

Комитет образования администрации города  
Тамбова Тамбовской области

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа № 5»

Рассмотрено и рекомендовано к  
утверждению на заседании  
педагогического совета от 06.06.2023  
протокол № 4

Утверждено  
ВрИО директора МАУ ДО  
«Спортивная школа № 5»  
Е.В. Чижикова  
Приказ от 03.07.2023 № 158

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«КУДО»

(Базовый уровень)

Возраст учащихся 6-17 лет

Срок реализации – 1 год

Разработчики программы:

Филатов С.В., тренер-преподаватель  
Думченко Е.Г., инструктор-методист,  
Костина Ю.В., инструктор-методист,  
Мухайкина М.С., инструктор-методист

Рецензенты программы:

Соловьев О.Е., директор МАУ ДО  
«Спортивная школа № 5»,  
Заслуженный работник физической  
культуры РФ, Заслуженный тренер  
России  
Сычев А.В., директор музея спорта ТГУ им.  
Г.Р. Державина, доцент, к.п.н.

## Информационная карта программы

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 5»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Кудо»
<b>3. Сведения о составителе</b>	
<b>ФИО, должность</b>	Филатов С.В., тренер-преподаватель Думченко Е.Г., инструктор-методист, Костина Ю.В., инструктор-методист, Мухайкина М.С., инструктор-методист
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 17.02.23 г.);</p> <p>Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»</p> <p>Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г.)</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</p> <p>Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)</p>

	<p>Концепция развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p> <p>Программа составлена в соответствии с уставом МАУ ДО «Спортивная школа № 5»</p>
<i>4.2. Область применения</i>	Дополнительное образование детей
<i>4.3. Направленность</i>	Физкультурно-спортивная
<i>4.4. Уровень освоения программы</i>	Базовый
<i>4.5. Вид программы</i>	Общеразвивающая
<i>4.6. Возраст учащихся по программе</i>	6-17 лет
<i>4.7. Продолжительность обучения</i>	1 год

## Оглавление

Раздел №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....	5
1.1. Пояснительная записка .....	5
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы .....	9
1.4. Планируемые результаты .....	14
Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кудо»	16
2.1. Календарный учебный график.....	16
2.2. Условия реализации программы.....	16
2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов.....	24
2.4. Оценочные и диагностические материалы .....	25
2.5. Список литературы .....	24
Приложения .....	25

## **Раздел №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кудо» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы - базовый.

Кудо – популярный отечественный вид спорт, который включает в себя технический арсенал различных видов единоборств. Осваивая содержания программы, учащиеся получают возможность не только определиться с выбором спортивной специализации, но и овладеть основами метапредметных умений и навыков.

*Актуальность программы.*

Постоянно меняющийся социум ставит перед системой дополнительного образования новые задачи, решение которых сопряжено с необходимостью разработки и реализации программ, способных удовлетворить разнообразные запросы детей и их родителей (законных представителей) в сфере дополнительного образования, обеспечить его доступность и качество для различных возрастных групп.

Исторически сложившиеся традиции использования приемов восточного боевого единоборства «Кудо» исключительно в целях самообороны, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-кудоистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

Программа «Кудо» обеспечит детям 6-17 лет необходимую двигательную активность, поможет развиваться физически, сформировать положительные личностные качества, определиться со спортивной специализацией.

*Отличительные особенности программы.*

Формы и методы реализации данной программы создают условия для формирования активной жизненной и гражданской позиции.

Её отличительной особенностью является то, что в основу её построения и отбора содержания образования положена идея единства следующих принципов:

- 1) принципа здоровьесбережения, здоровьесформирования и развития;
- 2) принципа равноуровневости;

### *Новизна программы.*

Новизна данной программы заключается в привлечении детей с 6 лет к систематическим занятиям Кудо, развитию основных физических качеств с помощью освоения основных двигательных умений, базовых приемов Кудо, а также с помощью спортивных и подвижных игр. Подростки, прошедшие занятия по данной программе, овладевают ключевыми навыками самообороны, что является принципиально важным для будущих защитников Отечества.

Большое внимание в рамках настоящей программы уделяется мониторингу индивидуальных достижений учащихся и на этой основе разработке индивидуальных траекторий освоения программного материала.

### *Педагогическая целесообразность.*

Настоящая программа отвечает интересам детей и их родителей (законных представителей), соответствует возрастным особенностям занимающихся, способствует их физическому, психическому и нравственному развитию.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что система занятий кудо формирует прогрессивную направленность личности на самосовершенствование, способствует воспитанию нравственно-волевых качеств характера. Кроме того, реализация программы обеспечивает организацию полноценного досуга и конструктивную занятость детей.

### *Адресат программы.*

Программа адресована детям 6-17 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как Кудо либо по результатам обучения по данной программе изберут иную спортивную специализацию.

В этот возрастной период происходит рост костной системы, развиваются и укрепляются опорно-двигательный аппарат, мышечная, сердечно-сосудистая, центральная нервная системы. Растет и развивается сама личность, её сознание, формируется и закрепляется модель взаимодействия с окружающим миром.

### *Условия набора в учебные группы.*

Учебные группы комплектуются из числа детей 6-17 лет, желающих заниматься Кудо и не имеющих медицинских противопоказаний.

### *Количество учащихся в группе.*

Наполняемость учебных групп: 10-20 человек.

### *Нормативный срок освоения программы – 1 год.*

Общее количество учебных часов – 144 часа. Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

### *Форма обучения – очная.*

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом.

### *Режим занятий.*

Периодичность занятий для детей до 8 лет составляет 4 раза в неделю

продолжительностью 45 минут (академический час).  
 Для детей старше 8 лет периодичность занятий может составлять 2  
 раза в неделю по два академических часа (2 часа по 45 мин).

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель** настоящей программы – обеспечение максимально возможного уровня индивидуального физического развития детей, укрепление их здоровья и подготовка к выбору спортивной специализации на основе изучения техники Кудо.

### Задачи программы (таблица 1).

**Таблица 1**

*Задачи программы, обеспечивающие достижение цели дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Кудо»*

<i>Образовательные</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечить освоение теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта, истории Кудо, их отличительных особенностей, гигиенической культуры и культуры здорового образа жизни;</li> <li>– обеспечить овладение основными приёмами тактики и техники Кудо;</li> <li>– научить навыкам здорового и активного образа жизни</li> <li>– обеспечить необходимую двигательную активность развитие физических качеств</li> </ul>
<i>Развивающие</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать физические и личностные качества учащихся средствами физической культуры и спорта, в частности Кудо, на максимально возможном для конкретного ребенка уровне;</li> <li>– развивать интерес к истории Кудо, творчеству ведущих боксеров России и мира;</li> <li>– способствовать развитию творческой активности;</li> <li>– развивать волевые качества личности</li> </ul>

<i>Воспитывающее</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитать в ребенке положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др.</li> <li>– формировать позитивные ценностные ориентации: ориентации на здоровье и здоровый образ жизни, совершенствование, развитие, верность в дружбе, уважение к окружающим, любовь к родному краю и её истории, в том числе спортивной.</li> <li>– обеспечить профилактику вредных привычек и девиантных проявлений.</li> </ul>
----------------------	--



## 1.3. Содержание программы

### 1.2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Введение в программу	4	2	2	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
<b>I.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>41</b>	<b>1</b>	<b>40</b>	<b>Тестирование</b>
1.1.	Ходьба	3,25	0,25	3	Текущий контроль
1.2.	Бег	7,25	0,25	7	Текущий контроль, соревнования
1.3.	Общеразвивающие упражнения	16,25	0,25	16	Текущий контроль
1.4.	Подвижные игры	14,25	0,25	14	Текущий контроль
<b>II</b>	<b>Основы техники Кудо</b>	<b>43</b>	<b>3</b>	<b>40</b>	<b>Педагогическая оценка техники исполнения элементов</b>
2.1.	Изучение стоек	11	1	10	Текущий контроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
2.2.	Изучение передвижений и поворотов	16	1	15	Текущий контроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
2.3.	Изучение захватов и бросков	16	1	15	Текущий контроль, фестиваль, соревнования
<b>III.</b>	<b>Школа движения</b>	<b>33</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	<b>Тестирование</b>
3.1.	Прыжки	5,5	0,5	5	Текущий контроль, соревнования
3.2.	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	5,5	0,5	5	Текущий контроль
3.3.	Акробатика	16,5	1,5	15	Текущий контроль
3.4.	Висы и упоры	5,5	0,5	5	Текущий контроль
<b>IV.</b>	<b>Медицинский контроль</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>Медицинское обследование</b>
<b>V.</b>	<b>Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов Кудо, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации</b>
	Итоговое занятие	2		2	Фестиваль спортивных достижений
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	

## **1.2.2. Содержание учебного плана.**

### **Введение в программу**

#### **Тема «Введение в программу»**

*Теория:* Краткий обзор развития Кудо. Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности на занятиях.

*Практика:* входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

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

#### **1.1. Тема «Ходьба»**

*Теория:* Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* : Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

#### **1.2. Тема «Бег»**

*Теория:* Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад. Бег на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 3 x 5 м, 3 x 10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

#### **1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»**

*Теория:* Назначение общеразвивающих упражнений Техника выполнения упражнений. Гигиена занимающегося.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Махи руками назад, вперед. Вращение согнутыми в локтях руками. Приседание с опорой и без опоры руками. Повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке). Лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги. Махи ногами у опоры.

С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

#### **1.4. Тема «Подвижные игры»**

*Теория:* Значение подвижных игр в освоении Кудо. Правила проведения подвижных игр.

*Практика:* Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др.

Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Подвижные игры, формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Подвижные игры, развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки». «Погоня», «Старт после броска».

Подвижные игры, развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с вырубкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

### **Раздел 2. Основы техники Кудо.**

#### **2.1. Тема «Удары руками на месте»**

*Теория:* Понятие «техника Кудо». Техника выполнения ударов руками.

*Практика:* Освоение выполнения базовой технико-тактической подготовки Кудо. Удары руками на месте. Все удары выполняются в одной передней стойке. Каждый удар выполняется 10 раз. Левый прямой в голову. Левый прямой в корпус. Правый прямой в голову. Правый прямой в корпус. Левый боковой в голову. Левый боковой в корпус. Правый боковой в голову. Правый боковой в корпус. Левый снизу в голову. Левый снизу в корпус. Правый снизу в голову. Правый снизу в корпус. Удары локтями в голову поочередно.

#### **2.2. Тема «Удары ногами на месте»**

*Теория:* Техника выполнения ударов ногами.

*Практика:* Удары ногами на месте. Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой): 10 – удар правой ногой, 10 – левой. (Руки держат концы пояса). 20 – поочередно с отмахкой рук. Удары коленями: 10 – руки держат концы пояса. 10 – со сменой ног. Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой): 10 – руки держат концы пояса; 20 – с отмахкой рук. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы): 10 – руки держат концы пояса; 20 – с отмахкой рук. Прямой удар назад (пяткой стопы): 30 (10 в голень, 10 в корпус, 10 в голову) - руки держат концы пояса.

#### **2.3. Тема «Тактика Кудо»**

*Теория:* Понятие «тактика Кудо»

*Практика:* Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-

назад. Простейшие комбинационные связки из ударной техники руками и ногами. Простейшие переходы от ударной техники к захватам и обратно.

### **Раздел 3. Школа движения**

#### **3.1. Тема «Прыжки»**

*Теория:* Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (90°, 180°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах).

#### **3.2. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»**

*Теория:* Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения».

*Практика:* Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале). Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на 1-2-й.

#### **3.3. Тема «Акробатика»**

*Теория:* Роль акробатических упражнений в подготовке самбистов. Техника выполнения акробатических упражнений.

*Практика:* Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекаат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо.

#### **3.4. Тема «Висы и упоры»**

*Теория:* Техника выполнения висов и упоров.

*Практика:* вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

## **Раздел 4. Медицинский контроль**

### **4.1 Тема «Углубленный медицинский осмотр»**

*Теория:* Назначение медицинских осмотров юных спортсменов.

Правила поведения в медицинском учреждении.

*Практика:* Углубленное медицинское обследование.

## **Раздел 5. Педагогический контроль**

### **5.1 Тема «Промежуточная и итоговая аттестация»**

*Теория:* Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы.

*Практика:* Тестирование по общей физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники Кудо. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

## **Итоговое занятие**

### **Тема «Фестиваль спортивных достижений»**

*Теория:* Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

*Практика:* Показательные выступления учащихся.

## 1.4. Планируемые результаты

**Основной результат** – достижение учащимся максимально возможного уровня индивидуального физического развития, рост показателей здоровья и физического развития, правильный выбор спортивной специализации.

Учащийся в результате освоения программы должны достичь следующих результатов:

<i>Образовательные результаты</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>– устойчивое знание теоретических сведений в сфере физической культуры и спорта, истории Кудо, терминологии Кудо, правил техники безопасности на занятиях; правил гигиенической культуры и культуры здорового образа жизни;</li><li>– умение выполнять комплексы физических упражнений, основные двигательные действия; основные приёмы тактики и техники Кудо, пользоваться технологиями здоровьесбережения и здоровьесформирования;</li><li>– выполнение на нормативном уровне технических элементов Кудо отдельно;</li><li>– достаточный уровень развития физических качеств - быстроты, координации, ловкости, гибкости, силы, выносливости и др.;</li><li>– владение навыками здорового и активного образа жизни</li><li>– <i>выполнение</i> контрольных нормативов и <i>демонстрация роста</i> индивидуальных показателей физической и технической подготовленности</li></ul>
<i>Результаты развивающей деятельности</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>– достижение необходимого уровня морфофункциональных показателей;</li><li>– наличие устойчивого интереса к истории Кудо, творчеству ведущих спортсменов России и мира;</li><li>– наличие творческой активности;</li><li>– сформированность волевых качеств личности;</li><li>– выбор спортивной специализации</li></ul>

<i>Результаты воспитывающей деятельности</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>– сформированность положительных качеств личности: вежливости, смелости, искренности, честности, скромности, самоконтроля, целеустремленности, трудолюбия, ответственности и др.</li><li>– сформированность позитивных ценностных ориентаций на здоровье и здоровый образ жизни, совершенствование, развитие, верность в дружбе, уважение к окружающим, любовь к родному краю и её истории, в том числе спортивной.</li><li>– отсутствие вредных привычек и девиантных проявлений;</li><li>– устойчивое желание продолжить занятия спортом.</li></ul>
--	---

**Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий  
реализации дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Кудо»**

**2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 72/144.

Дата начала занятий – 1 сентября. Дата  
окончания занятий – 30 мая.

Календарный учебный график (см. Приложение 4)

**2.2. Условия реализации программы**

*2.2.1. Материально-техническое обеспечение*

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадь которого рассчитывается, исходя из 4 кв. м на одного занимающегося. Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 1.

Таблица 1

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий Кудо

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер для Кудо	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16,24 и 32 кг	комплект	2
3	Канат для перетягивания	штук	1
4	Канат для лазанья	штук	1
6	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	3
7	Мат гимнастический (поролоновые)	комплект	2+2
8	Мячи:	штук	
	Баскетбольный	штук	2
	Футбольный	штук	2
11	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
12	Палка гимнастическая	штук	10
13	Перекладина гимнастическая	штук	1
14	Стенка гимнастическая	штук	4
15	Скамейка гимнастическая	штук	2



16	Скакалка	штук	10
17	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
18	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
19	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
3	Ноутбук и проектор	комплект	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Секундомер	штук	4
6	Стол + стулья		2+6
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	штук	1
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

### *2.2.2. Информационное обеспечение программы*

Научно-методическая литература.

Тематические медиапрезентации, видеоматериалы.

Ресурсы Интернет.

Ноутбук.

Проектор.

### *2.2.3. Методические материалы*

Программа «Кудо» включает в себя следующие разделы:

«Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Школа движения», «Техника Кудо». Открывает программу «Введение в программу», завершает обучение заключительное занятие

«Фестиваль спортивных достижений». В зависимости от уровня, на котором происходит овладение учащимся программного материала, варьируются темп, объемы и глубина его освоения.

*Формы организации занятий:*

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

*Формы организации учебного занятия:*

- тренировочное занятие;
- игра;
- соревнование;
- аттестация (входная диагностика, промежуточное и итоговое тестирование)
- фестиваль и др.

### *Ведущие педагогические технологии.*

Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность ребенка, обеспечивается не только использованием технологий разноуровневого, дифференцированного и индивидуального обучения, модульной организацией освоения программного материала, но и активным использованием в практике образовательной деятельности здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий. В программе представлены:

1. *Здоровьесформирующие технологии.* Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

2. *Здоровьесберегающие технологии.* Обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

3. *Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.* Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

4. *Оздоровительные технологии.* Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами Кудо) и физкультурно-оздоровительные (средствами профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование *игровых технологий*, так как именно игра для – это один наиболее востребованных видов деятельности.

#### *Основные методы:*

– *словесные:* рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия.

– *наглядные:* показ, демонстрация, визуализация.

– *практические:* метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

#### *Алгоритм организации учебного занятия*

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

Схема учебного занятия может выглядеть следующим образом:

1. Ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения.
2. Выполнение основных движений (двух-трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм занимающихся, например: упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах.
3. Подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений.
4. В заключении - бег в медленном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10-15% по сравнению с исходным уровнем. Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений - на 40-50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня. В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

В соответствии с концепцией развивающего обучения при построении учебного занятия важно учитывать то, что новый материал необходимо постоянно увязывать с изученным, достигать соответствующего уровня теоретических знаний (основ техники и тактики, требований к здоровому образу жизни) и физической подготовленности.

Для того чтобы учебное занятие прошло эффективно необходимы доброжелательность педагога (тренера-преподавателя), активность и эмоциональный настрой занимающихся, активная воспитывающая среда. Педагогу должен формировать у занимающихся установку на наблюдение (умение выделять признаки у объекта наблюдения), развивать мышление (умение объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщить увиденное), учить высказывать свое мнение. И главное – обеспечивать ребенку эмоциональное, радостное восприятие процесса обучения, и занятия. Куде способны обеспечить это.

#### *2.2.4. Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями*

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен иметь специальные курсы повышения

квалификации по работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

*Педагогическая позиция:* тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

*Взаимодействие с родителями:* совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, взаимодействие при разработке индивидуальных маршрутов, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.)

## Методическое обеспечение программы

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательной деятельности	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
<b>Вводное занятие</b>	Тренировочное занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, задание, беседа <i>Практические:</i> тестирование/ анкетирование	Диагностические и оценочные материалы, тематические медиапрезентации, ресурсы Интернет	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Выявление исходного уровня подготовленности для определения уровня освоения образовательной программы
<b>Общая физическая подготовка</b>	Тренировочное занятие, соревнование, игра	<i>Словесные:</i> рассказ, задание, беседа <i>Практические:</i> метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее), частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный), тестирование	Демонстрационные материалы (схемы, рисунки, видеоматериалы, тематические медиапрезентации, ресурсы Интернет)	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Соревнование, тестирование, аттестация
<b>Основы техники кудо</b>	Тренировочное занятие, игра, соревнование	<i>Словесные:</i> рассказ, задание, беседа <i>Практические:</i> метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее), частично	Демонстрационные материалы (схемы, рисунки, видеоматериалы, тематические медиапрезентации, ресурсы Интернет)	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Соревнование, тестирование, аттестация

<b>Раздел программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приёмы и методы организации образовательной деятельности</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
		регламентированного упражнения (игровой и соревновательный), тестирование			
<b>Школа движения</b>	Тренировочное занятие, игра	<i>Словесные:</i> рассказ, задание, беседа <i>Практические:</i> метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее), частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный), тестирование	Демонстрационные материалы (схемы, рисунки, видеоматериалы, тематические медиапрезентации, ресурсы Интернет)	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Соревнование, тестирование, аттестация
<b>Медицинский контроль</b>	Углубленное медицинское обследование в медицинском учреждении (ВФД)	Методы медицинских исследований	-	-	Работа с родителями
<b>Педагогический контроль</b>	Аттестация	Тестирование, анкетирование	Диагностические и оценочные материалы	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Перевод на следующий год (уровень) обучения



### **2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов**

Формы промежуточной и итоговой аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения элементов Кудо, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках.

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме Фестиваля спортивных достижений.



## 2.4. Оценочные и диагностические материалы

### 2.4.1. Нормативы для оценки физической подготовленности

Физические качества	Показатель значимости для Кудо (в баллах <sup>1</sup> )	Контрольные упражнения	Базовый уровень		Примечания
			Мальчики	Девочки	
Сила	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	13	8	Качество результатов освоения программы определяется не только достижением количественных показателей того или иного уровня, но и ростом <b>индивидуальных</b> показателей физической подготовленности учащихся относительно их предшествующих результатов
Координация	3	Челночный бег 3 x 10 м, с	10,8-10,3	11,3-10,6	
Силовая выносливость	3	Вис на перекладине, с	9	6	
Гибкость	2	Наклон вперед из положения сидя, см	3-5	6-9	
Скорость	3	Бег 30 м, с	7,3-6,2	7,5-6,4	

<sup>1</sup> 1 балл - незначительное влияние на результат

2 балла – среднее влияние на результат

3 балла - значительное влияние на результат

## Методические указания к контрольным нормативам для оценки ОФП

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Вис выполняется на перекладине на прямых руках хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. Тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Наклон вперед из положения сидя выполняется из и.п. - сидя на полу, ноги на ширине плеч, носки вытянуты, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые. На выдохе делаются два предварительных наклона, третий наклон задерживается не менее чем на 3 секунды, фиксируется результат. Результат измеряется с помощью специальной линейки. Ее середина принимается за «0» (ноль). По одну сторону от центра через один сантиметр нанесены отметки со знаком «+», а по другую – со знаком «-». Нулевая отметка располагается на уровне пяток учащегося. Точность измерения – 1 см.

Бег 30 м выполняется с высокого старта с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

#### 2.4.2. Нормативы оценки теоретических знаний

Учащемуся предлагается 5 вопросов из раздела «Теоретическая подготовка». Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок.

«4» - допущена 1 ошибка.

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

#### 2.4.3. Нормативы оценки технических умений и навыков

Учащемуся предлагается выполнить 4 технических элемента из раздела «Основы техники Кудо» соответствующего уровня.

Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок.

«4» - допущена 1 ошибка.

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

#### 2.4.4. Морфофункциональные показатели и критерии их оценки

Таблица 11

Критерии оценки морфофункциональных показателей

Морфофункциональные показатели	Показатель значимости для Кудо (в баллах <sup>1</sup> )	Индексы морфофункциональных показателей	Результат
Телосложение	2	Индекс двигательного развития	Измеряется ростом индивидуальных показателей воспитанников относительно их предшествующих результатов
		Индекс крепости телосложения	
		Индекс пропорциональности телосложения	
		Индекс стройности	

Вестибулярная устойчивость	3	Испытуемый стоит на одной ноге, пяткой касается коленного сустава. В течение 10 секунд испытуемый должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90. Руки вперед, глаза закрыты После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить сопорой на противоположную ногу.	Измеряется ростом индивидуальных показателей воспитанников относительно их предшествующих результатов в секундах (N=10 с)
----------------------------	---	--	---

*2.4.5. Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом (адаптированные)*

- 1) Диагностика мотивации посещения занятий Л.Г. Орловой;
- 2) Диагностика психологического климата в группе А.Л. Реан (Методика «Человечек»);
- 3) Методика оценки уровня спортивной мотивации младших школьников Н.Г. Лускановой.

## **2.5. Список литературы**

### *2.5.1. Литература для тренера-преподавателя*

Борьба Кудо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.

2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.

3. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по борьбе Кудо. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

4. Международные правила по борьбе Кудо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.

5. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы Кудо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.

6. Рудман Д. Л. Кудо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.

7. Рудман Д. Л. Кудо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.

8. Харлампиев А. А. Система Кудо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.

9. Чумаков Е. М. Сто уроков КУДО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

10. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста.-М.: Физкультура и спорт, 1976.

11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

### **Аудиовизуальные средства**

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня
2. Тематические презентации

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://sambo.ru/>
2. [http://video-uroki-online.com/sport/vosto4nye\\_edinoborstva/samou4itel\\_po\\_sambo\\_dlja\\_na4inajuwi\\_x/](http://video-uroki-online.com/sport/vosto4nye_edinoborstva/samou4itel_po_sambo_dlja_na4inajuwi_x/)
3. <http://uroki-online.com/sport/self-defense/1009-borba-sambo-video-obuchenie.html>
4. <http://www.allbudo.ru/2009/09/sambo-sambo/>

## Приложения

### Приложение 1

#### **Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма**

Тренер несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

**Требования к тренерско-преподавательскому составу** в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и крепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

**Требования к занимающимся** в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий

(заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий.

### **Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях Кудо:**

- 1) все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- 2) вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
- 3) занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера;
- 4) после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;
- 5) проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- 6) строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
- 7) во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

**Протокол промежуточной (итоговой) аттестации**

Наименование программы \_\_\_\_\_ Учебная группа \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

№ п.п.	Ф.И.О.	Возраст (лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре	Уровень	Челн. бег 3x10	Уровень	Вис на перекладине	Уровень	Наклон вперед из положения сидя	Уровень	Бег 30 м	Уровень	Теоретическая подготовка (пед. оценка)	Техническая подготовка (пед. оценка)	Результат

Председатель аттестационной комиссии \_\_\_\_\_ Ф.И.О.

Члены комиссии \_\_\_\_\_ Ф.И.О.



**Индивидуальная карта учащегося**

Ф.И.О _____				Дата рождения _____			
№ п.п.	Наименование теста	Входная диагностика		Промежуточная аттестация		Итоговая аттестация	
		индекс	оценка	индекс	оценка	индекс	оценка
1.	<b>Морфофункциональные показатели</b>						
2.	<b>а: Телосложение</b>						
3.	Двигательное развитие						
4.	Крепость телосложения						
5.	Пропорциональность телосложения						
6.	Стройность						
7.	<b>б. Вестибулярная устойчивость</b>						
8.	<b>Показатели физической подготовленности:</b>						
9.	а.: Сила						
10.	б: Быстрота						
11.	в: Силовая выносливость						
12.	г :Гибкость						
13.	д: Координация						
Рекомендации по спортивной специализации							

Приложение 4

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число (согласно расписанию)	Время проведения занятия (согласно расписанию)	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Введение в программу		Анкетирование, тестирование, наблюдение
2.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Введение в программу. Требования к результатам освоения программы		Анкетирование, тестирование, наблюдение
3.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Понятие «Общая физическая подготовка» Общая физическая подготовка (Бег, ходьба, ОРУ). Подвижные игры. Техника безопасности на занятиях. Страховка и само страховка		Текущий комбинированный контроль
4.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Понятие «техника Кудо», Техника выполнения ударов руками. Удары руками на месте.. Страховка и само страховка		Текущий комбинированный контроль
5.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения левого прямого удара рукой в голову.		Текущий комбинированный контроль

6.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Компоненты здоровья человека Техника выполнения левого прямого удара рукой в корпус. Техника выполнения ОРУ.		Текущий комбинированный контроль
7.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Роль ходьбы в жизни человека. Техника ходьбы. Техника выполнения правого прямого удара рукой в голову.		Текущий комбинированный контроль
8.	Сентябрь			Тренировочное занятие	2	Средства сохранения и укрепления здоровья Техника выполнения правого прямого удара рукой в корпус		Текущий комбинированный контроль
9.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Роль бега в жизни человека. Техника бега. Техника выполнения левого бокового удара рукой в голову		Текущий комбинированный контроль
10.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Назначение ОРУ. Общая физическая подготовка. Техника выполнения левого бокового удара рукой в корпус		Текущий комбинированный контроль
11.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Гигиена занимающегося. Общая физическая подготовка. Техника выполнения правого бокового удара рукой в голову		Текущий комбинированный контроль
12.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения правого бокового удара рукой в корпус Значение подвижных игр в освоении Кудо. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
13.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Техника выполнения левого		Текущий комбинированный

						снизу удара рукой в голову Правила подвижных игр. Подвижные игры.		контроль
14.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Понятие «Школа движения». Прыжки. Техника выполнения левого снизу удара рукой в корпус		Текущий комбинированный контроль
15.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Прыжки. Техника выполнения прыжков Техника выполнения правой снизу удара рукой в голову		Текущий комбинированный контроль
16.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Понятие «ориентирование» и «строевые упражнения» Техника выполнения правого снизу удара рукой в корпус Страховка и самостраховка.		Текущий комбинированный контроль
17.	Октябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Роль акробатических упражнений. Техника выполнения акробатических упражнений Удары локтями в голову поочередно.		Текущий комбинированный контроль
18.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Техника выполнения ударов ногами на месте. Удары ногами на месте.		Текущий комбинированный контроль
19.	Ноябрь			Тренировочное	2	Общая физическая подготовка		Текущий

				занятие		Техника выполнения ударов вперед сзади стоящей ногой.		комбинированный контроль
20.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Техника выполнения ударов коленями.		Текущий комбинированный контроль
21.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Понятие «Контрольные нормативы». Знакомство с количественными показателями нормативов.		Текущий комбинированный контроль
22.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения ударов со сменой ног		Текущий комбинированный контроль
23.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Техника выполнения ударов стопой в сторону.		Текущий комбинированный контроль
24.	Ноябрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Прямой удар назад пяткой стопы. Правила подвижных игр. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
25.	Декабрь			Соревнования	2	Первенство группы по общей физической подготовке		Рейтингование
26.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Ориентирование в пространстве. Строевые упражнения. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
27.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Совершенствование техники выполнения ударов руками. Удары руками на месте. Страховка и самостраховка		Текущий комбинированный контроль

28.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения левого прямого удара рукой в голову.		Текущий комбинированный контроль
29.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Компоненты здоровья человека Совершенствование техники выполнения левого прямого удара рукой в корпус. Техника выполнения ОРУ.		Текущий комбинированный контроль
30.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Роль ходьбы в жизни человека. Совершенствование техники выполнения правого прямого удара рукой в голову.		Текущий комбинированный контроль
31.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Средства сохранения и укрепления здоровья Совершенствование техники выполнения правого прямого удара рукой в корпус		Текущий комбинированный контроль
32.	Декабрь			Тренировочное занятие	2	Роль бега в жизни человека. Совершенствование техники выполнения левого бокового удара рукой в голову		Текущий комбинированный контроль
33.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения левого бокового удара рукой в корпус		Текущий комбинированный контроль
34.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения правого бокового удара рукой в голову		Текущий комбинированный контроль

35.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения правого бокового удара рукой в корпус Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
36.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Совершенствование техники выполнения левого снизу удара рукой в голову Правила подвижных игр. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
37.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка». Прыжки. Совершенствование техники выполнения левого снизу удара рукой в корпус		Текущий комбинированный контроль
38.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Прыжки. Совершенствование техники выполнения правой снизу удара рукой в голову		Текущий комбинированный контроль
39.	Январь			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Совершенствование техники выполнения правого снизу удара рукой в корпус Страховка и самостраховка.		Текущий комбинированный контроль
40.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Акробатические упражнения Совершенствование техники ударов локтями в голову поочередно.		Текущий комбинированный контроль
41.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Совершенствование техники		Текущий комбинированный

						выполнения ударов ногами на месте.		контроль
42.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Совершенствование техники выполнения ударов вперед сзади стоящей ногой.		Текущий комбинированный контроль
43.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Совершенствование техники выполнения ударов коленями.		Текущий комбинированный контроль
44.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка		Текущий комбинированный контроль
45.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники выполнения ударов со сменой ног		Текущий комбинированный контроль
46.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Совершенствование техники выполнения ударов стопой в сторону.		Текущий комбинированный контроль
47.	Февраль			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка Совершенствование техники прямого удара назад пяткой стопы. Правила подвижных игр. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
48.	Март			Соревнования	2	Первенство группы		Текущий комбинированный контроль
49.	Март			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Ориентирование в пространстве. Строевые упражнения.		Текущий комбинированный контроль



						Подвижные игры.		
50.	Март			Тренировочное занятие	2	Совершенствование техники исполнения ударов руками и ногами.		Текущий комбинированный контроль
51.	Март			Соревнования	2	Первенство группы по технике исполнения ударов руками и ногами.		Текущий комбинированный контроль
52.	Март			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Школа движения. Совершенствование простейших переходов от ударной техники к захватам и обратно Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
53.	Март			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Школа движения. Совершенствование простейших переходов от ударной техники к захватам и обратно Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
54.	Март			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Школа движения. Совершенствование простейших переходов от ударной техники к захватам и обратно Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
55.	Март			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Школа движения. Совершенствование техники исполнения ударов. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
56.	Апрель			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Школа движения.		Текущий комбинированный контроль

						Совершенствование техники исполнения ударов. Подвижные игры.		контроль
57.	Апрель			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Школа движения. Совершенствование техники исполнения ударов. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
58.	Апрель			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Школа движения. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
59.	Апрель			Тренировочное занятие	2	Общая физическая подготовка. Школа движения. Совершенствование техники исполнения ударов. Подвижные игры.		Текущий комбинированный контроль
60.	Апрель			Медицинский контроль	8	Углубленное медицинское обследование		Анализ результатов
61.	Апрель			Медицинский контроль		Углубленное медицинское обследование		Анализ результатов
62.	Апрель			Медицинский контроль		Углубленное медицинское обследование		Анализ результатов
63.	Апрель			Медицинский контроль		Углубленное медицинское обследование		Анализ результатов
64.	Апрель			Тренировочное занятие	2	Совершенствование исполнения простейших комбинаций и связок		Текущий комбинированный контроль
65.	Май			Тренировочное занятие	2	Совершенствование исполнения простейших комбинаций и связок		Текущий комбинированный контроль
66.	Май			Соревнования	2	Первенство группы		Рейтингование

67.	Май			Соревнования	2	Первенство группы		Рейтингование
68.	Май			Промежуточная аттестация	12	Аттестация по теоретической подготовке.		Индивидуальный итоговый контроль
69.	Май		Промежуточная аттестация	Аттестация по физической подготовленности.			Индивидуальный итоговый контроль	
70.	Май		Промежуточная аттестация	Аттестация по специальной подготовленности			Индивидуальный итоговый контроль	
71.	Май			Тренировочное занятие	2	Диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям		Индивидуальный итоговый контроль
72.	Май			Фестиваль спортивных достижений	2	Демонстрация индивидуальной подготовки		Оценка индивидуальных достижений
					144			