов с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию педагога.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

### **Методические приемы обучения основам техники единоборств**

- Изучение базовых стоек боксёров, тайбоксёров, кудоистов, борцов вольного стиля.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка тайбоксера, каратиста, борца.
- Передвижение в базовых стойках.
- Передвижения в боевых стойках.
- В передвижении выполнение базовой техники.
- Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).

### **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**

- Обучение ударам на месте по воздуху.
- Обучение ударам в движении по воздуху.
- Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
- Обучение приёмам защиты на месте с партнёром.
- Обучение приёмам защиты в движении без партнёра.
- Обучение приёмам защиты в движении с партнёром.
- Одиночные удары по тяжелому мешку.

Технико-тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в



сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Борьба стоя за захваты головы. Броски в стойке. Подсечки и захваты опорной ноги с продолжением атаки.

### **Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования**

В течение года провести не менее 10 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство района, первенство города.

## **IV год обучения. Продвинутый уровень**

Теоретический материал

### **Физическая культура и спорт**

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

### **Краткий обзор развития Кудо**

- История первых соревнований по Кудо.
- Развитие КУДО в СССР, РФ, в родном городе.
- Перспективы развития КУДО в образовательном учреждении.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат — костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.

### **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание кудоиста**

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале Кудо. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья кудоиста. Гигиена спортсмена.

### **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка кудоиста**

- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного кудоиста. Особенности поведения на соревнованиях.

### **Инструкторская и судейская практика**

Обучение навыкам судейства и самостоятельной практики проведения занятий. Привлечение обучающихся к тренерской и судейской работе в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря. Самостоятельное судейство.

### **Правила соревнований**

- Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.

Практический материал

### **Общая физическая подготовка**

- Прыжки, бег и метания.

- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом. (Вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5–5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол.
- Подвижные игры и эстафеты.

### **Специальная подготовка**

#### **Специальные упражнения.**

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

#### **Подготовительные упражнения**

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

#### **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 без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

#### **Методы организации занимающихся при разучивании действий кудоистами**

- Организация занимающихся кудоистов партнёром на месте.
- Организация занимающихся кудоистов без партнера в движении. Организация занимающихся кудоистов с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

#### **Методические приемы обучения основам техники единоборств**

- Изучение базовых стоек боксёров, тайбоксёров, кудоистов, борцов вольного стиля.

- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка тайбоксера, каратиста, борца.
- Передвижение в базовых стойках.
- Передвижения в боевых стойках.
- В передвижении выполнение базовой техники.
- Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)

### **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**

- Обучение ударам на месте по воздуху.
- Обучение ударам в движении по воздуху.
- Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
- Обучение приёмам защиты на месте с партнёром.
- Обучение приёмам защиты в движении без партнёра.
- Обучение приёмам защиты в движении с партнёром.
- Одиночные удары по тяжелому мешку.

Технико-тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Борьба стоя за захваты головы. Броски в стойке. Подсечки и захваты опорной ноги с продолжением атаки.

### **Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования**

В течение года провести не менее 10 боев в соревнованиях, классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство района, первенство города.

## 5. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся  
**будут знать:**

- правила поведения в спортзале, правила ношения специальной формы (доги), правила завязывания пояса, этикет додзё (место для занятий) ;
- историю возникновения боевых искусств, страны-родоначальницы карате, выдающихся каратистов;
- правила техники безопасности при изучении базовой техники, при отработке техники в парах и с использованием специального инвентаря, при исполнении техники падения и бросков;
- что такое общая и специальная физическая подготовка;
- что такое разминка, её влияние на морфофункциональное состояние организма;
- что такое самоконтроль;
- основы японской терминологии (счёт, название команд и приветствия, ударов, блоков, ката и т.д.);
- правила соревнований и поведения на соревнованиях (для обучающихся 2-4 года обучения).

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- историю развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила восточных боевых единоборств (дисциплина Кудо), требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по ВБЕ (Кудо); федеральные стандарты спортивной подготовки по ВБЕ (Кудо);
- сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, о закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях ВБЕ (Кудо).

В области общей и специальной физической подготовки:

- комплексы физических упражнений;
- о развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностей, о гармоничном сочетании применительно к специфике занятий ВБЕ (Кудо);
- об укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, о физическом и нравственном развитии.

В области избранного вида спорта:

- о специальной физической и функциональной подготовленности;
- основы техники и тактики;
- специальных физических (двигательных) и психологических качествах;

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- о тренировочных и соревновательных нагрузках;
- требованиях, нормах и условиях выполнения спортивных разрядов и званий по ВБЕ (Кудо).

**будут уметь:**

- самостоятельно проводить разминку, выполнять сложные элементы ОФП и СФП, акробатические соединения, акробатические элементы повышенной сложности максимально быстро и без потери техники исполнения;
- технически правильно и в нужном объеме выполнять элементы кондиций в соответствии с аттестационными требованиями;
- самостоятельно организовывать и проводить спортивные и подвижные игры;
- технически правильно, быстро (без потери техники исполнения), четко и в едином темпе (при групповой работе) выполнять базовую технику Кудо (Кихон) в полном объеме;
- технически правильно, быстро и своевременно выполнять техники защиты от ударов, применять эти техники в поединке;
- грамотно, своевременно, быстро, четко и технически правильно применять ударные техники Кудо в условиях соревновательного поединка;
- грамотно, своевременно, быстро, четко и технически правильно применять бросковые техники Кудо (и приемы защиты от них) как при их отдельной отработке, так и в условиях соревновательного поединка;
- быстро переходить от ударной техники к бросковой и наоборот, переводить соперника в партер;
- применять болевые и удушающие приемы Кудо (техники защиты от них) при борьбе в партере;
- психологически настраиваться на поединок, не терять концентрации в процессе поединка, объективно оценивать свои спортивные результаты;
- грамотно строить соревновательный поединок в тактическом отношении; своевременно применять техники Кудо, переходить от применения одних элементов к другим, т.е. уметь строить соревновательный поединок в рамках системы Кудо;
- применять все полученные теоретические, психологические и тактические знания, технические навыки и физические качества комплексно в условиях поединка по правилам Кудо;
- сохранять физическую форму в области технико-тактической и психологической подготовки;
- анализировать спортивное мастерство соперников;
- адаптироваться к тренировочной (в том числе соревновательной) деятельности;
- преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние;
- концентрировать внимание в ходе поединка.

**Требования к результатам реализации программы**

**На стартовом (ознакомительном) уровне:**

- формирование интереса к занятиям спортом;

- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение приемов техники по Кудо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся.

#### **На базовом уровне:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- освоение основ техники нескольких видов спорта: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр;
- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование спортивной мотивации.

#### **На продвинутом уровне:**

- получение устойчивых знаний и навыков в различных видах контактных единоборств: бокса, карате, дзюдо, самбо и других видов;
- получение устойчивых знаний, навыков и умений в учебной, судейской, инструкторской и соревновательной практике по виду единоборств ВБЕ, дисциплина Кудо;
- личные и командные результаты на соревнованиях.

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

№	Дата	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Формы, средства контроля
1	1 неделя сентября	3	ОПФ. СФП Изучение техники и тактики Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Опрос
2	2 неделя сентября	3	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. Физическая культура и спорт	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
3	3 неделя сентября	3	СФП. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
4	4 неделя сентября	3	ОПФ. СФП. Изучение техники и тактики Специальные подготовительные упражнения. Оборудование, инвентарь и уход за ним	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
5	5 неделя сентября	3	ОПФ. СФП. Изучение техники и тактики Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
6	1 неделя октября	3	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. СФП. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
7	2 неделя октября	3	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. Изучение судебных правил	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос

			Кудо. СФП. Изучение техники и тактики		
8	3 неделя октября	3	Специальные подготовительные упражнения. О развитии боевых единоборств в России и за рубежом. ОПФ. Изучение техники и тактики. СФП. Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
9	4 неделя октября	3	СФП. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. ОПФ	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
10	1 неделя ноября	3	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. СФП. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
11	2 неделя ноября	3	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. Изучение судебных правил Кудо. СФП. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
12	3 неделя ноября	3	Специальные подготовительные упражнения. О развитии боевых единоборств в России и за рубежом. ОПФ. Изучение техники и тактики СФП. Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
13	4 неделя ноября	3	СФП. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности



			упражнения. Изучение техники и тактики. ОПФ	ское	Опрос
14	1 неделя декабря	3	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. СФП. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
15	2 неделя декабря	3	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. СФП. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
16	3 неделя декабря	3	Специальные подготовительные упражнения. ОПФ Изучение техники и тактики СФП. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
17	4 неделя декабря	3	Изучение техники и тактики СФП. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. Соревнования, контрольные нормативы, семинары	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
18	2 неделя января	1	Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
19	3 неделя января	2	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. Изучение судебных правил Кудо. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Опрос Анализ деятельности
20	4 неделя января	3	Специальные подготовительные упражнения. О развитии	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности

			боевых единоборств в России и за рубежом. ОПФ. Изучение техники и тактики	ское	Опрос
21	5 неделя января	3	Изучение техники и тактики ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
22	1 неделя февраля	3	Изучение техники и тактики Специальные подготовительные упражнения. СФП. Гигиена, питание и режим дня спортсмена	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
23	2 неделя февраля	3	Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. СФП. О развитии боевых единоборств в России и за рубежом	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
24	3 неделя февраля	3	Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики СФП	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
25	4 неделя февраля	3	Изучение техники и тактики СФП. Соревнования, контрольные нормативы, семинары	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
26	1 неделя марта	3	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. СФП	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
27	2 неделя марта	2	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. СФП	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
28	3 неделя марта	3	Специальные подготовительные упражнения. Физическая культура и спорт. ОПФ. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос

			СФП. Специальные подготовительные упражнения		
29	4 неделя марта	3	Изучение техники и тактики СФП. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. ОПФ	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
30	5 неделя марта	3	Изучение техники и тактики Специальные подготовительные упражнения. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
31	1 неделя апреля	3	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. СФП	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
32	2 неделя апреля	3	Специальные подготовительные упражнения. Изучение судейских правил Кудо. ОПФ. Изучение техники и тактики. СФП	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
33	3 неделя апреля	3	Изучение техники и тактики СФП. Специальные подготовительные упражнения. ОПФ	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
34	4 неделя апреля	3	Изучение техники и тактики ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение судейских правил Кудо	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
35	5 неделя апреля	3	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. СФП	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
36	1 неделя мая	1	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
37	2 неделя мая	2	ОПФ. Специальные подготовительные	Комбинированное	Наблюдение Анализ

			упражнения. Изучение техники и тактики. Гигиена, питание и режим дня спортсмена	Практическое	деятельности Опрос
38	3 неделя мая	2	Специальные подготовительные упражнения. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена. Изучение техники и тактики СФП	Комбинированное Практическое	Анализ деятельности
39	4 неделя мая	2	Изучение техники и тактики СФП. Соревнования, контрольные нормативы, семинары	Комбинированное Практическое	Анализ деятельности
	<b>Всего</b>	<b>108</b>			

## 2 год обучения. Базовый уровень

№	Дата	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Формы, средства контроля
1	1 неделя сентября	3	ОПФ. СФП Изучение техники и тактики Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Опрос
2	2 неделя сентября	3	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. Физическая культура и спорт	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
3	3 неделя сентября	3	СФП. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
4	4 неделя сентября	3	ОПФ. СФП. Изучение техники и тактики Специальные подготовительные упражнения. Оборудование, инвентарь и уход за ним	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
5	5 неделя	3	ОПФ. СФП. Изучение	Комбини	Наблюдение

	сентября		техники и тактики Специальные подготовительные упражнения	рованное Практиче ское	Анализ деятельности Опрос
6	1 неделя октября	3	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. СФП. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики	Комбини рованное Практиче ское	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
7	2неделя октября	3	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. Изучение судейских правил Кудо. СФП. Изучение техники и тактики	Комбини рованное Практиче ское	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
8	3 неделя октября	3	Специальные подготовительные упражнения. О развитии боевых единоборств в России и за рубежом. ОПФ. Изучение техники и тактики. СФП. Специальные подготовительные упражнения	Комбини рованное Практиче ское	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
9	4 неделя октября	3	СФП. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. ОПФ	Комбини рованное Практиче ское	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
10	1 неделя ноября	3	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. СФП. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики	Комбини рованное Практиче ское	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
11	2неделя ноября	3	ОПФ. Специальные подготовительные	Комбини рованное	Наблюдение Анализ

			упражнения. Изучение техники и тактики. Изучение судейских правил Кудо. СФП. Изучение техники и тактики	Практическое	деятельности Опрос
12	3 неделя ноября	3	Специальные подготовительные упражнения. О развитии боевых единоборств в России и за рубежом. ОПФ. Изучение техники и тактики СФП. Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
13	4 неделя ноября	3	СФП. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. ОПФ	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
14	1 неделя декабря	3	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. СФП. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
15	2 неделя декабря	3	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. СФП. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
16	3 неделя декабря	3	Специальные подготовительные упражнения. ОПФ Изучение техники и тактики СФП. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
17	4 неделя декабря	3	Изучение техники и тактики СФП. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос

			упражнения. Соревнования, контрольные нормативы, семинары		
18	2 неделя января	1	Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
19	3 неделя января	2	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. Изучение судейских правил Кудо. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Опрос Анализ деятельности
20	4 неделя января	3	Специальные подготовительные упражнения. О развитии боевых единоборств в России и за рубежом. ОПФ. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
21	5 неделя января	3	Изучение техники и тактики ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
22	1 неделя февраля	3	Изучение техники и тактики Специальные подготовительные упражнения. СФП. Гигиена, питание и режим дня спортсмена	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
23	2 неделя февраля	3	Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. СФП. О развитии боевых единоборств в России и за рубежом	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
24	3 неделя февраля	3	Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики СФП	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос

25	4неделя февраля	3	Изучение техники и тактики СФП. Соревнования, контрольные нормативы, семинары	Комбини рованное Практиче ское	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
26	1 неделя марта	3	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. СФП	Комбини рованное Практиче ское	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
27	2 неделя марта	2	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. СФП	Комбини рованное Практиче ское	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
28	3 неделя марта	3	Специальные подготовительные упражнения. Физическая культура и спорт. ОПФ. Изучение техники и тактики СФП. Специальные подготовительные упражнения	Комбини рованное Практиче ское	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
29	4 неделя марта	3	Изучение техники и тактики СФП. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. ОПФ	Комбини рованное Практиче ское	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
30	5неделя марта	3	Изучение техники и тактики Специальные подготовительные упражнения. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена	Комбини рованное Практиче ское	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
31	1 неделя апреля	3	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. СФП	Комбини рованное Практиче ское	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
32	2 неделя апреля	3	Специальные подготовительные упражнения. Изучение судейских правил Кудо. ОПФ. Изучение техники и тактики. СФП	Комбини рованное Практиче ское	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
33	3 неделя апреля	3	Изучение техники и тактики СФП. Специальные	Комбини рованное	Наблюдение Анализ



			подготовительные упражнения. ОПФ	Практическое	деятельности Опрос
34	4 неделя апреля	3	Изучение техники и тактики ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение судейских правил Кудо	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
35	5 неделя апреля	3	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. СФП	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
36	1 неделя мая	1	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
37	2 неделя мая	2	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. Гигиена, питание и режим дня спортсмена	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
38	3 неделя мая	2	Специальные подготовительные упражнения. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена. Изучение техники и тактики СФП	Комбинированное Практическое	Анализ деятельности
39	4 неделя мая	2	Изучение техники и тактики СФП. Соревнования, контрольные нормативы, семинары	Комбинированное Практическое	Анализ деятельности
	<b>Всего</b>	<b>108</b>			

### 3 год обучения. Базовый уровень

№	Дата	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма, средства контроля
1	1 неделя сентября	4	ОПФ. СФП. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные	Комбинированное Практическое	Наблюдение, опрос

			упражнения		
2	2 неделя сентября	6	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. Физическая культура и спорт	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
3	3 неделя сентября	6	СФП. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
4	4 неделя сентября	6	ОПФ. СФП. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. Оборудование, инвентарь и уход за ним	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
5	5 неделя сентября	4	ОПФ. СФП. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
6	1 неделя октября	6	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. СФП. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
7	2 неделя октября	6	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. Изучение судейских правил Кудо. СФП. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
8	3 неделя октября	6	Специальные подготовительные упражнения. О развитии боевых единоборств в России и за рубежом. ОПФ. Изучение техники и тактики. СФП. Специальные подготовительные	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос

			упражнения		
9	4 неделя октября	6	СФП. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. ОПФ	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
10	1 неделя ноября	6	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. СФП. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
11	2 неделя ноября	6	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. Изучение судебных правил Кудо. СФП. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
12	3 неделя ноября	6	Специальные подготовительные упражнения. О развитии боевых единоборств в России и за рубежом. ОПФ. Изучение техники и тактики. СФП. Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
13	4 неделя ноября	6	СФП. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. ОПФ	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
14	1 неделя декабря	6	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. СФП. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
15	2 неделя	6	ОПФ. Специальные	Комбини	Наблюдение

	декабря		подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. СФП. Изучение техники и тактики	рованное Практическое	Анализ деятельности Опрос
16	3 неделя декабря	6	Специальные подготовительные упражнения. ОПФ. Изучение техники и тактики. СФП. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
17	4 неделя декабря	6	Изучение техники и тактики СФП. Изучение техники и тактики Специальные подготовительные упражнения. Соревнования, контрольные нормативы, семинары	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
18	2 неделя января	2	Изучение техники и тактики Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
19	3 неделя января	6	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. Теория. Изучение судейских правил Кудо. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение, опрос Анализ деятельности
20	4 неделя января	6	Специальные подготовительные упражнения. О развитии боевых единоборств в России и за рубежом. ОПФ. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
21	5 неделя января	6	Изучение техники и тактики. ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
22	1 неделя	6	Изучение техники и	Комбини	Наблюдение

	февраля		тактики. Специальные подготовительные упражнения. СФП Гигиена, питание и режим дня спортсмена	рованное Практическое	Анализ деятельности Опрос
23	2неделя февраля	6	Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. СФП. О развитии боевых единоборств в России и за рубежом	Комбини рованное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
24	3неделя февраля	6	Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. СФП	Комбини рованное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
25	4неделя февраля	6	Изучение техники и тактики. СФП. Соревнования, контрольные нормативы, семинары	Комбини рованное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
26	1 неделя марта	4	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. СФП	Комбини рованное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
27	2 неделя марта	4	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. СФП	Комбини рованное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
28	3 неделя марта	6	Специальные подготовительные упражнения. Физическая культура и спорт. ОПФ. Изучение техники и тактики. СФП. Специальные подготовительные упражнения	Комбини рованное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
29	4 неделя марта	6	Изучение техники и тактики СФП. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. ОПФ	Комбини рованное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
30	5неделя марта	4	Изучение техники и тактики Специальные подготовительные	Комбини рованное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности

			упражнения. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена	ское	Опрос
31	1 неделя апреля	4	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. СФП	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
32	2 неделя апреля	6	Специальные подготовительные упражнения. Изучение судейских правил Кудо. ОПФ. Изучение техники и тактики. СФП	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
33	3 неделя апреля	6	Изучение техники и тактики СФП. Специальные подготовительные упражнения. ОПФ	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
34	4 неделя апреля	6	Изучение техники и тактики ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение судейских правил Кудо	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
35	5 неделя апреля	4	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. СФП	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности
36	1 неделя мая	6	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
37	2 неделя мая	6	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. Гигиена, питание и режим дня спортсмена	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
38	3 неделя мая	6	Специальные подготовительные упражнения. Морально - волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена. Изучение техники и тактики. СФП	Комбинированное Практическое	Анализ деятельности

39	4 неделя мая	6	Изучение техники и тактики СФП. Соревнования, контрольные нормативы, семинары	Комбинированное Практическое	Анализ деятельности
	<b>Всего</b>	<b>216</b>			

#### 4 год обучения. Продвинутый уровень

№	Дата	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма, средства контроля
1	1 неделя сентября	4	ОПФ. СФП. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение, опрос
2	2 неделя сентября	6	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. Физическая культура и спорт	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
3	3 неделя сентября	6	СФП. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
4	4 неделя сентября	6	ОПФ. СФП. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. Оборудование, инвентарь и уход за ним	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
5	5 неделя сентября	4	ОПФ. СФП. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
6	1 неделя октября	6	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. СФП. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос

7	2 неделя октября	6	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. Изучение судейских правил Кудо. СФП. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
8	3 неделя октября	6	Специальные подготовительные упражнения. О развитии боевых единоборств в России и за рубежом. ОПФ. Изучение техники и тактики. СФП. Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
9	4 неделя октября	6	СФП. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. ОПФ	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
10	1 неделя ноября	6	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. СФП. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
11	2 неделя ноября	6	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. Изучение судейских правил Кудо. СФП. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
12	3 неделя ноября	6	Специальные подготовительные упражнения. О развитии боевых единоборств в России и за рубежом. ОПФ. Изучение техники и тактики. СФП. Специальные подготовительные	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос



			упражнения		
13	4 неделя ноября	6	СФП. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. ОПФ	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
14	1 неделя декабря	6	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. СФП. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
15	2 неделя декабря	6	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. СФП. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
16	3 неделя декабря	6	Специальные подготовительные упражнения. ОПФ. Изучение техники и тактики. СФП. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
17	4 неделя декабря	6	Изучение техники и тактики СФП. Изучение техники и тактики Специальные подготовительные упражнения. Соревнования, контрольные нормативы, семинары	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
18	2 неделя января	2	Изучение техники и тактики Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
19	3 неделя января	6	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. Теория. Изучение судейских	Комбинированное Практическое	Наблюдение, опрос Анализ деятельности

			правил Кудо. Изучение техники и тактики		
20	4 неделя января	6	Специальные подготовительные упражнения. О развитии боевых единоборств в России и за рубежом. ОПФ. Изучение техники и тактики	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
21	5 неделя января	6	Изучение техники и тактики. ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
22	1 неделя февраля	6	Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. СФП Гигиена, питание и режим дня спортсмена	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
23	2 неделя февраля	6	Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. СФП. О развитии боевых единоборств в России и за рубежом	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
24	3 неделя февраля	6	Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. СФП	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
25	4 неделя февраля	6	Изучение техники и тактики. СФП. Соревнования, контрольные нормативы, семинары	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
26	1 неделя марта	4	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. СФП	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
27	2 неделя марта	4	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. СФП	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
28	3 неделя	6	Специальные	Комбинированное	Наблюдение

	марта		подготовительные упражнения. Физическая культура и спорт. ОПФ. Изучение техники и тактики. СФП. Специальные подготовительные упражнения	рованное Практическое	Анализ деятельности Опрос
29	4 неделя марта	6	Изучение техники и тактики СФП. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. ОПФ	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
30	5 неделя марта	4	Изучение техники и тактики Специальные подготовительные упражнения. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
31	1 неделя апреля	4	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные подготовительные упражнения. СФП	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
32	2 неделя апреля	6	Специальные подготовительные упражнения. Изучение судейских правил Кудо. ОПФ. Изучение техники и тактики. СФП	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
33	3 неделя апреля	6	Изучение техники и тактики СФП. Специальные подготовительные упражнения. ОПФ	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
34	4 неделя апреля	6	Изучение техники и тактики ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение судейских правил Кудо	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
35	5 неделя апреля	4	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. СФП	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности
36	1 неделя мая	6	ОПФ. Изучение техники и тактики. Специальные	Комбинированное	Наблюдение Анализ

			подготовительные упражнения	Практическое	деятельности Опрос
37	2 неделя мая	6	ОПФ. Специальные подготовительные упражнения. Изучение техники и тактики. Гигиена, питание и режим дня спортсмена	Комбинированное Практическое	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
38	3 неделя мая	6	Специальные подготовительные упражнения. Морально - волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена. Изучение техники и тактики. СФП	Комбинированное Практическое	Анализ деятельности
39	4 неделя мая	6	Изучение техники и тактики СФП. Соревнования, контрольные нормативы, семинары	Комбинированное Практическое	Анализ деятельности
	<b>Всего</b>	<b>216</b>			

## 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».

Демонстрационный материал: видеозаписи с исполнением базовой техники, боёв известных спортсменов, боёв спортсменов клуба.

Технические средства: ноутбук 1шт., аудиосистема 1шт., цифровая фотокамера 1шт.

Учебно-практическое оборудование: маты (татами) - 72 шт., зеркала - 7шт., стенка гимнастическая - 1шт., перекладина - 1шт., тренажёры - 4 шт., мячи малые (теннисные) - 16шт., мячи набивные - 6 шт., скакалки - 4 шт., аптечка медицинская - 1шт., мешки спортивные - 12шт., макивары - 5 шт., «лапы» - 20 шт.

Защитное оборудование: накладки на голень - 10 пар, шлемы - 20 шт., щитки - 10пар, перчатки - 20 пар.

**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				
	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки			Личностные компетенции			Познавательная 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)

## **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 мероприятиях.

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 <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
2	«Что полезно для	октябрь	Викторина на уровне	Информация в сообществе МЦДО в социальной сети,

	спортсмена»		творческого объединения	официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
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 <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
4	«#PROСпорт»	ноябрь	Конкурс видеороликов и фотоколлажей на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, в официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
5	«Новый год из года в год»	декабрь	Праздник	Фотоматериалы, информация в официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
6	«Интересные встречи»	февраль	Встреча с 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 <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
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 <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
9	Спортивные состязания между творческими объединениям и «Вместе весело шагать»	март	Игра-соревнование на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )
10	«Все краски о спорте»	апрель	Конкурс рисунков на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https:// vk.com/</a> )

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

## **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 общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утв. ФГБУ «ФЦОМОФВ», М.,2021г.;
- 6.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих 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 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.;
- 10.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» г.Ульяновск 2006г.
- 2.Зорин В.И.,Анашкин Р.П. «Основы Кудо» М.Российская Федерация Кудо 2004г.
- 3.Иванов – Катанский С.« Комбинационная техника». «Гранд» -2001.
- 4.Каштанов Н. «Каноны карате»Ростов-на-Дону 2007г.
- 5.Коджаспирова Г.М. «Педагогика» Москва Гардарики -2004г.

6. Крутецкий В.А. «Основы педагогической психологии» Москва Просвещение 1972.

7.Оленкамп Н. «Чёрный пояс. Навыки и техники дзюдо».М.«Издательство ФАИР»2007г.

8.«Правила проведения соревнований по свободному стилю» М.Российская Федерация Кудо

9.Щуркова Н.Е.«Лекции о воспитании» Центр «Педагогический поиск»2009г.

#### **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>

#### **Литература для обучающихся и родителей:**

1.Андерсон Б.«Растяжка для каждого» Поппури 2002г.

2.Ингерлейб М.Б. «Боевые искусства и самооборона для детей» Ростов-на Дону «Феникс»2002г.

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

4.Клевенков М. «Быстрота в боксе» Физкультура и спорт 1968г.