

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

Принята решением  
методического совета  
Протокол № 6 от 30.04.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
директор МБОУ ОСОШ  
Е.Е.Горбачева

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Кудо»

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:  
Коптева Лариса Владимировна,  
педагог дополнительного образования

г. Онега  
2025 г.

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
1 модуль 1 год обучения .....	7
Пояснительная записка.....	7
Содержание модуля .....	7
Учебно-тематический план .....	11
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение .....	11
Календарный учебный график.....	12
Планируемые результаты.....	13
Система оценки достижения планируемых результатов.....	14
Условия реализации модуля.....	16
2 модуль 1 год обучения .....	18
Пояснительная записка.....	18
Содержание модуля.....	18
Учебно-тематический план .....	22
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение .....	22
Календарный учебный график.....	22
Планируемые результаты.....	25
Система оценки достижения планируемых результатов.....	25
Условия реализации модуля.....	27
1 модуль 2 год обучения .....	29
Пояснительная записка.....	29
Содержание модуля .....	29
Учебно-тематический план .....	33
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение .....	33
Календарный учебный график.....	33
Планируемые результаты.....	35
Система оценки достижения планируемых результатов.....	35
Условия реализации модуля.....	38
2 модуль 2 год обучения .....	40
Пояснительная записка.....	40
Содержание модуля.....	40
Учебно-тематический план .....	44
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение .....	45
Календарный учебный график.....	45
Планируемые результаты.....	46
Система оценки достижения планируемых результатов.....	47
Условия реализации модуля.....	49
Воспитательная деятельность .....	51
Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей .....	51
Формы и методы воспитания .....	51
Условия воспитания, анализ результатов .....	52
Календарный план воспитательной работы .....	53
Список информационных источников.....	56

## 1. Пояснительная записка

На современном этапе развития системы образования содержание деятельности по физкультурно-спортивной направленности постоянно обогащается. В ряду популярных видов спорта - боевое спортивное единоборство кудо.

**Кудо** (яп.) – современное полноконтактное боевое единоборство, возникшее в Японии в 1981 году в результате смешения и интеграции различных видов единоборств.

**Актуальность программы**, согласно Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, обусловлена необходимостью обеспечения роста физической подготовленности детей, формирования мотивации к здоровому образу жизни, к регулярным занятиям спортом. Программа разработана с учетом анализа детского и родительского спроса на дополнительные образовательные услуги физкультурно-спортивной направленности. На основании анализа реализации программы «Кудо» за 2024-2025 учебный год выявлен высокий уровень интереса к занятиям физической культурой и боевым спортивным единоборством кудо у 100% обучающихся, заинтересованность в соревновательной деятельности - у 95%. Востребованность обучения по программе и необходимость развития двигательной активности, формирования нравственно-волевых качеств, достижений спортивных результатов, по сведениям опроса родителей, составляет 100%.

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

**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, культуру самоконтроля своего физического состояния;
- формировать опыт межличностных и социальных отношений, творческого самовыражения в процессе обучения технике и тактике кудо.

**Отличительные особенности программы.** По форме организации образовательного процесса программа является модульной и рассчитана на 2 учебных года. Предполагается последовательное освоение, либо выбор одного из модулей. Решение образовательных задач направлено на развитие физических способностей обучающихся посредством обучения физкультурной, игровой деятельности и знакомства с техникой кудо с последующим расширением и углублением знаний, умений, навыков физической активности, технических действий кудо, формированием устойчивого интереса к двигательной активности и здоровому образу жизни.

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

Методики обучения, используемые в процессе реализации модулей, основаны на индивидуальном подходе в дифференцировании тренировочных нагрузок и игровой практике с учетом уровня физической подготовленности обучающихся. В зависимости от уровня освоения содержания программы обучающимся предоставляется возможность участия в соревновательной деятельности, исключающая предельные нагрузки, имеющая только оздоровительный характер.

Применяемые педагогические технологии:

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

Уровень освоения программы - базовый.

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

**Возраст и краткая характеристика обучающихся.** Программа предназначена для обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте 8-15 лет. В младшем школьном возрасте у детей получает развитие саморегуляция и произвольность воли и поведения. Начало занятия спортом с такого возраста является важным моментом для формирования успешной личности в будущем. Обучающимся данной возрастной группы необходимо формирование мотивации, развитие двигательной активности, совершенствование физических и морально-

волевых качества, установка на здоровый образ жизни. Подростковый возраст - период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных способностей. Особенностью физкультурных занятий с детьми подросткового возраста является углубленное обучение базовым видам двигательных действий.

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

Количество обучающихся в группе регламентируется Уставом образовательного учреждения.

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

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

Режим занятий - 2 в неделю. 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. Форма занятий: групповая, подгрупповая, индивидуальная. Формы организации занятий: практические, комбинированные.

Методы и приемы обучения:

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

Структура занятия:

1.Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятии, организацией рабочего места, техникой безопасности.

2.Основная часть. Постановка цели и задач занятия. Создание мотивации предстоящей деятельности. Получение и закрепление новых знаний. Практическая работа.

3.Заключительная часть. Подведение итогов занятия.

**Ожидаемые результаты реализации программы.** Результатом освоения программы является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся посредством занятий восточным боевым единоборством кудо.

**Формы подведения итогов реализации программы.** Контроль знаний, умений и навыков обеспечивается в соответствии с «Положением о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» МБОУ ОСОШ. Степень достижения планируемых результатов программы определяется через наблюдение, опрос, анализ деятельности. Выявление и анализ результатов по программе осуществляется в процессе обучения по программе на этапе входного,

промежуточного и итогового контроля. Показатели мониторинга включают общеучебные умения и навыки, воспитательный компонент. Оценка результатов мониторинга оформляется в форме таблицы, рекомендованной методическим советом учреждения.

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

### **Учебный план программы**

Модуль	Раздел	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	<b>1 год обучения</b>			
	Физическая культура	4	1	3
	Физическая подготовка	9	1	8
	Технико-тактическая подготовка	17	2	15
	Оценка физической подготовленности	2		2
	<b>Всего по модулю</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>
<b>2</b>	Физическая подготовка	11	2	9
	Технико-тактическая подготовка	27	2	25
	Оценка физической подготовленности	2		2
	<b>Всего по модулю</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>
	<b>Всего по программе 1 года обучения</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>
<b>1</b>	<b>2 год обучения</b>			
	Физическая культура	3	1	2
	Общая физическая подготовка	9	1	8
	Технико-тактическая подготовка	18	2	16
	Оценка физической подготовленности	2		2
	<b>Всего по модулю</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>
<b>2</b>	Физическая подготовка	12	1,5	10,5
	Технико-тактическая подготовка	26	2,5	23,5
	Оценка физической подготовленности	2		2
	<b>Всего по модулю</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>
	<b>Всего по программе 2 года обучения</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>
	<b>Всего по программе</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

## 2. Модуль I

### 1 год обучения

#### 2.1. Пояснительная записка

Первый модуль программы 1 года обучения рассчитан на 32 часа. Реализуется в первом полугодии учебного года. Количество учебных недель - 16. Режим занятий – 2 в неделю.

**Цель:** формирование интереса к двигательной активности и здоровому образу жизни, развитие физических способностей обучающихся посредством обучения физкультурной, игровой деятельности, технике кудо.

**Задачи:**

- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формировать знания о необходимости выполнения режима дня;
- обучать способам развития физических способностей и совершенствования двигательных умений и навыков посредством подвижных игр, физических упражнений и технических действий кудо;
- обучать навыкам взаимодействия в коллективе, команде;
- формировать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм;
- воспитывать интерес к боевому спортивному единоборству кудо;
- знакомить с этическими нормами поведения, содействовать развитию морально-волевых качеств.

#### 2.2. Содержание модуля

##### **I. Физическая культура (4 ч.)**

1. Вводное занятие. История возникновения кудо.

*Теория.* Техника безопасности при занятии физической культурой и спортом. Отличия от других видов спорта (экипировка, основные технические действия, основные команды). Этикет до-дзё (место для занятий каратэ), правила поведения занимающихся кудо на занятиях и в быту;

*Практика.* Просмотр видеороликов. Игра «Что такое кудо?» Выполнение основных команд, стоек.

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

*Теория.* Оздоровительные занятия в режиме дня. Утренняя зарядка. Прогулки, подвижные игры во время прогулок. Одежда для занятий кудо - доги (кимоно).

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



### 3.Подвижные игры.

*Теория.* Правила игры. Считалки.

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

## II. Физическая подготовка (9 ч.)

### 1.Общая физическая подготовка

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

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

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

Упражнения для укрепления мышц рук:

-круговые движения рук с большой и малой амплитудой;

-упражнения с набивным мячом, гантелями.

Упражнения для укрепления и развития запястий и мышц предплечья.

Укрепление мышц брюшной полости:

-сгибание и разгибание туловища лежа на спине;

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

-поднятие и удержание приподнятых ног лежа на спине.

Укрепление мышц ног:

-приседания;

-выпрыгивание вверх из положения на корточках.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц рук:

-упражнения с гантелями.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц ног

-челночный бег.

Увеличение мышечной массы:

-упражнения на преодоления веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине с использованием специальных снарядов).

Упражнения на развитие ловкости:

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

-упражнения, выполняемые по неожиданно поданной команде.

Акробатические упражнения:

-группировки, сидя в приседе, лежа на спине;



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

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

Улучшение координации движений и развитие ловкости, гибкости:

-акробатические упражнения (кувырки вперед, назад);

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

Повышение общей быстроты движений:

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

Развитие общей выносливости:

-бег в равномерном темпе;

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

2.Специальная физическая подготовка. Самостраховка.

*Теория.* Техника безопасности. Три правила падения.

*Практика.* Падение назад, на бок влево/вправо из приседа. Отработка страховки падения назад в парах.

3.Подводящие упражнения.

*Теория.* Траектории ударов. Способы тренировки ударов.

*Практика.* Детали техники ударов, совершенствование траекторий ударов:

- упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

### **III. Техничко-тактическая подготовка (17 ч.)**

1.Стойки.

*Теория.* Положение тела. Значение стоек для выполнения технико-тактических действий. Виды стоек. Техника выполнения стоек. Передвижение в стойках.

*Практика.*

-хейсоку-дати ритуальная позиция, ноги вместе;

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

-фуда -дати – естественная стойка ожидания;

-дзенкуцу-дати (основная атакующая стойка с выпадом вперед);

-кокуцу-дати (основная защитно-боевая задняя стойка);

-дзюэ-камае (боевая стойка).

Движение в стойках. «Челнок», подшаг, шаг.

2.Подводящие и имитационные упражнения.

*Теория.* Траектории ударов. Способы тренировки ударов.

*Практика.* Детали техники ударов, совершенствование траекторий ударов:

- выполнение технических действий по разделению на этапы;
- имитация ударов по воздуху с разными заданиями (в различном темпе, с различным мышечным напряжением, с различным дыханием, с «киай») и с различными приспособлениями (тонфа).

### 3. Удары руками.

*Теория.* Сейкен – ударная поверхность (передняя часть кулака между первым и вторым суставом). Способы укрепления ударной поверхности. Виды ударов. Уровни ударов ( Jodan - верхний, Chudan- средний, Gedan - нижний). Термины.

*Практика.* -ой-цки (прямой удар от передней ноги) в голову, в корпус, в нижний уровень правой и левой рукой;

-гьяко-цки (прямой удар от задней ноги) в голову, в корпус, в нижний уровень правой и левой рукой.

Все удары выполняются в одной передней стойке.

### 4. Кихон (техника).

*Теория.* Правильность передвижения в стойках с одновременным ударом рукой и постановкой ноги. Дыхание.

*Практика.* Удары руками в движении.

Исходное положение передняя стойка.

- с шагом вперед прямой удар в голову/корпус одноименной рукой;
- с шагом вперед прямой удар в голову/корпус разноименной рукой;
- с шагом вперед прямые удары в голову/корпус поочередно двумя руками.

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

## IV. Оценка физической подготовленности (2 ч.)

### 1. Итоговое занятие.

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

*Практика.* Контрольное упражнение: подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения на мышцы брюшного пресса, приседания с выпрыгиванием, выполнение продольного и поперечного шпагатов.

### 2. Техника кудо.

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

*Практика.* Открытое итоговое занятие. Разминка.

*Контрольное упражнение.*

1. Уровень Jodan (в голову) подшаг левой ногой вперед прямой удар левой рукой;

подшаг левой ногой в сторону, прямой удар левой рукой; подшаг левой ногой назад, прямой удар левой рукой.

Уровень Chudan (в корпус).  
 Gedan (в нижний уровень). Также правой ногой и правой рукой.  
 Прямой удар левой рукой с подшагом вперед левой ноги, прямой удар правой рукой с подшагом вперед правой ноги. Три уровня.  
 2.Кихон. Исходное положение передняя стойка.  
 - с шагом вперед прямой удар в голову одноимённой рукой.  
 - с шагом вперед прямой удар в голову разноимённой рукой.  
 - с шагом вперед прямые удары в голову поочерёдно двумя руками.  
 Продвижение по дорожке, в конце – разворот по команде «маватэ»  
 3.Самостраховка при падении на спину, на бок.

### 2.3. Учебно-тематический план

Темы	Количество часов			Формы, средства контроля
	всего	теория	практика	
<b>Физическая культура</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
Вводное занятие. История возникновения кудо	1	0,5	0,5	Входной контроль: наблюдение, опрос
Общий режим дня, режим занятий и отдыха	1	0,5	0,5	
Подвижные игры	2		2	
<b>Физическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
Общая физическая подготовка	5	0,5	4,5	Промежуточный контроль: наблюдение, опрос, анализ деятельности
Специальная физическая подготовка. Самостраховка	2	0,5	1,5	
Подводящие упражнения	2		2	
<b>Технико-техническая подготовка</b>	<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	
Стойки	5	0,5	4,5	
Подводящие и имитационные упражнения	3	0,5	2,5	
Удары руками	4	0,5	3,5	
Кихон	5	0,5	4,5	
<b>Оценка физической подготовленности</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
Оценка физической подготовленности	1		1	Итоговый контроль: анализ деятельности
Итоговое занятие. Техника кудо	1		1	
<b>Всего</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	

### 2.4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

### 2.4.1.Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Количество часов	Тема занятия	Форма занятий	Форма, средства контроля
1	1 неделя	1	Вводное занятие. История возникновения кудо	Комбинированное	Наблюдение, опрос
2	1 неделя	1	Общий режим дня, режим занятий и отдыха	Комбинированное	Наблюдение, опрос
3	2 неделя	1	Подвижные игры	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
4	2 неделя	1	Общая физическая подготовка	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
5	3 неделя	2	Общая физическая подготовка	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
6	4 неделя	2	Общая физическая подготовка	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
7	5 неделя	1	Общая физическая подготовка	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
8	5 неделя	1	Специальная физическая подготовка. Самостраховка	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
9	6 неделя	1	Специальная физическая подготовка. Самостраховка	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
10	6 неделя	1	Подводящие упражнения	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
11	7 неделя	1	Подводящие упражнения	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
12	7 неделя	1	Стойки	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
13	8 неделя	2	Стойки	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
14	9 неделя	2	Стойки	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
15	10 неделя	2	Подводящие и имитационные упражнения	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
16	11 неделя	1	Подводящие и имитационные	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности

			упражнения		
17	11 неделя	1	Удары руками	Комбини рованное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
18	12 неделя	2	Удары руками	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
19	13 неделя	1	Удары руками	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
20	13 неделя	1	Кихон (техника)	Комбини рованное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
21	14 неделя	2	Кихон (техника)	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
22	15 неделя	2	Кихон (техника)	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
23	16 неделя	1	Оценка физической подготовленности	Практиче ское	Анализ деятельности
24	16 неделя	1	Техника кудо	Практиче ское	Анализ деятельности
	<b>Всего</b>	<b>32</b>			

#### 2.4.2. Планируемые результаты

Результатом освоения модуля программы является формирование интереса к двигательной активности и здоровому образу жизни, развитие физических способностей обучающихся посредством обучения физкультурной, игровой деятельности, технике кудо.

Обучающие будут:

- иметь представление о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии;
- знать о необходимости правильного режима дня, выполнения утренней зарядки и разминки;
- иметь представление о необходимых умениях и навыках развития физических способностей;
- знать о способах физкультурно-оздоровительной деятельности и совершенствования двигательных умений и навыков;
- знать правила техники безопасности при выполнении различных физкультурных действий и техники кудо;
- иметь начальное представление о технических действиях кудо и способах их тренировки, о специальной терминологии;
- иметь представление о способах укрепления здоровья;
- развивать интерес к дальнейшему занятию физической культурой и кудо;
- иметь представление о необходимости развития основных морально-волевых качеств: дисциплинированности, трудолюбия, силы воли и т.д.;
- знать и применять способы взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- осваивать навыки самодисциплины;
- иметь представление о видах самостоятельных занятий физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга.

### **2.4.3. Система оценки достижения планируемых результатов**

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

Показатели и содержание мониторинга:

#### **1. Общеучебные умения и навыки.**

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

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

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

#### **2. Воспитательный компонент.**

Личностные компетенции: организационно-волевые качества. Навыки самоконтроля.

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

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

Уровни освоения программы:

#### **1. Общеучебные умения и навыки.**

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

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

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

## 2. Воспитательный компонент.

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

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

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

Сведения мониторинга оформляются в таблицу, рекомендованную методическим советом учреждения.

Таблица

Результаты освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

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).

3. Оценка физической подготовленности. Измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела).

*Силовые качества:*

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

*Гибкость* - выполнение продольного и поперечного шпагатов;

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

*Оценка технической подготовленности* - оценивается визуально.

#### **2.4.4. Условия реализации**

**Форма реализации модуля** – очная.

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

**Способы реализации индивидуального образовательного маршрута:**

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

**Структура индивидуального образовательного маршрута (ИОМ):**

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

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

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

Учебно-практическое оборудование: маты (татами) 72 шт., зеркала 7 шт., стенка гимнастическая 1шт., перекладина 2 шт., мячи малые (теннисные) 16шт., мячи спортивные 16 шт., фитболы 10 шт., мячи набивные 1кг, 2 кг, 3кг, гантели 0,5кг, 1 кг, 1,5 кг, скакалки 16 шт., мешок боксерский 6 шт., лапа MR Coach 10 шт., тайпед 10 шт., аптечка медицинская с перевязочным материалом 1шт.

Защитное оборудование: жилет 20 шт., шлем 20 шт., защита на руки 20 пар, перчатки снарядные 20 пар, средства индивидуальной защиты: защита паха, капа.

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

### **3. Модуль II**

#### **1 год обучения**

#### **3.1. Пояснительная записка**

Второй модуль программы 1 года обучения рассчитан на 40 часов. Реализуется во втором полугодии учебного года. Количество учебных недель - 20. Режим занятий - 2 в неделю.

**Цель:** развитие физических способностей, расширение и углубление знаний, умений и навыков физической активности, здорового образа жизни, базовых знаний и умений выполнения технических действий кудо посредством обучения практике восточного боевого единоборства.

**Задачи:**

- совершенствовать физические способности, двигательные умения и навыки;
- обучать техническим действиям из базовых видов спорта и боевого спортивного единоборства кудо;
- обучать способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- развивать физические качества и функциональные возможности организма;
- развивать интерес к восточному боевому единоборству кудо.
- формировать навыки взаимодействия в коллективе;
- формировать навыки соблюдения этических норм поведения.

#### **3.2. Содержание**

##### **I. Физическая подготовка (9 ч.)**

###### **1.Общая физическая подготовка.**

*Теория.* Значение и методы развития основных физических качеств. Техника безопасности при выполнении различных упражнений. Индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела).

*Практика.* 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),

- подвижные игры,

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

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

- подвижные игры.

Развитие выносливости.

-бег длительное время.

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения,

- подвижные 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.

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика.*

- упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи) при выполнении отдельных элементов имитации ударов.

Упражнения для воспитания смелости:

- броски и ловля предметов (набивного мяча в парах)
- кувырки вперед, назад, перекувы.

Упражнения для воспитания настойчивости:

- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия.

Упражнения для воспитания инициативности:

- проведение отдельных этапов разминки по заданию педагога.

## 3.Подводящие упражнения.

*Теория.* Траектории ударов. Способы тренировки ударов.

*Практика.* Детали техники ударов, совершенствование траекторий ударов.

- упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

## 4.Самостраховка.

*Теория.* Техника безопасности. Падение из разных положений.

*Практика.* Падение назад, влево/вправо.

# II. Техничко-тактическая подготовка (27 ч.)

## 1.Стойки.

*Теория.* Положение тела. Техника выполнения передвижения.

*Практика.*

- дзенкуцу-дати (основная атакующая стойка с выпадом вперед);
- кокуцу-дати (основная защитно-боевая задняя стойка);
- дзюэ-камае (боевая стойка).

Движение в стойках. «Челнок», подшаг, шаг. Перемещение вперед.

## 2.Удары руками.

*Теория.* Способы укрепления ударной поверхности (отжимание на кулаках).  
Виды ударов. Термины.

*Практика.* -ой-цки(прямой удар от передней ноги) в голову, в корпус, в нижний уровень правой и левой рукой,

-гьяко-цки(прямой удар от задней ноги) в голову, в корпус, в нижний уровень 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.

*Теория.* Виды ударов. Термины: хидза-гери (удар коленом), мая-гери(прямой удар), маваси-гери(удар по дуге). Техника безопасности при выполнении техники.

*Практика.* Удары правой и левой ногой поочередно с отмашкой рук.

-удары коленями с захватом;

-удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы);

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

### 4. Кихон (техника).

*Теория.* Техника безопасности. Термины и команды.

*Практика.* Удары руками в движении. Разворот в конце дорожки по команде "маваттэ" на 180 градусов.

Исходное положение передняя стойка.

- с шагом вперед прямой удар в голову одноимённой рукой.

- с шагом вперед прямой удар в голову разноимённой рукой.

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

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 коленом + локоть (одноименно).

- удар коленями + локти (разноименно).

- удар коленями (прямой +боковой).

- 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 голову + 2.

### III. Оценка физической подготовленности (2 ч.)

#### 1. Итоговое занятие

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

*Практика.* Контрольное упражнение: подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения на мышцы брюшного пресса, приседания с выпрыгиванием, выполнение продольного и поперечного шпагатов.

#### 2. Техника кудо.

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

*Практика.* Открытое итоговое занятие. Разминка.

*Контрольное упражнение.*

*Удары руками в движении.*

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

- с шагом вперед прямой удар в голову одноименной рукой.
- с шагом вперед прямой удар в голову разноименной рукой.
- с шагом вперед прямые удары в голову поочередно двумя руками.
- с шагом вперед прямые удары в голову поочередно правой и левой руками и завершающий боковой удар правой.

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

*Удары ногами в движении.*

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

- 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 + локоть (одноименно).
- удар коленями + локти (разноименно).
- удар коленями (прямой + боковой).
- боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень.
- боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движение + 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 голову + 2.

### 3.3. Учебно-тематический план

Темы	Количество часов			Формы, средства контроля
	всего	теория	практика	
<b>Физическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	
Общая физическая подготовка	6	0,5	5,5	Входной контроль: наблюдение, опрос
Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения	1	0,5	0,5	
Подводящие упражнения	1	0,5	0,5	
Самостраховка	1	0,5	0,5	
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>25</b>	
Стойки	2		2	Промежуточный контроль: наблюдение, опрос, анализ деятельности
Подводящие и имитационные упражнения	2	0,5	1,5	
Удары руками	6	0,5	5,5	
Удары ногами	7	0,5	6,5	
Кихон	10	0,5	9,5	
<b>Оценка физической подготовленности</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
Итоговое занятие	1		1	Итоговый контроль: анализ деятельности
Техника кудо	1		1	
<b>Всего</b>	<b>38</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	

### 3.4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

#### 3.4.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма, средства контроля
1	3 неделя января	1	Общая физическая подготовка	Комбинированное	Наблюдение, опрос
2	3 неделя января	1	Общая физическая подготовка	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
3	4 неделя января	1	Общая физическая подготовка	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
4	4 неделя января	1	Общая физическая подготовка	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности



5	5 неделя января	1	Общая физическая подготовка	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
6	5 неделя января	1	Общая физическая подготовка	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
7	1 неделя февраля	1	Специальные упражнения	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
8	1 неделя февраля	1	Подводящие упражнения	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
9	2 неделя февраля	1	Самостраховка	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
10	2 неделя февраля	1	Стойки	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
11	3 неделя февраля	1	Стойки	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
12	3 неделя февраля	1	Подводящие и имитационные упражнения	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
13	4 неделя февраля	1	Подводящие и имитационные упражнения	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
14	4 неделя февраля	1	Удары руками	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
15	1 неделя марта	1	Удары руками	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
16	1 неделя марта	1	Удары руками	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
17	2 неделя марта	1	Удары руками	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
18	2 неделя марта	1	Удары руками	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
19	3 неделя марта	1	Удары руками	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
20	3 неделя марта	1	Удары ногами	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
21	4 неделя марта	1	Удары ногами	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
22	4 неделя марта	1	Удары ногами	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
23	5 неделя марта	1	Удары ногами	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
24	1 неделя апреля	1	Удары ногами	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
25	2 неделя апреля	1	Удары ногами	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности

26	2 неделя апреля	1	Удары ногами	Практиче ское	наблюдение, опрос, анализ деятельности
27	3 неделя апреля	1	Кихон (техника)	Комбини рованное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
28	3 неделя апреля	1	Кихон (техника)	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
29	4 неделя апреля	1	Кихон (техника)	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
30	4 неделя апреля	1	Кихон (техника)	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
31	5 неделя апреля	1	Кихон (техника)	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
32	5 неделя апреля	1	Кихон (техника).	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
33	2 неделя мая	1	Кихон (техника)	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
34	3 неделя мая	1	Кихон (техника)	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
35	3 неделя мая	1	Кихон (техника)	Практиче ское	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
36	4 неделя мая	1	Кихон (техника)	Практиче ское	Анализ деятельности
37	4 неделя мая	1	Оценка физической подготовленности	Практиче ское	Анализ деятельности
38	5 неделя мая	1	Техника кудо	Практиче ское	Анализ деятельности
	<b>Всего</b>	<b>38</b>			

### 3.4.2. Планируемые результаты

Результатом освоения модуля программы является развитие физических способностей обучающихся, расширение и углубление знаний, умений и навыков физической активности, здорового образа жизни, базовых знаний и умений выполнения технических действий кудо посредством обучения практике восточного боевого единоборства.

Обучающие будут знать:

- способы физкультурно-оздоровительной деятельности и совершенствования двигательных умений и навыков;
- правила техники безопасности при выполнении различных физических действий;
- способы контроля физической нагрузки, отдельных показателей физического развития и физической подготовленности;
- приемы совершенствования двигательных умений и навыков посредством выполнения комплексов физических упражнений, подвижных игр и технических действий из базовых видов спорта и боевого спортивного единоборства кудо.

Обучающие будут

- знать и применять способы взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и уметь взаимодействовать с окружающими при выполнении различных заданий;
- иметь представление о самодисциплине;
- иметь представление о видах самостоятельных занятий физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

### **3.4.3. Система оценки достижения планируемых результатов**

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



6. Диагностический компонент: ожидаемый результат, формы его отслеживания

7. Контролирующий компонент

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

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

Учебно-практическое оборудование: маты (татами) - 72 шт., зеркала - 7 шт., стенка гимнастическая - 1шт., перекладина - 2 шт., мячи малые (теннисные) - 16шт., мячи спортивные - 16 шт., фитболы - 10 шт., мячи набивные 1кг., 2 кг., 3кг., гантели 0,5кг., 1 кг., 1,5 кг., скакалки - 16 шт., мешок боксерский 6 шт., лапа MR Coach - 10 шт., тайпед 10 шт., аптечка медицинская с перевязочным материалом 1шт.

Защитное оборудование: жилет - 20 шт., шлем - 20 шт., защита на руки - 20 пар, перчатки снарядные - 20 пар, средства индивидуальной защиты: защита паха, капа.

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

## 4. Модуль 1

### 2 год обучения

#### 4.1. Пояснительная записка

Первый модуль программы 2 года обучения рассчитан на 32 часа. Реализуется в первом полугодии учебного года. Количество учебных недель - 16. Режим занятий – 2 в неделю.

**Цель:** развитие интереса к двигательной активности и здоровому образу жизни, физических способностей обучающихся посредством обучения физкультурной, игровой деятельности и технике кудо.

**Задачи:**

- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формировать знания о необходимости выполнения режима дня;
- обучать способам развития физических способностей и совершенствования двигательных умений и навыков посредством подвижных игр, физических упражнений и технических действий кудо;
- обучать навыкам взаимодействия в коллективе, команде;
- формировать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм;
- воспитывать интерес к боевому спортивному единоборству кудо;
- знакомить с этическими нормами поведения, содействовать развитию морально-волевых качеств.

#### 4.2. Содержание модуля

##### **I. Физическая культура (3 ч.)**

1. Вводное занятие. История возникновения кудо.

*Теория.* Техника безопасности при занятии физической культурой и спортом. История возникновения кудо. Отличия от других видов спорта (основатель, экипировка, основные технические действия, основные команды). Этикет до-дзё (место для занятий каратэ), правила поведения занимающихся кудо на занятиях и в быту.

*Практика.* Викторина «Кудо». Просмотр видеороликов. Выполнение основных команд, стоек. Уход за экипировкой.

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

*Теория.* Оздоровительные занятия в режиме дня. Закаливание. Прогулки. Одежда для занятий кудо - доги (кимоно).

*Практика.* Комплексы утренней зарядки, физкультминутки, разминки.

3. Подвижные игры.



*Теория.* Правила игры.

*Практика.* Эстафеты, игры в касания, в захваты: Регби на коленях. Салочки с касанием определенных участков тела, на коленях, борьба с различными заданиями («Петушиный бой», армреслинг, отбирание предметов в паре и т.д.), Вышибалы в квадрате.

## **II. Общая физическая подготовка (9 ч.)**

### **1. Общая физическая подготовка**

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

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

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

Упражнения для укрепления мышц рук:

-круговые движения рук с большой и малой амплитудой;

-упражнения с набивным мячом, гантелями;

Упражнения для укрепления и развития запястий и мышц предплечья.

Укрепление мышц брюшной полости:

-сгибание и разгибание туловища лежа на спине;

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

-поднятие и удержание приподнятых ног лежа на спине.

Укрепление мышц ног:

-приседания;

-выпрыгивание вверх из положения на корточках.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц рук:

-выбрасывание набивного мяча из-за головы двумя руками;

-упражнения с гантелями.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц ног:

-челночный бег.

Увеличение мышечной массы:

-упражнения на преодоления веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание на высокой и низкой перекладине).

Упражнения на развитие ловкости:

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

-упражнения, выполняемые по неожиданно поданной команде.

Акробатические упражнения:

-группировки сидя в приседе, лежа на спине;

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

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

Улучшение координации движений и развитие ловкости, гибкости:

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

Повышение общей быстроты движений:

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

Развитие общей выносливости:

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

2.Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения.

3.Самостраховка.

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* Падение назад, на бок влево/вправо, вперед из приседа. Отработка падения назад, на бок в парах. Проход в ноги с захватом на бросок, передняя подножка, зацепы и подсечки.

### **III. Техничко-тактическая подготовка (18 ч.)**

1.Стойки.

*Теория.* Положение тела. Значение стоек для выполнения технико-тактических действий. Виды стоек. Техника выполнения стоек. Передвижение в стойках.

*Практика.*

-хейсоку-дати ритуальная позиция, ноги вместе;  
-мусуби-дати - начальная стойка (пятки вместе, носки врозь);  
-фуда -дати – естественная стойка ожидания;  
-дзенкуцу-дати (основная атакующая стойка с выпадом вперед);  
-кокуцу-дати (основная защитно-боевая задняя стойка);  
-дзюэ-камае (боевая стойка).

Движение в стойках, «челнок», подшаг, шаг.

2.Подводящие и имитационные упражнения.

*Теория.* Траектории ударов. Способы тренировки ударов.

*Практика.* Детали техники ударов, совершенствование траекторий ударов:

- выполнение технических действий по разделению на этапы;  
-имитация ударов по воздуху с разными заданиями (в различном темпе, с различным мышечным напряжением, с различным дыханием, с «киай») и с различными приспособлениями (тонфа).

### 3. Удары руками. Удары ногами.

*Теория.* Сейкен – ударная поверхность (передняя часть кулака между первым и вторым суставом). Способы укрепления ударной поверхности. Виды ударов. Уровни ударов ( Jodan - верхний, Chudan- средний, Gedan - нижний). Термины.

*Практика.* -ой-цки (прямой удар от передней ноги) в голову, в корпус, в нижний уровень правой и левой рукой, -гьяко-цки (прямой удар от задней ноги) в голову, в корпус, в нижний уровень правой и левой рукой. Все удары выполняются в одной передней стойке.

### 4. Кихон (техника).

*Теория.* Правильность передвижения в стойках с одновременным ударом рукой и постановкой ноги. Дыхание.

*Практика.* Удары руками в движении.

Исходное положение передняя стойка.

- с шагом назад прямой удар в голову/корпус одноимённой рукой.
  - с шагом вперёд прямой удар в голову/корпус разноимённой рукой.
  - с шагом назад прямой удар в голову/корпус разноимённой рукой.
  - с шагом вперёд прямые удары в голову/корпус поочерёдно двумя руками.
  - с шагом назад прямые удары в голову/корпус поочерёдно двумя руками.
- Разворот в конце дорожки по команде "маваттэ" на 180 градусов.

## IV. Оценка физической подготовленности (2 ч.)

### 1. Итоговое занятие

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

*Практика.* Контрольное упражнение: подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения на мышцы брюшного пресса, приседания с выпрыгиванием, выполнение продольного и поперечного шпагатов.

Игра.

### 2. Техника кудо.

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

*Практика.* Открытое итоговое занятие. Разминка.

*Контрольное упражнение.*

1. Уровень Jodan (в голову) подшаг левой ногой вперед прямой удар левой рукой;

Подшаг левой ногой в сторону, прямой удар левой рукой; подшаг левой ногой назад, прямой удар левой рукой. Также уровень Chudan (в корпус), Gedan (в нижний уровень). Также правой ногой и правой рукой.

Прямой удар левой рукой с подшагом вперед левой ноги, прямой удар правой рукой с подшагом вперед правой ноги. Три уровня.

2.Кихон. Исходное положение передняя стойка.

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

3. Самостраховка при падении на спину, на бок. Броски со страховкой.

### 4.3. Учебно-тематический план

Темы	Количество часов			Формы, средства контроля
	всего	теория	практика	
<b>Физическая культура</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
Вводное занятие. История возникновения кудо	1	0,5	0,5	Входной контроль: наблюдение, опрос
Общий режим дня, режим занятий и отдыха	1	0,5	0,5	
Подвижные игры	1		1	
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
Общая физическая подготовка	3	0,5	2,5	Промежуточный контроль: наблюдение, опрос, анализ деятельности
Специальная физическая подготовка. Самостраховка	4	0,5	3,5	
Подводящие упражнения	2		2	
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	
Стойки	4	0,5	3,5	
Подводящие и имитационные упражнения	2	0,5	1,5	
Удары руками	4	0,5	3,5	
Кихон	8	0,5	7,5	
<b>Оценка физической подготовленности</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
Итоговое занятие	1		1	Итоговый контроль: анализ деятельности
Техника кудо	1		1	
<b>Всего</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	

### 4.4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

#### 4.4.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма, средства контроля
1	1 неделя	1	Вводное занятие. История возникновения кудо	Комбинированное	Наблюдение, опрос
2	1 неделя	1	Общий режим дня, режим занятий и отдыха	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
3	2 неделя	1	Подвижные игры	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
4	2 неделя	1	Общая физическая подготовка	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
5	3 неделя	2	Общая физическая подготовка	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
6	4 неделя	2	Специальная физическая подготовка. Самостраховка	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
7	5 неделя	2	Специальная физическая подготовка. Самостраховка	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
8	6 неделя	2	Подводящие упражнения	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
9	7 неделя	2	Стойки	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
10	8 неделя	2	Стойки	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
11	9 неделя	2	Подводящие и имитационные упражнения	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
12	10 неделя	2	Удары руками	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
13	11 неделя	2	Удары руками	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
14	12 неделя	2	Кихон (техника)	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
15	13 неделя	2	Кихон (техника)	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
16	14 неделя	2	Кихон (техника)	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
17	15	2	Кихон (техника)	Практическое	Наблюдение, опрос,

	неделя			ское	анализ деятельности
18	16 неделя	1	Оценка физической подготовленности	Практиче ское	Анализ деятельности
19	16 неделя	1	Техника кудо	Практиче ское	Анализ деятельности
	<b>Всего</b>	<b>32</b>			

#### 4.4.2. Планируемые результаты

Результатом освоения модуля программы является формирование интереса к двигательной активности и здоровому образу жизни, развитие физических способностей обучающихся посредством обучения физкультурной, игровой деятельности, технике кудо.

Обучающие будут:

- иметь представление о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии;
- знать о необходимости правильного режима дня, выполнения утренней зарядки и разминки;
- иметь представление о необходимых умениях и навыках развития физических способностей;
- знать о способах физкультурно-оздоровительной деятельности и совершенствования двигательных умений и навыков;
- знать правила техники безопасности при выполнении различных физкультурных действий и техники кудо;
- знать и выполнять технические действия кудо, знать специальную терминологию;
- иметь представление о способах укрепления здоровья;
- развивать интерес к дальнейшему занятию физической культурой и кудо;
- иметь представление о необходимости развития основных морально-волевых качеств: дисциплинированности, трудолюбия, силы воли и т.д.;
- знать и применять способы взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- осваивать навыки самодисциплины;
- иметь представление о видах самостоятельных занятий физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга.

#### 4.4.3. Система оценки достижения планируемых результатов

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая

(сменная) общеобразовательная школа» Муниципальный центр дополнительного образования.

Показатели и содержание мониторинга:

1.Общеучебные умения и навыки.

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

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

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

2.Воспитательный компонент.

Личностные компетенции: организационно-волевые качества. Навыки самоконтроля.

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

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

Уровни освоения программы:

1.Общеучебные умения и навыки.

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

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

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

2.Воспитательный компонент.

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

Средний уровень (3балла) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Периодически требуется контроль педагога. Участие в освоении образовательной программы



продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям проявляет периодически. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом. В коллективную деятельность включается под руководством педагога.

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

Сведения мониторинга оформляются в таблицу, рекомендованную методическим советом учреждения.

Таблица

Результаты освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

ФИО обучающегося	Общеучебные умения и навыки									Воспитательный компонент									Предметные достижения				
	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).

3. Оценка физической подготовленности. Измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела).  
*Силовые качества:*

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

- приседание с выпрыгиванием.

*Гибкость* - выполнение продольного и поперечного шпагатов;

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

*Оценка технической подготовленности* - оценивается визуально.

#### 4.4.4. Условия реализации

**Форма реализации модуля** – очная.

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

**Способы реализации индивидуального образовательного маршрута:**

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

**Структура индивидуального образовательного маршрута (ИОМ):**

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

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

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

Учебно-практическое оборудование: маты (татами) - 72 шт., зеркала - 7 шт., стенка гимнастическая - 1шт., перекладина - 2 шт., мячи малые (теннисные) - 16шт., мячи спортивные - 16 шт., фитболы - 10 шт., мячи набивные 1кг., 2 кг., 3кг., гантели 0,5кг., 1 кг., 1,5 кг., скакалки - 16 шт., мешок боксерский - 6 шт., лапа MR Coach - 10 шт., тайпед - 10 шт., аптечка медицинская с перевязочным материалом - 1шт.

Защитное оборудование: жилет - 20 шт., шлем - 20 шт., защита на руки - 20 пар, перчатки снарядные - 20 пар, средства индивидуальной защиты: защита паха, капа.

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

## 5. Модуль II

### 2 год обучения

#### 5.1. Пояснительная записка

Второй модуль программы 2 года обучения рассчитан на 40 часов. Реализуется во втором полугодии учебного года. Количество учебных недель - 20. Режим занятий - 2 в неделю.

**Цель:** расширение и углубление знаний, умений, навыков физической активности, изучение базовых знаний и умений выполнения технических действий кудо посредством обучения практике восточного боевого единоборства.

**Задачи:**

- совершенствовать физические способности, двигательные умения и навыки;
- обучать техническим действиям из базовых видов спорта и боевого спортивного единоборства кудо;
- обучать способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- развивать физические качества и функциональные возможности организма;
- развивать интерес к восточному боевому единоборству кудо.
- формировать навыки взаимодействия в коллективе;
- формировать навыки соблюдения этических норм поведения.

#### 5.2. Содержание

##### I. Физическая подготовка (12 ч.)

###### 1.Общая физическая подготовка.

*Теория.* Значение и методы развития основных физических качеств. Техника безопасности при выполнении различных упражнений. Индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела).

*Практика.* 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),

- 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;
- жонглирование различными предметами.

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.

*Теория.* Техника безопасности при выполнении упражнений. Значение данных упражнений для физического развития.

*Практика.*

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

Упражнения для воспитания смелости:

- броски и ловля предметов (набивного мяча в парах):
- кувырки и перекаты вперед, назад, через предметы, с предметов различной высоты.

Упражнения для воспитания настойчивости:

- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия.

Упражнения для воспитания инициативности:

- проведение разминки по заданию тренера.

3. Подводящие упражнения.

*Теория.* Траектории ударов. Способы тренировки ударов.

*Практика.* Детали техники ударов, совершенствование траекторий ударов:

- упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

4. Самостраховка.

*Теория.* Техника безопасности. Падение из разных положений.

*Практика.* Падение назад, влево/вправо, вперед. Проход в ноги с захватом на бросок, передняя подножка, страховка противника за доги.

## **II. Техничко-тактическая подготовка (26 ч.)**

1. Стойки.

*Теория.* Положение тела. Техника выполнения передвижения.

*Практика.*

- дзенкуцу-дати (основная атакующая стойка с выпадом вперед);
- кокуцу-дати (основная защитно-боевая задняя стойка);
- дзюэ-камае (боевая стойка).

Движение в стойках. «Челнок», подшаг, шаг. Перемещение вперед, назад, в стороны 90°, 45°, с нырками, с переменной сменой ног, без смены ног.

## 2.Подводящие имитационные упражнения. Броски.

*Теория.* Техника безопасности. Падение из разных положений. Необходимость страховки противника и самостраховки.

*Практика.* Падение назад, влево/вправо, вперед. Проход в ноги с захватом на бросок, передняя подножка, страховка противника за доги. Зацепы и подсечки.

## 3.Удары руками.

*Теория.* Способы укрепления ударной поверхности (отжимание на кулаках). Виды ударов. Термины.

*Практика.* -ой-цки (прямой удар от передней ноги) в голову, в корпус, в нижний уровень правой и левой рукой,

-гьяко-цки (прямой удар от задней ноги) в голову, в корпус, в нижний уровень 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.

## 4.Удары ногами.

*Теория.* Виды ударов. Термины: хидза-гери (удар коленом), мая-гери (прямой удар), маваси-гери (удар по дуге). Техника безопасности при выполнении техники.

*Практика.* Удары правой и левой ногой поочередно с отмашкой рук.

-удары коленями с захватом, со сменой ног;

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

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

## 5.Кихон (техника).

*Теория.* Техника безопасности. Термины и команды.

*Практика.*

*Удары руками в движении.*

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 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.

*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).
- 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.

### **III. Оценка физической подготовленности (2 ч.)**

#### **1. Итоговое занятие**

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

*Практика.* Контрольное упражнение: подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения на мышцы брюшного пресса, приседания с выпрыгиванием, выполнение продольного и поперечного шпагатов.

#### **2. Техника кудо.**

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

*Практика.* Открытое итоговое занятие. Разминка.

*Контрольное упражнение.*

*Удары руками в движении.*

Каждый удар выполняется 10 раз. Исходное положение передняя стойка.

- с шагом вперёд прямой удар в голову одноимённой рукой.
- с шагом назад прямой удар в голову одноимённой рукой.
- с шагом вперёд прямой удар в голову разноимённой рукой.
- с шагом назад прямой удар в голову разноимённой рукой.

- с шагом вперёд 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.

*Удары ногами в движении.*

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

- 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 + локоть (одноименно).
- удар коленями + локти (разноименно).
- удар коленями (прямой + боковой).
- 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.

### 5.3. Учебно-тематический план

Темы	Количество часов			Формы, средства контроля
	всего	теория	практика	
<b>Физическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>1,5</b>	<b>10,5</b>	Входной контроль: наблюдение, опрос
Общая физическая подготовка	6	0,5	5,5	
Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения	2	0,5	1,5	
Подводящие упражнения	2	0,5	1,5	
Самостраховка	2		2	
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>2,5</b>	<b>23,5</b>	Промежуточный
Стойки	4	0,5	3,5	



Подводящие и имитационные упражнения	1		1	контроль: наблюдение, опрос, анализ деятельности
Броски	5	0,5	4,5	
Удары руками	4	0,5	3,5	
Удары ногами	6	0,5	5,5	
Кихон	6	0,5	5,5	
Оценка физической подготовленности	2		2	
Итоговое занятие	1		1	Итоговый контроль: анализ деятельности
Техника кудо	1		1	
<b>Всего</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	

## 5.4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

### 5.4.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма, средства контроля
1	1 неделя	2	Общая физическая подготовка	Комбинированное	Наблюдение, опрос
2	2 неделя	2	Общая физическая подготовка	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
3	3 неделя	2	Специальные упражнения	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
4	4 неделя	2	Специальные упражнения	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
5	5 неделя	2	Подводящие упражнения	Практическое	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
6	6 неделя	2	Самостраховка	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
7	7 неделя	2	Стойки	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
8	8 неделя	2	Стойки	Практическое	Наблюдение
9	9 неделя	1	Подводящие и имитационные упражнения	Комбинированное	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
10	9 неделя	1	Броски	Практическое	Наблюдение
11	10	2	Броски	Практическое	Наблюдение

	неделя			ское	
12	11 неделя	2	Броски	Практиче ское	Наблюдение Устный опрос
13	12 неделя	2	Удары руками	Комбини рованное	Наблюдение
14	13 неделя	2	Удары руками	Практиче ское	Наблюдение
15	14 неделя	2	Удары ногами	Комбини рованное	Наблюдение
16	15 неделя	2	Удары ногами	Практиче ское	Наблюдение
17	16 неделя	2	Удары ногами	Практиче ское	Наблюдение Устный опрос
18	17 неделя	2	Кихон (техника)	Комбини рованное	Наблюдение
19	18 неделя	2	Кихон (техника)	Практиче ское	Наблюдение
20	19 неделя	2	Кихон (техника)	Практиче ское	Наблюдение
21	20 неделя	1	Итоговое занятие	Практиче ское	Анализ деятельности
22	20 неделя	1	Техника кудо	Практиче ское	Анализ деятельности
	<b>Всего</b>	<b>40</b>			

#### 5.4.2. Планируемые результаты

Результатом освоения модуля программы является развитие физических способностей обучающихся, расширение и углубление знаний, умений и навыков физической активности, здорового образа жизни, базовых знаний и умений выполнения технических действий кудо посредством обучения практике восточного боевого единоборства.

Обучающие будут знать:

- способы физкультурно-оздоровительной деятельности и совершенствования двигательных умений и навыков;
- правила техники безопасности при выполнении различных физических действий;
- способы контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- приемы совершенствования двигательных умений и навыков посредством выполнения комплексов физических упражнений, подвижных игр и технических действий из базовых видов спорта и боевого спортивного единоборства кудо.

Обучающие будут

- знать и применять способы взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и уметь взаимодействовать с окружающими при выполнении различных заданий;
- иметь представление о самодисциплине;
- иметь представление о видах самостоятельных занятий физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.

### **5.4.3. Система оценки достижения планируемых результатов**

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

Показатели и содержание мониторинга:

#### **1.Общеучебные умения и навыки.**

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

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

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

#### **2.Воспитательный компонент.**

Личностные компетенции: организационно-волевые качества. Навыки самоконтроля.

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

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

Уровни освоения программы:

#### **1.Общеучебные умения и навыки.**

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

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

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

## 2. Воспитательный компонент.

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

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

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

Сведения мониторинга оформляются в таблицу, рекомендованную методическим советом учреждения.

Таблица

### Результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

ФИО обучающегося	Общеучебные умения и навыки									Воспитательный компонент									Предметные достижения				
	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки			Личностные компетенции			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).

3. Оценка физической подготовленности. Измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела).  
*Силовые качества:*

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

*Гибкость* - выполнение продольного и поперечного шпагатов;

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

*Оценка технической подготовленности* - оценивается визуально.

#### 5.4.4. Условия реализации

**Форма реализации модуля** – очная.

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

**Способы реализации индивидуального образовательного маршрута:**

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

**Структура индивидуального образовательного маршрута (ИОМ):**

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

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

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

Учебно-практическое оборудование: маты (татами) 72 шт., зеркала 7 шт., стенка гимнастическая 1шт., перекладина 2 шт., мячи малые (теннисные) 16шт., мячи спортивные 16 шт., фитболы 10 шт., мячи набивные 1кг., 2 кг., 3кг., гантели 0,5 кг., 1 кг., 1,5 кг., скакалки 16 шт., мешок боксерский 6 шт., лапа MR Coach 10 шт., тайпед 10 шт., аптечка медицинская с перевязочным материалом 1шт.

Защитное оборудование: жилет 20 шт., шлем 20 шт., защита на руки 20 пар, перчатки снарядные 20 пар, средства индивидуальной защиты: защита паха, капа.

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

## **6. Воспитательная деятельность**

### **6.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

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

**Задачами** воспитания по программе являются:

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

### **6.2. Формы и методы воспитания**

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

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

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

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

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

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

### **6.3. Условия воспитания, анализ результатов**

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

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



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

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

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

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используются 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 г. Онеги» Муниципальный центр дополнительного образования.

#### 6.4. Календарный план воспитательной работы

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

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

## **7. Список информационных источников**

### **Нормативно-правовые документы:**

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

### **Литература для педагога:**

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

- 9.Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре/ Ю.Патрикеев- М.: ВАКО 2014.
- 10.Эмонд Отис Карате/ О. Эмонд-М.: АСТ – Астраль 2003.

### **Литература для родителей:**

- 1.Болонов Г.П.Физкультура в начальной школе / Г.П.Болонов.- М.: ТЦ Сфера,2005.
- 2.Дереклеева Н.И.Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы/ Н.И.Дереклеева.- М.: ВАКО,2007.
- 3.Каштанов Н. Каноны карате./Н.Каштанов.-Р-н/Д.2007.
- 4.Попова Г.П.Дружить со спортом и игрой / Г.П.Попова. Волгоград:Учитель,2008.

### **Литература для обучающихся:**

- 1.Андерсон Б.Растяжка для каждого/ Б.Андерсон- Поппури 2002
- 2.Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей/ М.Б.Ингерлейб- Ростов -на -Дону :Феникс 2002
- 3.Камалетдинов Р.Его величество удар/ Р.Камалетдинов- Книжный клуб "Терра"1999

### **Электронные образовательные ресурсы:**

1. bmsi.ru
2. karate.ru
3. kidsport.narod.ru
4. kudo.ru
5. nsportal.ru
- 6.<https://sport.wikireading.ru/644>
- 7.<http://netnado.ru/programma-dlya-sistemi-dopolnitelenogo-obrazovaniya-detej-dyuk/page-1.html>
- 8.<https://vk.com/bullterros>