

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ
ОБРАЗОВАНИЯ» ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО -
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»
ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

РАССМОТРЕНО:
на заседании
методического совета
от «01» июня 2022 г.
Протокол № 04



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ ДО
ДООЦ «Юность» ПМР
Д.В. Кочетков
Приказ от 24.08.2022 г. №30

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности**

«КУДО»

Программа рассчитана на детей 5-17 лет

Срок реализации программы 6 лет

педагог дополнительного образования
Ястребов Дмитрий Юрьевич

с.Золотая Долина

2022 год

Раздел № 1 Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы

Это универсальная система духовного физического совершенствования, предназначенная для гармоничного развития личности, изучающего это боевое искусство. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кудо» разработана для детей от 5 лет и старше, Программа направлена на укрепление здоровья обучающихся и формирование стойкого интереса к занятиям спортом в целом; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; воспитание трудолюбия и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости).

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы - базовый

Отличительные особенности программы - дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, Настоящая программа направлена с одной стороны на занятия кудо как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа детей и подростков, духовного и физического развития.

Адресат программы

Программа адресована детям дошкольного, школьного возраста от 5 до 17 лет с Партизанского муниципального района, которые зачисляются в группы, при наличии справки допуска спортивного врача.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннего физического развития.

Задачи программы

Воспитательные:

- формировать жизненные установки обучающихся на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие

- воспитывать стремление обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом

Развивающие:

-развивать физические качества обучающихся (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость)

-создавать условия для спортивного совершенствования

Обучающие:

-дать представление об эффективных способах самозащиты

-научить эффективным способам самозащиты

1.3 Содержание программы

Учебный план

Спортивно-оздоровительной группы 1 год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж безопасности	4	2	2	наблюдение
2.	Технико-тактическая подготовка (ударная техника)	22	6	16	
3.	Технико-тактическая подготовка (борцовская техника)	16	2	14	
4.	Общая физическая подготовка	16	2	14	соревнования
5.	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Опрос

6.	Психологическая подготовка	8	4	4	Сдача ОФП в начале и в конце учебного года
7.	Теоретическая подготовка	10	10	-	
8.	Зачетные требования (нормативы)	4	-	4	
9.	Соревнования	10	-	10	
10.	Заключительное занятие	2	-	2	
Всео		108	28	80	

1. Тема: Вводное занятие. Инструктаж безопасности

Теория: Основные правила объединения. История развития Кудо. Великие спортсмены и их достижения. Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом).

Практика: Инструктаж безопасности. Эвакуация при пожаре.

2. Тема: Техничко-тактическая подготовка (ударная техника)

Теория: Показ и объяснения правильности нанесения ударов.

Правильность работа по снарядам (боксерские мешки, комбинированные лапы)

Практика: Удары руками в одной передней стойке. Удары ногами. Удары руками в движении. Удары ногами в движении. Двух ударные комбинации ногами. Защита от ударов

3. Тема: Техничко-тактическая подготовка (борцовская техника)

Теория: Показ и объяснения правильности выполнения акробатических элементов

Практика: Упражнения в удержании верхом для перехода к техническим действиям в партере.

4. Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Рассказ и показ упражнений, которые улучшают такие показатели, как скорость, сила, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика: Упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Бег, прыжки. Подвижные игры, эстафеты.

5. Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Демонстрация и объяснения специальных упражнений

Практика: Специальные упражнения, подготовительные упражнения, подводящие упражнения, имитационные упражнения.

6. Тема: Психологическая подготовка

Теория: Режим дня. Беседы о нравственной подготовке, поведение в школе, дома, на соревнованиях, других общественных местах. Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

Практика: Упражнения на развитие силы воли (волевая подготовка). Упражнения для воспитания смелости. Упражнения на развитие настойчивости, решительности, инициативности.

7. Тема: Теоретическая подготовка

Теория: Основы техники Кудо: Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках. Классификация техники Кудо. Методика тренировки. Правила соревнований. Основные оценки технико-тактических действий в Кудо. Анализ соревнований.

8. Тема: Зачетные требования (тест – нормативы)

Теория: Квалификационные требования, демонстрация таблицы уровней подготовки.

Практика: Прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, челнок, пресс, удары по груше.

9. Тема: Соревнования

Практика: товарищеские встречи, контрольные бои, соревнования разного уровня

10. Тема: Заключительное занятие

Практика: Открытое занятие для родителей.

Учебный план

Спортивно-оздоровительной группы 2 год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж безопасности	4	2	2	наблюдение
2.	Технико-тактическая подготовка (ударная техника)	22	6	16	
3.	Технико-тактическая подготовка (борцовская техника)	16	2	14	
4.	Общая физическая подготовка	16	2	14	соревнования
5.	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Опрос
6.	Психологическая подготовка	8	4	4	
7.	Теоретическая подготовка	10	10	-	
8.	Зачетные требования (нормативы)	4	-	4	
9.	Соревнования	10	-	10	Сдача ОФП в начале и в конце учебного года
10.	Заключительное занятие	2	-	2	
Всего		108	28	80	

1. Тема: Вводное занятие. Инструктаж безопасности

Теория: Основные правила объединения. История развития Кудо. Великие спортсмены и их достижения. Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом).

Практика: Инструктаж безопасности. Эвакуация при пожаре.

2. Тема: Техничко-тактическая подготовка (ударная техника)

Теория: Показ и объяснения правильности нанесения ударов.

Правильность работа по снарядам (боксерские мешки, комбинированные лапы)

Практика: Удары руками в одной передней стойке. Удары ногами. Удары руками в движении. Удары ногами в движении. Двух ударные комбинации ногами. Защита от ударов

3. Тема: Техничко-тактическая подготовка (борцовская техника)

Теория: Показ и объяснения правильности выполнения акробатических элементов

Практика: Упражнения в удержании верхом для перехода к техническим действиям в партере.

4. Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Рассказ и показ упражнений, которые улучшают такие показатели, как скорость, сила, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика: Упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Бег, прыжки. Подвижные игры, эстафеты.

5. Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Демонстрация и объяснения специальных упражнений

Практика: Специальные упражнения, подготовительные упражнения, подводящие упражнения, имитационные упражнения.

6. Тема: Психологическая подготовка

Теория: Режим дня. Беседы о нравственной подготовке, поведение в школе, дома, на соревнованиях, других общественных местах. Оказание

помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

Практика: Упражнения на развитие силы воли (волевая подготовка). Упражнения для воспитания смелости. Упражнения на развитие настойчивости, решительности, инициативности.

7. Тема: Теоретическая подготовка

Теория: Основы техники Кудо: Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках. Классификация техники Кудо. Методика тренировки. Правила соревнований. Основные оценки технико-тактических действий в Кудо. Анализ соревнований.

8. Тема: Зачетные требования (тест – нормативы)

Теория: Квалификационные требования, демонстрация таблицы уровней подготовки.

Практика: Прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, челнок, пресс, удары по груше.

9. Тема: Соревнования

Практика: товарищеские встречи, контрольные бои, соревнования разного уровня

10. Тема: Заключительное занятие

Практика: Открытое занятие для родителей.

Учебный план

Начально-подготовительная группа 3 год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	4	2	2	

	Инструктаж безопасности				наблюдение
2.	Технико-тактическая подготовка (ударная техника)	44	12	32	
3.	Технико-тактическая подготовка (борцовская техника)	34	8	26	
4.	Общая физическая подготовка	34	6	28	сдача нормативов
5.	Специальная физическая подготовка	34	6	28	сдача нормативов
6.	Психологическая подготовка	16	4	12	беседа
7.	Теоретическая подготовка	20	20	-	
8.	Зачетные требования (нормативы)	8	-	8	наблюдение
9.	Соревнования	20	-	20	
10.	Заключительное занятие	2	-	2	
Всего		216	58	158	

Содержание учебного плана

1. Тема: Вводное занятие. Инструктаж безопасности

Теория: Основные правила объединения. История развития Кудо. Великие спортсмены и их достижения. Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом).

Практика: Инструктаж безопасности. Эвакуация при пожаре.

2. Тема: Технико-тактическая подготовка (ударная техника)

Теория: Показа и объяснения правильности нанесения ударов. Демонстрация работы по боксерским грушам и лапам.

Практика: Удары руками в одной передней стойке. Удары ногами. Удары руками в движении. Удары ногами в движении. Двух ударные комбинации ногами. Защита от ударов

3. Тема: Техничко-тактическая подготовка (борцовская техника)

Теория: Показ и объяснения правильности выполнения акробатических элементов и бросков. Демонстрация правильности выполнения болевых приемов на руки и на ноги.

Практика: Упражнения в удержании верхом для перехода к техническим действиям в партере. Акробатические элементы (кувырки вперед, назад). Броски (задняя родножка, передняя подножка). Болевые приемы (рычаг локтя), болевой на ногу (ахилес)

4. Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Рассказ и показ упражнений, которые улучшают такие показатели, как скорость, сила, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика: Упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Бег, прыжки. Подвижные игры, эстафеты.

5. Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Демонстрация и объяснения специальных физических упражнений.

Практика: Специальные упражнения, подготовительные упражнения, подводящие упражнения, имитационные упражнения.

6. Тема: Психологическая подготовка

Теория: Режим дня. Беседы о нравственной подготовке, поведение в школе, дома, на соревнованиях, других общественных местах. Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

Практика: Упражнения на развитие силы воли (волевая подготовка). Упражнения для воспитания смелости. Упражнения на развитие настойчивости, решительности, инициативности.

7. Тема: Теоретическая подготовка

Теория: Основы техники Кудо: Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках. Классификация техники Кудо. Методика тренировки. Правила соревнований. Основные оценки технико-тактических действий в Кудо. Анализ соревнований.

8. Тема: Зачетные требования (тест – нормативы)

Теория: Квалификационные требования, демонстрация таблицы уровней подготовки.

Практика: Прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, челнок, пресс, удары по груше.

9. Тема: Соревнования

Практика: товарищеские встречи, контрольные бои, соревнования разного уровня

10. Тема: Заключительное занятие

Теория: Методы поддержки и мотивации детей

Практика: Открытое занятие для родителей.

Учебный план

Начально-подготовительная группа 4 год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж безопасности	4	2	2	наблюдение
2.	Технико-тактическая				

	подготовка (ударная техника)	44	12	32	
3.	Технико-тактическая подготовка (борцовская техника)	34	8	26	
4.	Общая физическая подготовка	34	6	28	сдача нормативов
5.	Специальная физическая подготовка	34	6	28	сдача нормативов
6.	Психологическая подготовка	16	4	12	беседа
7.	Теоретическая подготовка	20	20	-	
8.	Зачетные требования (нормативы)	8	-	8	наблюдение
9.	Соревнования	20	-	20	
10.	Заключительное занятие	2	-	2	
Всего		216	58	158	

Содержание учебного плана

1. Тема: Вводное занятие. Инструктаж безопасности

Теория: Основные правила объединения. История развития Кудо. Великие спортсмены и их достижения. Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом).

Практика: Инструктаж безопасности. Эвакуация при пожаре.

2. Тема: Технико-тактическая подготовка (ударная техника)

Теория: Показа и объяснения правильности нанесения ударов. Демонстрация работы по боксерским грушам и лапам.

Практика: Удары руками в одной передней стойке. Удары ногами. Удары руками в движении. Удары ногами в движении. Двух ударные комбинации ногами. Защита от ударов

3. Тема: Техничко-тактическая подготовка (борцовская техника)

Теория: Показ и объяснения правильности выполнения акробатических элементов и бросков. Демонстрация правильности выполнения болевых приемов на руки и на ноги.

Практика: Упражнения в удержании верхом для перехода к техническим действиям в партере. Акробатические элементы (кувырки вперед, назад). Броски (задняя рудножка, передняя подножка). Болевые приемы (рычаг локтя), болевой на ногу (ахилес)

4. Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Рассказ и показ упражнений, которые улучшают такие показатели, как скорость, сила, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика: Упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Бег, прыжки. Подвижные игры, эстафеты.

5. Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Демонстрация и объяснения специальных физических упражнений.

Практика: Специальные упражнения, подготовительные упражнения, подводящие упражнения, имитационные упражнения.

6. Тема: Психологическая подготовка

Теория: Режим дня. Беседы о нравственной подготовке, поведение в школе, дома, на соревнованиях, других общественных местах. Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

Практика: Упражнения на развитие силы воли (волевая подготовка). Упражнения для воспитания смелости. Упражнения на развитие настойчивости, решительности, инициативности.

7. Тема: Теоретическая подготовка

Теория: Основы техники Кудо: Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках. Классификация техники Кудо. Методика тренировки. Правила соревнований. Основные оценки технико-тактических действий в Кудо. Анализ соревнований.

8. Тема: Зачетные требования (тест – нормативы)

Теория: Квалификационные требования, демонстрация таблицы уровней подготовки.

Практика: Прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, челнок, пресс, удары по груше.

9. Тема: Соревнования

Практика: товарищеские встречи, контрольные бои, соревнования разного уровня

10. Тема: Заключительное занятие

Теория: Методы поддержки и мотивации детей

Практика: Открытое занятие для родителей.

Учебный план

Учебно-тренировочная группа 5 год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж безопасности	4	2	2	наблюдение
2.	Технико-тактическая подготовка (ударная техника)	60	20	40	
3.	Технико-тактическая	46	18	28	

	подготовка (борцовская техника)				
4.	Общая физическая подготовка	46	18	28	сдача нормативов
5.	Специальная физическая подготовка	46	18	28	сдача нормативов
6.	Психологическая подготовка	22	10	12	беседа
7.	Теоретическая подготовка	26	26	-	
8.	Зачетные требования (нормативы)	18	-	18	наблюдение
9.	Аттестационные требования (сдача на пояса)	24	10	14	
10.	Соревнования	30	-	30	
11	Заключительное занятие	2	1	1	
Всего		324	123	201	

Содержание учебного плана

1. Тема: Вводное занятие. Инструктаж безопасности

Теория: Основные правила объединения. История развития Кудо. Великие спортсмены и их достижения. Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом).

Практика: Инструктаж безопасности. Эвакуация при пожаре.

2. Тема: Техничко-тактическая подготовка (ударная техника)

Теория: Показа и объяснения правильности нанесения ударов. Демонстрация работы по боксерским грушам и лапам.

Практика: Удары руками в одной передней стойке. Удары ногами. Удары руками в движении. Удары ногами в движении. Двух ударные комбинации ногами. Защита от ударов

3. Тема: Техничко-тактическая подготовка (борцовская техника)

Теория: Показ и объяснения правильности выполнения акробатических элементов и бросков. Демонстрация правильности выполнения болевых приемов на руки и на ноги.

Практика: Упражнения в удержании верхом для перехода к техническим действиям в партере. Акробатические элементы (кувырки вперед, назад). Броски (задняя родножка, передняя подножка). Болевые приемы (рычаг локтя), болевой на ногу (ахилес)

4. Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Рассказ и показ упражнений, которые улучшают такие показатели, как скорость, сила, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика: Упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Бег, прыжки. Подвижные игры, эстафеты.

5. Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Демонстрация и объяснения специальных физических упражнений.

Практика: Специальные упражнения, подготовительные упражнения, подводящие упражнения, имитационные упражнения.

6. Тема: Психологическая подготовка

Теория: Режим дня. Беседы о нравственной подготовке, поведение в школе, дома, на соревнованиях, других общественных местах. Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

Практика: Упражнения на развитие силы воли (волевая подготовка). Упражнения для воспитания смелости. Упражнения на развитие настойчивости, решительности, инициативности.

7. Тема: Теоретическая подготовка

Теория: Основы техники Кудо: Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках. Классификация техники Кудо. Методика тренировки. Правила соревнований. Основные оценки технико-тактических действий в Кудо. Анализ соревнований.

8. Тема: Зачетные требования (тест – нормативы)

Теория: Квалификационные требования, демонстрация таблицы уровней подготовки.

Практика: Прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, челнок, пресс, удары по груше.

9. Тема: Аттестация на пояс

Теория: Демонстрация таблицы нормативов сдачи на пояса (возраст, кю, цвет)

Практика: Выполнения нормативов на соответствующий пояс (кю, цвет, возраст)

10. Тема: Соревнования

Практика: товарищеские встречи, контрольные бои, соревнования разного уровня

11. Тема: Заключительное занятие

Теория: Методы поддержки и мотивации детей

Практика: Открытое занятие для родителей.

Учебный план

Учебно-тренировочная группа 6 год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж безопасности	4	2	2	наблюдение

2.	Технико-тактическая подготовка (ударная техника)	60	20	40	
3.	Технико-тактическая подготовка (борцовская техника)	46	18	28	
4.	Общая физическая подготовка	46	18	28	сдача нормативов
5.	Специальная физическая подготовка	46	18	28	сдача нормативов
6.	Психологическая подготовка	22	10	12	беседа
7.	Теоретическая подготовка	26	26	-	
8.	Зачетные требования (нормативы)	18	-	18	наблюдение
9.	Аттестационные требования (сдача на пояса)	24	10	14	
10.	Соревнования	30	-	30	
11	Заключительное занятие	2	1	1	
Всего		324	123	201	

Содержание учебного плана

1. Тема: Вводное занятие. Инструктаж безопасности

Теория: Основные правила объединения. История развития Кудо. Великие спортсмены и их достижения. Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом).

Практика: Инструктаж безопасности. Эвакуация при пожаре.

2. Тема: Техничко-тактическая подготовка (ударная техника)

Теория: Показа и объяснения правильности нанесения ударов. Демонстрация работы по боксерским грушам и лапам.

Практика: Удары руками в одной передней стойке. Удары ногами. Удары руками в движении. Удары ногами в движении. Двух ударные комбинации ногами. Защита от ударов

3. Тема: Техничко-тактическая подготовка (борцовская техника)

Теория: Показ и объяснения правильности выполнения акробатических элементов и бросков. Демонстрация правильности выполнения болевых приемов на руки и на ноги.

Практика: Упражнения в удержании верхом для перехода к техническим действиям в партере. Акробатические элементы (кувырки вперед, назад). Броски (задняя родножка, передняя подножка). Болевые приемы (рычаг локтя), болевой на ногу (ахилес)

4. Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Рассказ и показ упражнений, которые улучшают такие показатели, как скорость, сила, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика: Упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Бег, прыжки. Подвижные игры, эстафеты.

5. Тема: Специальная физическая подготовка

Теория: Демонстрация и объяснения специальных физических упражнений.

Практика: Специальные упражнения, подготовительные упражнения, подводящие упражнения, имитационные упражнения.

6. Тема: Психологическая подготовка

Теория: Режим дня. Беседы о нравственной подготовке, поведение в школе, дома, на соревнованиях, других общественных местах. Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

Практика: Упражнения на развитие силы воли (волевая подготовка). Упражнения для воспитания смелости. Упражнения на развитие настойчивости, решительности, инициативности.

7. Тема: Теоретическая подготовка

Теория: Основы техники Кудо: Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках. Классификация техники Кудо. Методика тренировки. Правила соревнований. Основные оценки технико-тактических действий в Кудо. Анализ соревнований.

8. Тема: Зачетные требования (тест – нормативы)

Теория: Квалификационные требования, демонстрация таблицы уровней подготовки.

Практика: Прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, челнок, пресс, удары по груше.

9. Тема: Аттестация на пояс

Теория: Демонстрация таблицы нормативов сдачи на пояса (возраст, кю, цвет)

Практика: Выполнения нормативов на соответствующий пояс (кю, цвет, возраст)

10. Тема: Соревнования

Практика: товарищеские встречи, контрольные бои, соревнования разного уровня

11. Тема: Заключительное занятие

Теория: Методы поддержки и мотивации детей

Практика: Открытое занятие для родителей

1.4 Планируемые результаты

Личностные:

Обучающийся будет проявлять устойчивый интерес к спорту и занятиям боевого единоборства КУДО

У обучающегося будут сформированы навыки дисциплины, самостоятельности, аккуратности, навык нахождения и общения в коллективе

Метапредметные:

Обучающийся будет знать правила боевого единоборства Кудо, ударную и борцовскую технику Кудо, теоретическую и практическую технику.

Обучающийся приобретет уверенность в себе, лидерские качества, пластичность, гибкость, силовые и скоростные качества, организационно-управленческие умения и навыки для успешного проведения поединков. Обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение.

Предметные:

Обучающийся будет знать различные удары руками и ногами, броски со стойки, болевые и удушающие приемы, историю боевого единоборства Кудо.

Обучающийся будет уметь правильно наносить удары руками и ногами, уметь защищаться и атаковать, уметь оценивать ситуацию и принимать незамедлительно решение

Обучающийся будет владеть своим телом, знаниями о боевом единоборстве Кудо.

Раздел № 2 Организационно – педагогические условия

а. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- светлый и просторный зал 16 на 8 м
- просторная раздевалка на 15-20 человек
- покрытие на полу (маты) 10 на 10 м

Учебно –методическое и информационное обеспечение:

- 10 боксерских груш
- 10 пар ручных лап
- 10 пар комбинированных лап
- 10 макивар

-5 набивных мячей по 1,5кг; 5 по 2 кг; 5 по 5 по 3кг; 5 по 4 кг.

-20 скакалок

Кадровое обеспечение реализации программы:

Для реализации программы требуются 1 педагог дополнительного образования с соответствующим профильным образованием.

в. Формы аттестации и оценочные материалы

-Один раз в пол года идет сдача на пояс в соответствии с возрастом и цвета пояса

-Так же принимается ОФП на начало учебного года и в конце.

-Участие в соревнованиях и товарищеских встречах

с. Методические материалы

Квалификация ЕВСК	«Кю», пояс
Кандидат в мастера спорта России	1-2 «кю» - коричневый пояс
<u>I разряд</u>	3-4 «кю» - зелёный пояс
<u>II разряд</u>	5-6 «кю»-жёлтый пояс
<u>III разряд</u>	7 «кю» - синий пояс
<u>I юношеский разряд</u>	8 «кю» - синий пояс
<u>II юношеский разряд</u>	9-10 «кю» - белый пояс

Технические нормативы.

Для получения удовлетворительной оценки (1 балл) при сдаче технических нормативов необходимо сдать успешно 4 норматива из 5-ти для взрослых и 3 норматива из 4-х для юношей и юниоров.

Возраст	10 кю о-п-бп	9-8 кю о-п-бп	7 кю о-п-бп	6-5 кю о-п-бп	4-3 кю о-п-бп	2-1 кю о-п-бп	1-2 дан о-п-бп
до 10 лет	30-30-30	30-30-30	30-30-30	30-30-30	40-40-40	50-50-50	-

до 15 лет	40-40-40	40-40-40	40-40-40	40-40-40	50-50-50	60-60-60	-
до 17 лет	50-50-50	50-50-50	50-50-50	50-50-50	60-60-60	70-70-70	100

Календарный учебный график

- Продолжительность учебного года по программе с 01.09.2022
по 31.05.2028

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	02.09.2022- 30.12.2022	02.09.2023- 30.12.2023	02.09.2024- 30.12.2024
	2 полугодие	11.01.2023- 31.05.2023	11.01.2024- 31.05.2024	11.01.2025- 31.05.2025
Возраст детей, лет		5-6	7-8	9-10
Продолжительность занятия, час		1	1	2
Режим занятия		3 раза/нед.	3 раза /нед.	3 раза /нед.
Годовая учебная нагрузка, час		108	108	216

Этапы образовательного процесса		4 год	5 год	6 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	02.09.2025- 30.12.2025	02.09.2026- 30.12.2026	02.09.2027- 30.12.2027
	2 полугодие	11.01.2026- 31.05.2026	11.01.2027- 31.05.2027	11.01.2028- 31.05.2028

		31.05.2026	31.05.2027	31.05.2028
Возраст детей, лет		11-12	13-14	15-17
Продолжительность занятия, час		2	3	3
Режим занятия		3 раза/нед.	3 раза /нед.	3 раза /нед.
Годовая учебная нагрузка, час		216	324	324

План воспитательной работы с обучающимися

- День здоровья: поход на природу (сентябрь)
- Встреча с сотрудниками ГИБДД: день безопасности (октябрь)
- Папа, мама, я спортивная семья: веселые старты (январь)
- Открытая тренировка с родителями (апрель)

Список литературы:

1. На основании п.5 ст. 14 Закона Российской Федерации «Об образовании» образовательное учреждение разрабатывает, принимает и реализует дополнительные образовательные программы самостоятельно согласно лицензии по направленностям (ст. 26, п. 2).
2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» 01.09.2019-30.12.2024
3. Государственная программа для системы дополнительного образования детей (ДЮК, ДЮСШ, СДЮШОР и т.д.) по курсу: «Кудо», автор программы: заместитель директора по спорту МОУ лицей «Держава» г. Обнинска Краснолобов В.В.
4. В. Осокин Учебник по контактному каратэ (для занимающихся Кудо), г.Владивосток.
5. Аттестационные нормативы Федерации Кудо России, методическое пособие, Москва 2005.
6. Кудо. Правила соревнований. М. ФиС. 2015
7. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации — ТП ФК, 2018, № 10, с. 2–8

