

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр “Патриот”»**

Рекомендована решением
Педагогического совета
МБУ ДО «Центр “Патриот”»

Протокол 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Центр “Патриот”»

_____ А.В. Ильин
Приказ № 42 от 01.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023 – 2024 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«КУДО»**

Форма реализации программы – очная с применением электронного обучения и
дистанционных образовательных технологий

Год обучения – 1

Номер (название) группы – КУДО-1

Возраст обучающихся – 7-9 лет

Составитель:
Лотков В.В.
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Центр “Патриот”»

1.	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Физкультурно - спортивная												
2.	Вид дополнительной общеобразовательной программы	Общеразвивающая												
3.	Уровень дополнительной общеобразовательной программы	Базовый												
4.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной программе	Участие в спортивно-массовых мероприятиях не специализированной направленности. Прохождение аттестации по правилам ФКР												
5.	Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе	<table border="1"> <tr> <td>6 часов/ неделю</td> <td>I полугодие</td> <td>II полугодие</td> </tr> <tr> <td>Количество учебных недель в полугодии</td> <td>17</td> <td>19</td> </tr> <tr> <td>Количество учебных часов по программе</td> <td>102</td> <td>114</td> </tr> <tr> <td>Количество учебных часов согласно расписанию</td> <td>102</td> <td>114</td> </tr> </table>	6 часов/ неделю	I полугодие	II полугодие	Количество учебных недель в полугодии	17	19	Количество учебных часов по программе	102	114	Количество учебных часов согласно расписанию	102	114
6 часов/ неделю	I полугодие	II полугодие												
Количество учебных недель в полугодии	17	19												
Количество учебных часов по программе	102	114												
Количество учебных часов согласно расписанию	102	114												
6.	Цель рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год	Цель: укрепление и сохранение здоровья учащихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности воспитанников через занятие КУДО												
7.	Задачи на конкретный учебный год для конкретной учебной группы	<ul style="list-style-type: none"> ▪ удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей учащихся; ▪ достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы; ▪ овладение знаниями, умениями и навыками по кудо; ▪ формирование образа здоровой жизни у учащегося, через систематические занятия единоборствами; ▪ воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности; ▪ воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуры края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте. 												
8.	Режим занятий в <u>текущем учебном году</u>	Режим занятий – 6 часов в неделю. Занятия спаренные, 3 раза в неделю по 1 час 20 минут. Занятие длится 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут.												

9.	Формы занятий	В данной программе предусматриваются следующие формы обучения: 1. практические и теоретические учебные занятия, 3. тестирование, 4. соревнование 5. участие в аттестации по кудо. Кроме этого, программа предусматривает возможность проведения занятий в рамках летней оздоровительной кампании с занятиями в летнем оздоровительном лагере.
10.	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную программу, необходимые для обучения в текущем учебном году	Уменьшено количество теоретических часов (4ч), отсутствуют соревнования (4ч), меньше часов на контрольные испытания (2ч), эти часы добавлены в практическую подготовку – общую, специальную и технико-тактическую.
11.	Ожидаемые результаты	К концу обучения, учащиеся будут знать: - историю появления и развития кудо в мире и России, - терминологию кудо, овладеть: - базовой техникой ударов руками и ногами, - приемами самостраховки и акробатическими упражнениями. - базовыми бросками и защитой от них. - техникой удержаний при борьбе в партере. Систематические занятия спортом приведут к пониманию и поддержанию здорового образа жизни, проявится уважение друг к другу, улучшится культура общения, появится чувство коллективизма.
12.	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы - контрольное задание, тестирование. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группе является выполнение требований контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Тематическое планирование

	Содержание	Кол-во часов
I.	Теоретическая подготовка	2
II.	Практическая подготовка	212
	1. Техничко-тактическая подготовка	100
	2. ОФП (Общая физическая подготовка)	68
	3. СФП (Специальная физическая подготовка)	44
III.	Соревнования	-
IV.	Тестирование	2
	ИТОГО:	216

Календарно-тематическое планирование занятий

№ п/п	Содержание учебного материала	часы	дата
Сентябрь			
1.	Теор.П. Техника безопасности. Вводный и первичный инструктаж. Спортивное поведение в КУДО.	2	01.09
2.	ГТП. Удары руками на месте.	2	04.09
3.	ГТП. Удары ногами на месте.	2	06.09
4.	ОФП. Развитие ловкости Подвижные игры	2	08.09
5.	СФП. Имитационные упражнения.	2	11.09
6.	ОФП. Развитие ловкости Подвижные игры	2	13.09
7.	ГТП. Удары руками, удары ногами на месте.	2	15.09
8.	ГТП. Защита от ударов руками.	2	18.09
9.	ОФП. Силовая подготовка	2	20.09
10.	СФП. Упражнения с партнером.	2	22.09
11.	ОФП. Развитие ловкости Подвижные игры	2	25.09
12.	ОФП. Упражнения на гибкость	2	27.09
13.	ОФП. Силовые упражнения	2	29.09
	Итого:	26	
Октябрь			
14.	ГТП. Удары руками в передвижении, комбинации ударов.	2	02.10
15.	ОФП. Силовая подготовка, подвижные игры.	2	04.10
16.	ГТП. Удары ногами на месте и в передвижении, защита от ударов.	2	06.10
17.	СФП. Специальные упражнения с партнером.	2	09.10
18.	ГТП. Удары и защита от ударов.	2	11.10
19.	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры.	2	13.10
20.	СФП. Имитация ударов руками, изометрические упражнения.	2	16.10
21.	ОФП. Силовая подготовка.	2	18.10
22.	ГТП. Удары ногами, защита от ударов.	2	20.10
23.	ГТП. Удары руками, защита от ударов	2	23.10
24.	Гестирование	2	25.10

25.	ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с партнером.	2	27.10
26.	ГТП. Удары руками.	2	30.10
	Итого:	26	
	Ноябрь		
27.	ГТП. Удары руками в передвижении, комбинации ударов.	2	01.11
28.	ОФП. Силовая подготовка, подвижные игры.	2	03.11
29.	ОФП. Упражнения на растяжение мышц.	2	06.11
30.	ГТП. Удары ногами на месте и в передвижении.	2	08.11
31.	ГТП. Удары и защита от ударов.	2	10.11
32.	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры.	2	13.11
33.	СФП. Имитация ударов руками с отягощением.	2	15.11
34.	ОФП. Силовая подготовка.	2	17.11
35.	ГТП. Удары ногами, защита от ударов.	2	20.11
36.	ОФП. Силовые упражнения, подвижные игры.	2	22.11
37.	ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с партнером.	2	24.11
38.	ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад.	2	27.11
39.	СФП Имитация ударов с отягощением	2	29.11
	Итого:	26	
	Декабрь		
40.	ГТП. Техничко-тактические действия на разных дистанциях	2	01.12
41.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	04.12
42.	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры.	2	06.12
43.	СФП. Имитационные упражнения с партнером.	2	08.12
44.	ГТП. Удары руками, ногами	2	11.12
45.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	13.12
46.	ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов.	2	15.12
47.	СФП. Специальные упражнения для ударов ногами.	2	18.12
48.	ГТП. Защита от ударов ног.	2	20.12
49.	СФП. Упражнения с использованием специального оборудования.	2	22.12
50.	ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов.	2	25.12
51.	ГТП. Удары руками и ногами по лапам.	2	27.12
	Итого :	24	

	Январь		
52.	Теор.П. Личная гигиена. Рациональный суточный режим. Уход за телом и полостью рта. Гигиена одежды и обуви. Самоконтроль.	2	10.01
53.	СФП. Имитационные упражнения с отягощением.	2	12.01
54.	ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов.	2	15.01
55.	ОФП. Развитие скоростной выносливости.	2	17.01
56.	СФП. Упражнения с использованием специального оборудования.	2	19.01
57.	ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов.	2	22.01
58.	ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов.	2	24.01
59.	ГТП. Удары руками и ногами. Технические действия в стойке	2	26.01
60.	ГТП. Изменение дистанции в поединке	2	29.01
61.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	31.01
	Итого:	20	
	Февраль		
62.	ГТП. Удары руками, ногами.	2	02.02
63.	СФП. Имитационные упражнения с партнером.	2	05.02
64.	ГТП. Техничко-тактические действия на средней дистанции.	2	07.02
65.	ОФП. Силовые упражнения, подвижные игры.	2	09.02
66.	ГТП. Удары руками в передвижении.	2	12.02
67.	СФП. Имитационные упражнения с отягощением.	2	14.02
68.	ГТП. Удары руками, ногами.	2	16.02
69.	ОФП. Упражнения на развитие ловкости, подвижные игры.	2	19.02
70.	ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов.	2	21.02
71.	ГТП. Удары руками в передвижении.	2	26.02
72.	ОФП. Силовая подготовка.	2	28.02
	Итого:	22	
	Март		
73.	ГТП. Удары руками и ногами в движении	2	01.03
74.	СФП. Имитация ударов руками с отягощением.	2	04.03
75.	ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад	2	06.03
76.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	11.03

77.	ГТП. Удары руками в передвижении.	2	13.03
78.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	15.03
79.	ГТП. Самостраховка при падении, зацепы.	2	18.03
80.	СФП. Имитационные упражнения с партнером.	2	20.03
81.	ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с отягощением.	2	22.03
82.	ГТП. Самостраховка при падении, зацепы.	2	25.03
83.	СФП. Имитационные упражнения с партнером.	2	27.03
84.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	29.03
	Итого:	24	
	Апрель		
85.	ГТП. Удары руками в передвижении.	2	01.04
86.	СФП. Упражнения с партнером	2	03.04
87.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	05.04
88.	ГТП. Самостраховка при падении, зацепы.	2	08.04
89.	СФП. Имитационные упражнения с отягощением.	2	10.04
90.	Тестирование	2	12.04
91.	ОФП. Развитие гибкости	2	15.04
92.	ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад	2	17.04
93.	ОФП. Упражнения на развитие ловкости, подвижные игры.	2	19.04
94.	ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад	2	22.04
95.	ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад	2	24.04
96.	ОФП. Упражнения на развитие ловкости, подвижные игры.	2	26.04
97.	СФП. Имитационные упражнения с отягощением	2	29.04
	Итого:	26	
	Май		
98.	ОФП. Кроссовая подготовка, подвижные игры.	2	03.05
99.	ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад	2	06.05
100.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	08.05
101.	ГТП. Самостраховка при падении, зацепы.	2	10.05
102.	СФП. Имитационные упражнения с отягощением	2	13.05
103.	ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад	2	15.05
104.	ОФП. Кроссовая подготовка, подвижные игры.	2	17.05

105.	ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад	2	20.05
106.	СФП. Имитационные упражнения с отягощением	2	22.05
107.	ОФП. Кроссовая подготовка, подвижные игры.	2	24.05
108.	ОФП. Силовая подготовка	2	27.05
	Итого:	22	
	Всего:	216	

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Комплексная программа физического воспитания 1-4 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: изд-во «Просвещение», 2008. -128 с.
2. «Комплексная программа физического воспитания 10-11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: изд-во «Просвещение», 2008. -128 с.
3. «Настольная книга учителя физической культуры», Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев. - М.: изд-во «Физкультура и спорт», 1998.-495 с.
4. «Физиология физического воспитания и спорта», В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: изд-во «Владос-пресс», 2002-608 с.
5. «Основы КУДО (дайдо-дзюку каратэ до)», В. И. Зорин, Р. М. Анашкин. -М.: издательство: ООО Русская Рекламная Компания "ПОЛИЗЕТ", 2004 -169с.
6. «Физиология физического воспитания и спорта», В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: изд-во «Владос-пресс», 2002-608 с.

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр “Патриот”»**

Рекомендована решением
Педагогического совета
МБУ ДО «Центр “Патриот”»

Протокол №__ от ____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Центр “Патриот”»

_____ А.В. Ильин
Приказ №__ от ____ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023 – 2024 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«КУДО»**

Форма реализации программы – очная с применением электронного обучения и
дистанционных образовательных технологий

Год обучения – 1

Номер (название) группы – КУДО - 2

Возраст обучающихся – 9-11 лет

Составитель:
Лотков В.В.
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Центр “Патриот”»

2023 г.

	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Физкультурно - спортивная													
1.	Вид дополнительной общеобразовательной программы	Общеразвивающая													
2.	Уровень дополнительной общеобразовательной программы	Базовый													
3.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной программе: особенности реализации <u>содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация тематических программ, проектов, причины замены тем</u> и т.д.)	Участие в презентационной площадке в ПКиО на День Знаний. Проведение 2 городских соревнований по КУДО, участие в городских соревнованиях по кикбоксингу, краевых соревнованиях по КУДО, рукопашному бою, и т.д.													
4.	Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с указанием: количества учебных часов по программе; количества учебных часов согласно расписанию; <u>информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений</u>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>6 ч/ неделю</th> <th>I полугодие</th> <th>II полугодие</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Количество учебных недель в полугодии</td> <td>17</td> <td>19</td> </tr> <tr> <td>Количество учебных часов по программе</td> <td>102</td> <td>114</td> </tr> <tr> <td>Количество учебных часов согласно расписанию</td> <td>102</td> <td>114</td> </tr> </tbody> </table>		6 ч/ неделю	I полугодие	II полугодие	Количество учебных недель в полугодии	17	19	Количество учебных часов по программе	102	114	Количество учебных часов согласно расписанию	102	114
6 ч/ неделю	I полугодие	II полугодие													
Количество учебных недель в полугодии	17	19													
Количество учебных часов по программе	102	114													
Количество учебных часов согласно расписанию	102	114													
5.	Цель рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год	Цель: укрепление и сохранение здоровья учащихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности воспитанников через занятие КУДО													
6.	Задачи на конкретный учебный год для конкретной учебной группы	удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей учащихся; достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы; овладение знаниями, умениями и навыками по кудо; формирование образа здоровой жизни у учащегося, через систематические занятия единоборствами; воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности; воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.													

7.	Режим занятий в текущем учебном году	<p>Дети 9-11 лет – 6 часов неделю (3 раза в неделю по 1 ч 20 минут). Всего 216 часов в год.</p> <p>1 занятие длится 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут.</p>
8.	Формы занятий	<p>В данной программе предусматриваются следующие формы обучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. практические и теоретические учебные занятия, 2. работа по индивидуальным планам, 3. тестирование и медицинский контроль, 4. участие в соревнованиях, товарищеских встречах, <p>Кроме этого, программа предусматривает возможность проведения летней оздоровительной кампании с занятиями в летнем оздоровительном лагере.</p>
9.	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную программу, необходимые для обучения в текущем учебном году	<p>Уменьшено количество часов на теоретическую подготовку (4ч) и контрольные испытания (2ч). Увеличено количество часов общую физическую подготовку (6ч)</p>
10.	Ожидаемые результаты	<p>К концу обучения, учащиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю появления и развития кудо в мире и России, - терминологию кудо, правила соревнований по кудо. <p>овладеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - базовой техникой ударов руками и ногами, комбинационной техникой ударов, - приемами самостраховки и акробатическими упражнениями. - базовыми бросками и защитой от них. - техникой выполнения болевых и удушающих приемов при борьбе в партере. <p>а также будут иметь опыт соревновательной подготовки.</p> <p>Систематические занятия спортом приведут к пониманию и поддержанию здорового образа жизни, проявится уважение друг к другу, улучшится культура общения, появится чувство коллективизма.</p>
11.	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы	<p>Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы является - контрольное задание, тестирование, анкетирование, соревнование и др.</p> <p>Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группе является выполнение требований контрольных нормативов по ОФП и СФП.</p>

Тематическое планирование

	Содержание	Кол-во часов
I.	Теоретическая подготовка	4
II.	Практическая подготовка	206
	4. Техничко-тактическая подготовка	90
	5. ОФП (Общая физическая подготовка)	78
	6. СФП (Специальная физическая подготовка)	40
III.	Соревнования	4
IV.	Тестирование	2
	ИТОГО:	216

Календарно-тематическое планирование занятий для группы 8-11 лет

№ п/п	Содержание учебного материала	часы	дата
	Сентябрь		
1.	Теор.П. Техника безопасности. Вводный и первичный инструктаж. Спортивное поведение в КУДО ОФП. Подвижные игры.	2	01.09
2.	ОФП. Кроссовая подготовка ГТП. Удары руками на месте и в передвижении	2	04.09
3.	ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с отягощениями ГТП. Удары ногами на месте и в передвижении	2	06.09
4.	ОФП. Развитие ловкости Подвижные игры	2	08.09
5.	ГТП. Удары руками на месте и в передвижении СФП. Упражнения с партнером.	2	11.09
6.	ОФП. Кроссовая подготовка. ГТП. Техника бросков. (подножки)	2	13.09
7.	ГТП. Удары ногами на месте и в передвижении. ОФП. Силовая подготовка. Упражнения со снарядами.	2	15.09
8.	ГТП. Защита от ударов руками. СФП. Упражнения с использованием специального оборудования.	2	18.09
9.	ОФП. Кроссовая подготовка. ГТП. Борьба в партере. Контроль партнера в положении лежа.	2	20.09
10.	ГТП. Удары руками и ногами на месте и в передвижении СФП. Упражнения с партнером.	2	22.09
11.	ГТП. Защита от ударов ногами. ОФП. Силовая подготовка.	2	25.09
12.	ГТП. Удары руками и ногами по лапам. СФП. Имитационные упражнения с отягощением.	2	27.09
13.	ОФП. Кроссовая подготовка ОФП. Упражнения на гибкость	2	29.09
	Итого:	26	
	Октябрь		
14.	ГТП. Удары руками в передвижении, комбинации ударов. СФП. Упражнения с использованием специального оборудования.	2	02.10
15.	ОФП. Кроссовая подготовка ОФП. Силовая подготовка, подвижные игры.	2	04.10
16.	ГТП. Удары ногами на месте и в передвижении, защита от ударов. ОФП. Упражнения на растяжение мышц.	2	06.10

17.	ГТП. Техника бросков и подсечек. СФП. Специальные упражнения с партнером.	2	09.10
18.	ГТП. Удары и защита от ударов. ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с отягощением	2	11.10
19.	Теор.П. Обзор развития кудо. История возникновения кудо. Кудо, как форма проявления силы и ловкости, как способ самозащиты. ОФП. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры.	2	13.10
20.	ГТП. Техника бросков и подножек, контрприемы. СФП. Имитация ударов руками с отягощением.	2	16.10
21.	ГТП. Болевые и удушающие приемы, борьба в партере. ОФП. Силовая подготовка. Упражнения на снарядах.	2	18.10
22.	ГТП. Удары ногами, защита от ударов. СФП. Развитие специальной выносливости для ударов ногами.	2	20.10
23.	ГТП. Броски и подсечки, работа в захвате. ОФП. Силовые упражнения, подвижные игры.	2	23.10
24.	Участие в соревновании.	2	25.10
25.	ГТП. Приемы в партере. Контроль противника, болевые приемы. ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с партнером.	2	27.10
26.	ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад. ОФП. Упражнения на развитие ловкости, подвижные игры.	2	30.10
	Итого:	26	
Ноябрь			
27.	ГТП. Удары руками в передвижении, комбинации ударов. СФП. Упражнения с использованием специального оборудования.	2	01.11
28.	ОФП. Кроссовая подготовка ОФП. Силовая подготовка, подвижные игры.	2	03.11
29.	ГТП. Удары ногами на месте и в передвижении, защита от ударов. ОФП. Упражнения на растяжение мышц.	2	06.11
30.	ГТП. Техника бросков и подсечек. СФП. Специальные упражнения с партнером.	2	08.11
31.	ГТП. Удары и защита от ударов. ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с отягощением	2	10.11
32.	Теор.П. Правила соревнований по КУДО, оценка действий спортсмена. ОФП. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры.	2	13.11
33.	ГТП. Техника бросков и подножек, контрприемы. СФП. Имитация ударов руками с отягощением.	2	15.11
34.	ГТП. Болевые и удушающие приемы, борьба в партере. ОФП. Силовая подготовка. Упражнения на снарядах.	2	17.11
35.	ГТП. Удары ногами, защита от ударов. СФП. Развитие специальной выносливости для ударов ногами.	2	20.11
36.	ГТП. Броски и подсечки, работа в захвате. ОФП. Силовые упражнения, подвижные игры.	2	12.11
37.	ГТП. Приемы в партере. Контроль противника, болевые приемы. ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с партнером.	2	24.11
38.	ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад. ОФП. Упражнения на развитие ловкости, подвижные игры.	2	27.11
39.	ГТП. Техничко-тактические действия на средней дистанции. СФП. Имитационные упражнения с партнером.	2	29.11
	Итого:	26	
Декабрь			

40.	ГТП. Изменение дистанции в поединке, удары в захвате. ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	01.12
41.	ГТП. Техника переходных действий от ударов к захвату, удары в захвате. ОФП. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры.	2	04.12
42.	ГТП. Броски и подсечки. Переход от ударов к захвату и броску. СФП. Имитационные упражнения с партнером.	2	06.12
43.	ГТП. Партер. Комбинации удушающих и болевых приемов. ОФП. Силовые упражнения, подвижные игры.	2	08.12
44.	ГТП. Комбинация броска и болевого приема. Борьба в стойке. ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	11.12
45.	ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов. ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с отягощением.	2	13.12
46.	СФП. Специальные упражнения для ударов ногами. ОФП. Силовая подготовка. Упражнения на снарядах.	2	15.12
47.	ГТП. Партер. Комбинации удушающих и болевых приемов. ОФП. Развитие гибкости. Упражнения с партнером.	2	18.12
48.	СФП. Упражнения с использованием специального оборудования. ОФП. Упражнения на развитие ловкости, подвижные игры.	2	20.12
49.	ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов. СФП. Имитационные упражнения с отягощением.	2	22.12
50.	ГТП. Удары руками и ногами по лапам, мешку. ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с партнером.	2	25.12
51.	ГТП. Приемы борьбы в партере. Болевые приемы.	2	27.12
	Итого :	24	
	Январь		
52.	Теор.П. Личная гигиена. Рациональный суточный режим. Уход за телом и полостью рта. Гигиена одежды и обуви. Самоконтроль. Сон. Аппетит. Пульс вес тела. Закаливание организма. ГТП. Тактика взятия захвата, борьба в стойке.	2	10.01
53.	Контрольное занятие.	2	12.01
54.	СФП. Имитационные упражнения с отягощением.	2	15.01
55.	ГТП. Приемы борьбы в стойке. Броски и подсечки.	2	17.01
56.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	19.01
57.	СФП. Упражнения с использованием специального оборудования.	2	22.01
58.	ГТП. Техника переходных действий от ударов к захвату, удары в захвате.	2	24.01
59.	ГТП. Удары руками и ногами. Технические действия в стойке	2	26.01
60.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	29.01
61.	ГТП. Изменение дистанции в поединке, удары в захвате.	2	31.01
	Итого:	20	
	Февраль		
62.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	02.02
63.	ГТП. Приемы борьбы в стойке. Броски и подсечки.	2	05.02
64.	СФП. Имитационные упражнения с партнером.	2	07.02
65.	ГТП. Техничко-тактические действия на средней дистанции.	2	09.02
66.	ОФП. Силовые упражнения, подвижные игры.	2	12.02

67.	ГТП. Удары руками в передвижении, комбинации ударов	2	14.02
68.	СФП. Имитационные упражнения с отягощением.	2	16.02
69.	ГТП. Партер. Комбинации удушающих и болевых приемов.	2	19.02
70.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	21.02
71.	ГТП. Комбинация броска и болевого приема. Борьба в стойке.	2	26.02
72.	ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с отягощением.	2	28.02
	Итого:	22	
	Март		
73.	ГТП. Техника переходных действий от ударов к захвату, удары в захвате.	2	01.03
74.	СФП. Имитация ударов руками с отягощением.	2	04.03
75.	ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад	2	06.03
76.	ГТП. Броски, контроль противника в партере, болевые приемы.	2	11.03
77.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	13.03
78.	ГТП. Образующие и переходные действия от удара к броску.	2	15.03
79.	СФП. Имитационные упражнения с партнером.	2	18.03
80.	ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с отягощением.	2	20.03
81.	ГТП. Комбинации ударов, атакующие и контратакующие.	2	22.03
82.	ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад.	2	25.03
83.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	27.03
84.	ГТП. Комбинация броска и болевого приема. Борьба в стойке.	2	29.03
	Итого:	24	
	Апрель		
85.	СФП. Упражнения на снарядах.	2	01.04
86.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	03.04
87.	ГТП. Броски, контроль противника в партере, болевые приемы.	2	05.04
88.	СФП. Имитационные упражнения с отягощением.	2	08.04
89.	Соревнование	2	10.04
90.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	12.04
91.	ГТП. Техника переходных действий от ударов к захвату, удары в захвате	2	15.04
92.	СФП. Упражнения на снарядах.	2	17.04
93.	ГТП. Образующие и переходные действия от удара к броску.	2	19.04
94.	ГТП. Броски, контроль противника в партере, болевые приемы.	2	22.04
95.	ОФП. Упражнения на развитие ловкости, подвижные игры.	2	24.04
96.	СФП. Имитационные упражнения с отягощением	2	26.04
97.	Тестирование	2	29.04
	Итого:	26	
	Май		
98.	ГТП. Образующие и переходные действия от удара к броску.	2	03.05
99.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	06.05
100.	ГТП. Броски, контроль противника в партере, болевые приемы.	2	08.05

101.	СФП. Имитационные упражнения с отягощением	2	10.05
102.	ОФП. Кроссовая подготовка	2	13.05
103.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости	2	15.05
104.	ОФП. Кроссовая подготовка	2	17.05
105.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	20.05
106.	ОФП. Кроссовая подготовка	2	22.05
107.	СФП. Имитационные упражнения с отягощением	2	24.05
108.	ОФП. Силовая подготовка. Упражнения на снарядах.	2	27.05
	Итого:	22	
	Всего:	216	

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Комплексная программа физического воспитания 1-4 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: изд-во «Просвещение», 2008. -128 с.

«Комплексная программа физического воспитания 10-11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: изд-во «Просвещение», 2008. -128 с.

«Настольная книга учителя физической культуры», Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев. - М.: изд-во «Физкультура и спорт», 1998.-495 с.

«Физиология физического воспитания и спорта», В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: изд-во «Владос-пресс», 2002-608 с.

«Основы КУДО (дайдо-джуку каратэ до)», В. И. Зорин, Р. М. Анашкин. -М.: издательство: ООО Русская Рекламная Компания "ПОЛИЗЕТ", 2004 -169с.

«Физиология физического воспитания и спорта», В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: изд-во «Владос-пресс», 2002-608 с.

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр “Патриот”»**

Рекомендована решением
Педагогического совета
МБУ ДО «Центр “Патриот”»

Протокол №__ от ____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Центр “Патриот”»

_____ А.В. Ильин
Приказ №__ от ____ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023 – 2024 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«КУДО»**

Форма реализации программы – очная с применением электронного обучения и
дистанционных образовательных технологий

Год обучения – 1

Номер (название) группы – КУДО - 3

Возраст обучающихся – 11-18 лет

Составитель:
Лотков В.В.
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Центр “Патриот”»

2023 г

13.	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Физкультурно - спортивная		
14.	Вид дополнительной общеобразовательной программы	Общеразвивающая		
15.	Уровень дополнительной общеобразовательной программы	Базовый		
16.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной программе: особенности реализации <u>содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация тематических программ, проектов, причины замены тем</u> и т.д.)	Участие в презентационной площадке в ПКиО на День Знаний. Проведение 2 городских соревнований по КУДО, участие в городских соревнованиях по кикбоксингу, краевых соревнованиях по КУДО, рукопашному бою, и т.д.		
17.	Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с указанием: <ul style="list-style-type: none"> • количества учебных часов по программе; • количества учебных часов согласно расписанию; • <u>информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений</u> 	6 ч/ неделю	I полугодие	II полугодие
		Количество учебных недель в полугодии	17	19
		Количество учебных часов по программе	102	114
		Количество учебных часов согласно расписанию	102	114
18.	Цель рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год	Цель: укрепление и сохранение здоровья учащихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности воспитанников через занятие КУДО		
19.	Задачи на конкретный учебный год для конкретной учебной группы	<ul style="list-style-type: none"> ▪ удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей учащихся; ▪ достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы; ▪ овладение знаниями, умениями и навыками по кудо; ▪ формирование образа здоровой жизни у учащегося, через систематические занятия единоборствами; ▪ воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности; ▪ воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и 		

		культуры края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.
20.	Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)	Дети 11-18 лет – 6 часов неделю. Занятия спаренные (3 раза в неделю по 1 ч 20 минут). Всего 216 часов в год.
21.	Формы занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен <u>выбор конкретных форм учебных занятий</u>)	В данной программе предусматриваются следующие формы обучения: 1. практические и теоретические учебные занятия, 2. работа по индивидуальным планам, 3. тестирование и медицинский контроль, 4. участие в соревнованиях, товарищеских встречах. Кроме этого, программа предусматривает возможность проведения летней оздоровительной кампании с занятиями в летнем оздоровительном лагере.
22.	Изменения , внесенные в дополнительную общеобразовательную программу, необходимые для обучения в <u>текущем учебном году</u>	Уменьшено количество часов на теоретическую подготовку (2ч) и контрольные испытания (2ч), увеличено кол-во часов (4ч) на общую физическую подготовку .
23.	Ожидаемые результаты	К концу обучения, учащиеся будут знать: - историю появления и развития кудо в мире и России, - терминологию кудо, правила соревнований по кудо. овладеть: - базовой техникой ударов руками и ногами, комбинационной техникой ударов, - приемами самостраховки и акробатическими упражнениями. - базовыми бросками и защитой от них. - техникой выполнения болевых и удушающих приемов при борьбе в партере. а также будут иметь опыт соревновательной подготовки. Систематические занятия спортом приведут к пониманию и поддержанию здорового образа жизни, проявится уважение друг к другу, улучшится культура общения, появится чувство коллективизма.

24.	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы	Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы является - контрольное задание, тестирование, анкетирование, соревнование и др. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группе является выполнение требований контрольных нормативов по ОФП и СФП.
-----	--	---

Тематическое планирование

	Содержание	Кол-во часов
I.	Теоретическая подготовка	4
II.	Практическая подготовка	206
	7. Техничко-тактическая подготовка	90
	8. ОФП (Общая физическая подготовка)	78
	9. СФП (Специальная физическая подготовка)	40
III.	Соревнования	4
IV.	Тестирование	2
	ИТОГО:	216

Календарно-тематическое планирование занятий для группы 11-18 лет

№ п/п	Содержание учебного материала	часы	дата
	Сентябрь		
1.	Геор.П. Техника безопасности. Вводный и первичный инструктаж. Спортивное поведение в КУДО ОФП. Подвижные игры.	2	01.09
2.	ОФП. Кроссовая подготовка ГТП. Удары руками на месте и в передвижении	2	04.09
3.	ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с отягощениями ГТП. Удары ногами на месте и в передвижении	2	06.09
4.	ОФП. Развитие ловкости Подвижные игры	2	08.09
5.	ГТП. Удары руками на месте и в передвижении СФП. Упражнения с партнером.	2	11.09
6.	ОФП. Кроссовая подготовка. ГТП. Техника бросков. (подножки)	2	13.09
7.	ГТП. Удары ногами на месте и в передвижении. ОФП. Силовая подготовка. Упражнения со снарядами.	2	15.09
8.	ГТП. Защита от ударов руками. СФП. Упражнения с использованием специального оборудования.	2	18.09
9.	ОФП. Кроссовая подготовка. ГТП. Борьба в партере. Контроль партнера в положении лежа.	2	20.09
10.	ГТП. Удары руками и ногами на месте и в передвижении СФП. Упражнения с партнером.	2	22.09
11.	ГТП. Защита от ударов ногами. ОФП. Силовая подготовка.	2	25.09
12.	ГТП. Удары руками и ногами по лапам.	2	27.09

	СФП. Имитационные упражнения с отягощением.		
13.	ОФП. Кроссовая подготовка ОФП. Упражнения на гибкость	2	29.09
	Итого:	26	
	Октябрь		
14.	ГТП. Удары руками в передвижении, комбинации ударов. СФП. Упражнения с использованием специального оборудования.	2	02.10
15.	ОФП. Кроссовая подготовка ОФП. Силовая подготовка, подвижные игры.	2	04.10
16.	ГТП. Удары ногами на месте и в передвижении, защита от ударов. ОФП. Упражнения на растяжение мышц.	2	06.10
17.	ГТП. Техника бросков и подсечек. СФП. Специальные упражнения с партнером.	2	09.10
18.	ГТП. Удары и защита от ударов. ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с отягощением	2	11.10
19.	Теор.П. Обзор развития кудо. История возникновения кудо. Кудо, как форма проявления силы и ловкости, как способ самозащиты. ОФП. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры.	2	13.10
20.	ГТП. Техника бросков и подножек, контрприемы. СФП. Имитация ударов руками с отягощением.	2	16.10
21.	ГТП. Болевые и удушающие приемы, борьба в партере. ОФП. Силовая подготовка. Упражнения на снарядах.	2	18.10
22.	ГТП. Удары ногами, защита от ударов. СФП. Развитие специальной выносливости для ударов ногами.	2	20.10
23.	ГТП. Броски и подсечки, работа в захвате. ОФП. Силовые упражнения, подвижные игры.	2	23.10
24.	Участие в соревновании.	2	25.10
25.	ГТП. Приемы в партере. Контроль противника, болевые приемы. ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с партнером.	2	27.10
26.	ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад. ОФП. Упражнения на развитие ловкости, подвижные игры.	2	30.10
	Итого:	26	
	Ноябрь		
27.	ГТП. Удары руками в передвижении, комбинации ударов. СФП. Упражнения с использованием специального оборудования.	2	01.11
28.	ОФП. Кроссовая подготовка ОФП. Силовая подготовка, подвижные игры.	2	03.11
29.	ГТП. Удары ногами на месте и в передвижении, защита от ударов. ОФП. Упражнения на растяжение мышц.	2	06.11
30.	ГТП. Техника бросков и подсечек. СФП. Специальные упражнения с партнером.	2	08.11
31.	ГТП. Удары и защита от ударов. ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с отягощением	2	10.11
32.	Теор.П. Правила соревнований по КУДО, оценка действий спортсмена. ОФП. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры.	2	13.11
33.	ГТП. Техника бросков и подножек, контрприемы. СФП. Имитация ударов руками с отягощением.	2	15.11
34.	ГТП. Болевые и удушающие приемы, борьба в партере. ОФП. Силовая подготовка. Упражнения на снарядах.	2	17.11
35.	ГТП. Удары ногами, защита от ударов.	2	20.11

	СФП. Развитие специальной выносливости для ударов ногами.		
36.	ГТП. Броски и подсечки, работа в захвате. ОФП. Силовые упражнения, подвижные игры.	2	22.11
37.	ГТП. Приемы в партере. Контроль противника, болевые приемы. ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с партнером.	2	24.11
38.	ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад. ОФП. Упражнения на развитие ловкости, подвижные игры.	2	27.11
39.	ГТП. Техничко-тактические действия на средней дистанции. СФП. Имитационные упражнения с партнером.	2	29.11
	Итого:	26	
	Декабрь		
40.	ГТП. Изменение дистанции в поединке, удары в захвате. ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	01.12
41.	ГТП. Техника переходных действий от ударов к захвату, удары в захвате. ОФП. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры.	2	04.12
42.	ГТП. Броски и подсечки. Переход от ударов к захвату и броску. СФП. Имитационные упражнения с партнером.	2	06.12
43.	ГТП. Партер. Комбинации удушающих и болевых приемов. ОФП. Силовые упражнения, подвижные игры.	2	08.12
44.	ГТП. Комбинация броска и болевого приема. Борьба в стойке. ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	11.12
45.	ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов. ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с отягощением.	2	13.12
46.	СФП. Специальные упражнения для ударов ногами. ОФП. Силовая подготовка. Упражнения на снарядах.	2	15.12
47.	ГТП. Партер. Комбинации удушающих и болевых приемов. ОФП. Развитие гибкости. Упражнения с партнером.	2	18.12
48.	СФП. Упражнения с использованием специального оборудования. ОФП. Упражнения на развитие ловкости, подвижные игры.	2	20.12
49.	ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов. СФП. Имитационные упражнения с отягощением.	2	22.12
50.	ГТП. Удары руками и ногами по лапам, мешку. ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с партнером.	2	25.12
51.	ГТП. Приемы борьбы в партере. Болевые приемы.	2	27.12
	Итого :	26	
	Январь		
52.	Теор.П. Личная гигиена. Рациональный суточный режим. Уход за телом и полостью рта. Гигиена одежды и обуви. Самоконтроль. Сон. Аппетит. Пульс вес тела. Закаливание организма. ГТП. Тактика взятия захвата, борьба в стойке.	2	10.01
53.	Контрольное занятие.	2	12.01
54.	СФП. Имитационные упражнения с отягощением.	2	15.01
55.	ГТП. Приемы борьбы в стойке. Броски и подсечки.	2	17.01
56.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	19.01
57.	СФП. Упражнения с использованием специального оборудования.	2	22.01
58.	ГТП. Техника переходных действий от ударов к захвату, удары в захвате.	2	24.01
59.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости	2	26.01

60.	ГТП. Удары руками и ногами. Технические действия в стойке	2	29.01
61.	ГТП. Изменение дистанции в поединке, удары в захвате.	2	31.01
	Итого:	20	
Февраль			
62.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	02.02
63.	ГТП. Приемы борьбы в стойке. Броски и подсечки.	2	05.02
64.	СФП. Имитационные упражнения с партнером.	2	07.02
65.	ГТП. Техничко-тактические действия на средней дистанции.	2	09.02
66.	ОФП. Силовые упражнения, подвижные игры.	2	12.02
67.	ГТП. Удары руками в передвижении, комбинации ударов	2	14.02
68.	СФП. Имитационные упражнения с отягощением.	2	16.02
69.	ГТП. Партер. Комбинации удушающих и болевых приемов.	2	19.02
70.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости	2	21.02
71.	ГТП. Комбинация броска и болевого приема. Борьба в стойке.	2	26.02
72.		2	28.02
	Итого:	22	
Март			
73.	ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с отягощением.	2	01.03
74.	ГТП. Техника переходных действий от ударов к захвату, удары в захвате.	2	04.03
75.	СФП. Имитация ударов руками с отягощением.	2	06.03
76.	ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад	2	11.03
77.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	13.03
78.	ГТП. Броски, контроль противника в партере, болевые приемы.	2	15.03
79.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	18.03
80.	ГТП. Образующие и переходные действия от удара к броску.	2	20.03
81.	СФП. Имитационные упражнения с партнером.	2	22.03
82.	ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с отягощением.	2	25.03
83.	ГТП. Комбинации ударов, атакующие и контратакующие.	2	27.03
84.	ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад.	2	29.03
	Итого:	24	
Апрель			
85.	ГТП. Комбинация броска и болевого приема. Борьба в стойке.	2	01.04
86.	СФП. Упражнения на снарядах.	2	03.04
87.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	05.04
88.	ГТП. Броски, контроль противника в партере, болевые приемы.	2	08.04
89.	СФП. Имитационные упражнения с отягощением.	2	10.04
90.	Соревнование	2	12.04
91.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	15.04
92.	ГТП. Техника переходных действий от ударов к захвату, удары в захвате	2	17.04
93.	СФП. Упражнения на снарядах.	2	19.04

94.	ГТП. Образующие и переходные действия от удара к броску.	2	22.04
95.	ГТП. Броски, контроль противника в партере, болевые приемы.	2	24.04
96.	ОФП. Упражнения на развитие ловкости, подвижные игры.	2	26.04
97.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	29.04
	Итого:	26	
	Май		
98.	СФП. Имитационные упражнения с отягощением	2	03.05
99.	Тестирование	2	06.05
100.	ГТП. Образующие и переходные действия от удара к броску.	2	08.05
101.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	10.05
102.	ГТП. Броски, контроль противника в партере, болевые приемы.	2	13.05
103.	СФП. Имитационные упражнения с отягощением	2	15.05
104.	ОФП. Кроссовая подготовка	2	17.05
105.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости	2	20.05
106.	ОФП. Спортивные и подвижные игры	2	22.05
107.	СФП. Имитационные упражнения с отягощением	2	24.05
108.	ОФП. Силовая подготовка. Упражнения на снарядах.	2	27.05
	Итого :	22	
	Всего:	216	

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Комплексная программа физического воспитания 1-4 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: изд-во «Просвещение», 2008. -128 с.

«Комплексная программа физического воспитания 10-11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: изд-во «Просвещение», 2008. -128 с.

«Настольная книга учителя физической культуры», Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев. - М.: изд-во «Физкультура и спорт», 1998.-495 с.

«Физиология физического воспитания и спорта», В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: изд-во «Владос-пресс», 2002-608 с.

«Основы КУДО (дайдо-джуку каратэ до)», В. И. Зорин, Р. М. Анашкин. -М.: издательство: ООО Русская Рекламная Компания "ПОЛИЗЕТ", 2004 -169с.

«Физиология физического воспитания и спорта», В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: изд-во «Владос-пресс», 2002-608 с.

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр “Патриот”»**

Рекомендована решением
Педагогического совета
МБУ ДО «Центр “Патриот”»

Протокол №__ от _____ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Центр “Патриот”»

_____ А.В. Ильин
Приказ №__ от _____ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023 – 2024 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«КУДО 6»**

Форма реализации программы – очная с применением электронного обучения и
дистанционных образовательных технологий

Год обучения – 2023 - 2024 уч. год

Номер (название) группы – КУДО - 6

Возраст обучающихся – 7 - 12 лет

Составитель:
Лотков В.В.
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Центр “Патриот”»

2023 г.

25.	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Физкультурно - спортивная												
26.	Вид дополнительной общеобразовательной программы	Общеразвивающая												
27.	Уровень дополнительной общеобразовательной программы	Базовый												
28.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной программе	Участие в спортивно-массовых мероприятиях не специализированной направленности. Прохождение аттестации по правилам ФКР												
29.	Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе	<table border="1"> <tr> <td>3 ч/ неделю</td> <td>I полугодие</td> <td>II полугодие</td> </tr> <tr> <td>Количество учебных недель в полугодии</td> <td>17</td> <td>19</td> </tr> <tr> <td>Количество учебных часов по программе</td> <td>102</td> <td>114</td> </tr> <tr> <td>Количество учебных часов согласно расписанию</td> <td>100</td> <td>116</td> </tr> </table>	3 ч/ неделю	I полугодие	II полугодие	Количество учебных недель в полугодии	17	19	Количество учебных часов по программе	102	114	Количество учебных часов согласно расписанию	100	116
3 ч/ неделю	I полугодие	II полугодие												
Количество учебных недель в полугодии	17	19												
Количество учебных часов по программе	102	114												
Количество учебных часов согласно расписанию	100	116												
30.	Цель рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год	Цель: укрепление и сохранение здоровья учащихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности воспитанников через занятия КУДО												
31.	Задачи на конкретный учебный год для конкретной учебной группы	<ul style="list-style-type: none"> ▪ удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей учащихся; ▪ достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы; ▪ овладение знаниями, умениями и навыками по кудо; ▪ формирование образа здоровой жизни у учащегося, через систематические занятия единоборствами; ▪ воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности; ▪ воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуры края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте. 												
32.	Режим занятий в <u>текущем учебном году</u>	Дети 7-12 лет – 6 часов в неделю. Занятия спаренные, 3 раза в неделю по 1 час 20 минут. Всего 216 часов в год.												

33.	Формы занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен <u>выбор конкретных форм учебных занятий</u>)	В данной программе предусматриваются следующие формы обучения: 1. практические и теоретические учебные занятия, 3. тестирование, 4. участие в аттестации по кудо. Кроме этого, программа предусматривает возможность проведения занятий в рамках летней оздоровительной кампании с занятиями в летнем оздоровительном лагере.
34.	Изменения , внесенные в дополнительную общеобразовательную программу, необходимые для обучения в <u>текущем учебном году</u>	Уменьшено кол-во часов на теоретическую подготовку (4ч), общую физическую подготовку (2ч), соревнования (4ч), контрольные испытания (2ч), увеличено кол-во часов на технико-тактическую подготовку (10ч), специальную физическую подготовку (4ч).
35.	Ожидаемые результаты и способы их оценки в <u>текущем учебном году</u> (результаты и способы измерения результатов для конкретного года обучения, <u>форма проведения промежуточной и итоговой аттестации</u>)	К концу обучения, учащиеся будут знать: - историю появления и развития кудо в мире и России, - терминологию кудо, овладеть: - базовой техникой ударов руками и ногами, - приемами самостраховки и акробатическими упражнениями. - базовыми бросками и защитой от них. - техникой удержаний при борьбе в партере. Систематические занятия спортом приведут к пониманию и поддержанию здорового образа жизни, проявится уважение друг к другу, улучшится культура общения, появится чувство коллективизма.
36.	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы	Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы является - контрольное задание, тестирование, анкетирование, и др. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группе является выполнение требований контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Тематическое планирование

	Содержание	Кол-во часов
I.	Теоретическая подготовка	2
II.	Практическая подготовка	212
	10. Техничко-тактическая подготовка	100
	11. ОФП (Общая физическая подготовка)	68
	12. СФП (Специальная физическая подготовка)	44
III.	Соревнования	-
IV.	Тестирование	2
	ИТОГО:	216

**Календарно-тематическое планирование занятий
для группы 7-12 лет**

№ п/п	Содержание учебного материала	часы	дата
Сентябрь			
1.	Теор.П. Техника безопасности. Вводный и первичный инструктаж. Спортивное поведение в КУДО.	2	02.09
2.	ГТП. Удары руками на месте.	2	05.09
3.	ГТП. Удары ногами на месте.	2	07.09
4.	ОФП. Развитие ловкости Подвижные игры	2	09.09
5.	СФП. Имитационные упражнения.	2	12.09
6.	ОФП. Развитие ловкости Подвижные игры	2	14.09
7.	ГТП. Удары руками, удары ногами на месте.	2	16.09
8.	ГТП. Защита от ударов руками.	2	19.09
9.	ОФП. Силовая подготовка	2	21.09
10.	СФП. Упражнения с партнером.	2	23.09
11.	ОФП. Развитие ловкости Подвижные игры	2	26.09
12.	ОФП. Упражнения на гибкость	2	28.09
13.	ОФП. Силовые упражнения	2	30.09
	Итого:	26	
Октябрь			
14.	ГТП. Удары руками в передвижении, комбинации ударов.	2	03.10
15.	ОФП. Силовая подготовка, подвижные игры.	2	05.10
16.	ГТП. Удары ногами на месте и в передвижении, защита от ударов.	2	07.10
17.	СФП. Специальные упражнения с партнером.	2	10.10
18.	ГТП. Удары и защита от ударов.	2	12.10
19.	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры.	2	14.10
20.	СФП. Имитация ударов руками, изометрические упражнения.	2	17.10
21.	ОФП. Силовая подготовка.	2	19.10
22.	ГТП. Удары ногами, защита от ударов.	2	21.10
23.	ГТП. Удары руками, защита от ударов	2	24.10
24.	Гестирование	2	26.10
25.	ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с партнером.	2	28.10

26.	ГТП. Удары руками.	2	31.10
		Итого:	26
	Ноябрь		
27.	ГТП. Удары руками в передвижении, комбинации ударов.	2	02.11
28.	ОФП. Силовая подготовка, подвижные игры.	2	07.11
29.	ОФП. Упражнения на растяжение мышц.	2	09.11
30.	ГТП. Удары ногами на месте и в передвижении.	2	11.11
31.	ГТП. Удары и защита от ударов.	2	14.11
32.	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры.	2	16.11
33.	СФП. Имитация ударов руками с отягощением.	2	18.11
34.	ОФП. Силовая подготовка.	2	21.11
35.	ГТП. Удары ногами, защита от ударов.	2	23.11
36.	ОФП. Силовые упражнения, подвижные игры.	2	25.11
37.	ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с партнером.	2	28.11
38.	ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад.	2	30.11
		Итого:	24
	Декабрь		
39.	СФП Имитация ударов с отягощением	2	02.12
40.	ГТП. Техничко-тактические действия на разных дистанциях	2	05.12
41.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	07.12
42.	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры.	2	09.12
43.	СФП. Имитационные упражнения с партнером.	2	12.12
44.	ГТП. Удары руками, ногами	2	14.12
45.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	16.12
46.	ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов.	2	19.12
47.	СФП. Специальные упражнения для ударов ногами.	2	21.12
48.	ГТП. Защита от ударов ног.	2	23.12
49.	СФП. Упражнения с использованием специального оборудования.	2	26.12
50.	ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов.	2	28.12
		Итого:	24
	Январь		
51.	ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов	2	09.01

52.	Теор.П. Личная гигиена. Рациональный суточный режим. Уход за телом и полостью рта. Гигиена одежды и обуви. Самоконтроль.	2	11.01
53.	ОФП. Силовая подготовка.	2	13.01
54.	СФП. Имитационные упражнения с отягощением.	2	16.01
55.	ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов.	2	18.01
56.	ОФП. Развитие скоростной выносливости.	2	20.01
57.	СФП. Упражнения с использованием специального оборудования.	2	23.01
58.	ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов.	2	25.01
59.	ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов.	2	27.01
60.	ГТП. Удары руками и ногами. Технические действия в стойке	2	30.01
	Итого:	20	
	Февраль		
61.	ГТП. Изменение дистанции в поединке	2	03.02
62.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	06.02
63.	ГТП. Удары руками, ногами.	2	08.02
64.	СФП. Имитационные упражнения с партнером.	2	10.02
65.	ГТП. Техничко-тактические действия на средней дистанции.	2	13.02
66.	ОФП. Силовые упражнения, подвижные игры.	2	15.02
67.	ГТП. Удары руками в передвижении.	2	17.02
68.	СФП. Имитационные упражнения с отягощением.	2	20.02
69.	ГТП. Удары руками, ногами.	2	22.02
70.	ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов.	2	24.02
71.	ГТП. Удары руками в передвижении.	2	27.02
72.	ОФП. Упражнения на развитие ловкости, подвижные игры.	2	29.02
	Итого:	24	
	Март		
73.	ОФП. Силовая подготовка.	2	02.03
74.	ГТП. Удары руками и ногами в движении	2	05.03
75.	СФП. Имитация ударов руками с отягощением.	2	07.03
76.	ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад	2	09.03
77.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	12.03
78.	ГТП. Удары руками в передвижении.	2	14.03

79.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	16.03
80.	ГТП. Самостраховка при падении, зацепы.	2	19.03
81.	СФП. Имитационные упражнения с партнером.	2	21.03
82.	ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с отягощением.	2	23.03
83.	ГТП. Самостраховка при падении, зацепы.	2	26.03
84.	СФП. Имитационные упражнения с партнером.	2	28.03
85.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	30.03
	Итого:	26	
Апрель			
86.	ГТП. Удары руками в передвижении.	2	02.04
87.	СФП. Упражнения с партнером	2	04.04
88.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	06.04
89.	ГТП. Самостраховка при падении, зацепы.	2	09.04
90.	СФП. Имитационные упражнения с отягощением.	2	11.04
91.	Тестирование	2	13.04
92.	ОФП. Развитие гибкости	2	16.04
93.	ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад	2	18.04
94.	ОФП. Упражнения на развитие ловкости, подвижные игры.	2	20.04
95.	ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад	2	23.04
96.	ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад	2	25.04
97.	ОФП. Упражнения на развитие ловкости, подвижные игры.	2	27.04
98.	ГТП. Самостраховка при падении, зацепы.	2	30.04
	Итого:	26	
Май			
99.	СФП. Имитационные упражнения с отягощением	2	02.05
100.	ОФП. Кроссовая подготовка, подвижные игры.	2	04.05
101.	ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад	2	07.05
102.	ГТП. Самостраховка при падении, зацепы.	2	09.05
103.	СФП. Имитационные упражнения с отягощением	2	11.05
104.	ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад	2	14.05
105.	ОФП. Кроссовая подготовка, подвижные игры.	2	16.05
106.	ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад	2	18.05

107.	ГТП. Удары руками и ногами по лапам.	2	21.05
108.	ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	23.05
	Итого:	20	
	Всего:	216	

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- Комплексная программа физического воспитания 1-4 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: изд-во «Просвещение», 2008. -128 с.
- «Комплексная программа физического воспитания 10-11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: изд-во «Просвещение», 2008. -128 с.
- «Настольная книга учителя физической культуры», Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев. - М.: изд-во «Физкультура и спорт», 1998.-495 с.
- «Физиология физического воспитания и спорта», В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: изд-во «Владос-пресс», 2002-608 с.
- «Основы КУДО (дайдо-дзюку каратэ до)», В. И. Зорин, Р. М. Анашкин. -М.: издательство: ООО Русская Рекламная Компания "ПОЛИЗЕТ", 2004 -169с.
- «Физиология физического воспитания и спорта», В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: изд-во «Владос-пресс», 2002-608 с.