

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

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

Протокол № 1 от 29.08.2023г.

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 – 2023 - 2024 уч. год

Номер (название) группы – КУД - 4

Возраст обучающихся – 7 - 9 лет

Составитель:  
Смертина И.Л.  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО «Центр “Патриот”»

2023 г.

|    |   |  |             |              |
|----|---|--|-------------|--------------|
| 1. | <b>Направленность</b> дополнительной общеобразовательной программы  | Физкультурно - спортивная  |             |              |
| 2. | <b>Вид</b> дополнительной общеобразовательной программы   | Общеразвивающая  |             |              |
| 3. | <b>Уровень</b> дополнительной общеобразовательной программы   | Базовый  |             |              |
| 4. | <b>Особенности обучения</b> в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной программе: особенности реализации <u>содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям</u> детского объединения, учреждения, <u>реализация тематических программ, проектов, причины замены тем</u> и т.д.)  | Участие в спортивно-массовых мероприятиях не специализированной направленности. Прохождение аттестации по правилам ФКР   |             |              |
| 5. | <b>Особенности организации</b> образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с указанием: <ul style="list-style-type: none"> <li>• количества учебных часов по программе;</li> <li>• количества учебных часов согласно расписанию;</li> <li>• <u>информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков</u> (разделов) с указанием <u>причин и целесообразности изменений</u></li> </ul> | 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   | 100         | 116          |
| 6. | <b>Цель</b> 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. | <b>Задачи</b> на конкретный учебный год для конкретной учебной группы   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей учащихся;</li> <li>▪ достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы;</li> <li>▪ овладение знаниями, умениями и навыками по кудо;</li> <li>▪ формирование образа здоровой жизни у учащегося, через систематические занятия единоборствами;</li> <li>▪ воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;</li> <li>▪ воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и</li> </ul> |             |              |

|     |  |  |
|-----|--|--|
|     |  | культуры края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.  |
| 8.  | <b>Режим занятий в текущем учебном году</b> (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)  | Дети 7-9 лет – 6 часов в неделю, 3 раза в неделю по 1 час 20 минут. Всего 216 часов в год.   |
| 9.  | <b>Формы занятий</b> и их сочетание (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий)   | В данной программе предусматриваются следующие формы обучения:<br>1. практические и теоретические учебные занятия,<br>3. тестирование,<br>4. участие в аттестации по кудо.<br>Кроме этого, программа предусматривает возможность проведения занятий в рамках летней оздоровительной кампании с занятиями в летнем оздоровительном лагере.  |
| 10. | <b>Изменения</b> , внесенные в дополнительную общеобразовательную программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части дополнительной общеобразовательной программы, обоснование изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы) | 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. | <b>Ожидаемые результаты</b> и способы их оценки в текущем учебном году (результаты и способы измерения результатов для конкретного года обучения, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации)  | К концу обучения, учащиеся будут знать:<br>- историю появления и развития кудо в мире и России,<br>- терминологию кудо,<br>овладеть:<br>- базовой техникой ударов руками и ногами,<br>- приемами самостраховки и акробатическими упражнениями.<br>- базовыми бросками и защитой от них.<br>- техникой удержаний при борьбе в партере.<br><br>Систематические занятия спортом приведут к пониманию и поддержанию здорового образа жизни, проявится уважение друг к другу, улучшится культура общения, появится чувство коллективизма. |

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 12. | <b>Формы подведения итогов</b> реализации дополнительной общеразвивающей программы | <b>Форма подведения итогов</b> реализации дополнительной общеобразовательной программы является - контрольное задание, тестирование, анкетирование, и др.<br>Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группе является выполнение требований контрольных нормативов по ОФП и СФП. |
|-----|--|--|

#### Тематическое планирование

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

#### Календарно-тематическое планирование занятий для группы 7-9 лет

| <b>№ п/п</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>часы</b> | <b>дата</b>  |
|--------------|--|-------------|--------------|
|              | <b>Сентябрь</b>  |             |              |
| <b>1.</b>    | Теор.П. Техника безопасности. Вводный и первичный инструктаж. Спортивное поведение в КУДО. | <b>2</b>    | <b>02.09</b> |
| <b>2.</b>    | ГТП. Удары руками на месте.  | <b>2</b>    | <b>05.09</b> |
| <b>3.</b>    | ГТП. Удары ногами на месте.  | <b>2</b>    | <b>07.09</b> |
| <b>4.</b>    | ОФП. Развитие ловкости<br>Подвижные игры   | <b>2</b>    | <b>09.09</b> |
| <b>5.</b>    | СФП. Имитационные упражнения.  | <b>2</b>    | <b>12.09</b> |
| <b>6.</b>    | ОФП. Развитие ловкости<br>Подвижные игры   | <b>2</b>    | <b>14.09</b> |
| <b>7.</b>    | ГТП. Удары руками, удары ногами на месте.  | <b>2</b>    | <b>16.09</b> |
| <b>8.</b>    | ГТП. Защита от ударов руками.  | <b>2</b>    | <b>19.09</b> |
| <b>9.</b>    | ОФП. Силовая подготовка  | <b>2</b>    | <b>21.09</b> |
| <b>10.</b>   | СФП. Упражнения с партнером.   | <b>2</b>    | <b>23.09</b> |
| <b>11.</b>   | ОФП. Развитие ловкости<br>Подвижные игры   | <b>2</b>    | <b>26.09</b> |
| <b>12.</b>   | ОФП. Упражнения на гибкость  | <b>2</b>    | <b>28.09</b> |
| <b>13.</b>   | ОФП. Силовые упражнения  | <b>2</b>    | <b>30.09</b> |

|            |  |           |              |
|------------|--|-----------|--------------|
|            | <b>Итого:</b>  | <b>26</b> |              |
|            | <b>Октябрь</b>   |           |              |
| <b>14.</b> | ГТП. Удары руками в передвижении, комбинации ударов.           | <b>2</b>  | <b>03.10</b> |
| <b>15.</b> | ОФП. Силовая подготовка, подвижные игры.                       | <b>2</b>  | <b>05.10</b> |
| <b>16.</b> | ГТП. Удары ногами на месте и в передвижении, защита от ударов. | <b>2</b>  | <b>07.10</b> |
| <b>17.</b> | СФП. Специальные упражнения с партнером.                       | <b>2</b>  | <b>10.10</b> |
| <b>18.</b> | ГТП. Удары и защита от ударов.                                 | <b>2</b>  | <b>12.10</b> |
| <b>19.</b> | ОФП. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры.         | <b>2</b>  | <b>14.10</b> |
| <b>20.</b> | СФП. Имитация ударов руками, изометрические упражнения.        | <b>2</b>  | <b>17.10</b> |
| <b>21.</b> | ОФП. Силовая подготовка.                                       | <b>2</b>  | <b>19.10</b> |
| <b>22.</b> | ГТП. Удары ногами, защита от ударов.                           | <b>2</b>  | <b>21.10</b> |
| <b>23.</b> | ГТП. Удары руками, защита от ударов                            | <b>2</b>  | <b>24.10</b> |
| <b>24.</b> | Гестирование   | <b>2</b>  | <b>26.10</b> |
| <b>25.</b> | ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с партнером.               | <b>2</b>  | <b>28.10</b> |
| <b>26.</b> | ГТП. Удары руками.   | <b>2</b>  | <b>31.10</b> |
|            | <b>Итого:</b>  | <b>26</b> |              |
|            | <b>Ноябрь</b>  |           |              |
| <b>27.</b> | ГТП. Удары руками в передвижении, комбинации ударов.           | <b>2</b>  | <b>02.11</b> |
| <b>28.</b> | ОФП. Силовая подготовка, подвижные игры.                       | <b>2</b>  | <b>07.11</b> |
| <b>29.</b> | ОФП. Упражнения на растяжение мышц.                            | <b>2</b>  | <b>09.11</b> |
| <b>30.</b> | ГТП. Удары ногами на месте и в передвижении.                   | <b>2</b>  | <b>11.11</b> |
| <b>31.</b> | ГТП. Удары и защита от ударов.                                 | <b>2</b>  | <b>14.11</b> |
| <b>32.</b> | ОФП. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры.         | <b>2</b>  | <b>16.11</b> |
| <b>33.</b> | СФП. Имитация ударов руками с отягощением.                     | <b>2</b>  | <b>18.11</b> |
| <b>34.</b> | ОФП. Силовая подготовка.                                       | <b>2</b>  | <b>21.11</b> |
| <b>35.</b> | ГТП. Удары ногами, защита от ударов.                           | <b>2</b>  | <b>23.11</b> |
| <b>36.</b> | ОФП. Силовые упражнения, подвижные игры.                       | <b>2</b>  | <b>25.11</b> |
| <b>37.</b> | ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с партнером.               | <b>2</b>  | <b>28.11</b> |
| <b>38.</b> | ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад.      | <b>2</b>  | <b>30.11</b> |
|            | <b>Итого:</b>  | <b>24</b> |              |
|            | <b>Декабрь</b>   |           |              |
| <b>39.</b> | СФП Имитация ударов с отягощением                              | <b>2</b>  | <b>02.12</b> |

|     |  |           |       |
|-----|--|-----------|-------|
| 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 |
|     | <b>Итого:</b>  | <b>24</b> |       |
|     | <b>Январь</b>  |           |       |
| 51. | Вторичный инструктаж по технике безопасности.<br>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 |
|     | <b>Итого:</b>  | <b>20</b> |       |
|     | <b>Февраль</b>   |           |       |
| 61. | ГТП. Самостраховка при падении, зацепы.  | 2         | 01.02 |
| 62. | ГТП. Изменение дистанции в поединке  | 2         | 03.02 |
| 63. | ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.  | 2         | 06.02 |
| 64. | ГТП. Удары руками, ногами.   | 2         | 08.02 |
| 65. | СФП. Имитационные упражнения с партнером.  | 2         | 10.02 |

|     |   |           |       |
|-----|---|-----------|-------|
| 66. | ГТП. Техничко-тактические действия на средней дистанции.    | 2         | 13.02 |
| 67. | ОФП. Силовые упражнения, подвижные игры.                    | 2         | 15.02 |
| 68. | ГТП. Удары руками в передвижении.                           | 2         | 17.02 |
| 69. | СФП. Имитационные упражнения с отягощением.                 | 2         | 20.02 |
| 70. | ГТП. Удары руками, ногами.                                  | 2         | 22.02 |
| 71. | ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов. | 2         | 24.02 |
| 72. | ГТП. Удары руками в передвижении.                           | 2         | 27.02 |
| 73. | ОФП. Упражнения на развитие ловкости, подвижные игры.       | 2         | 29.02 |
|     | <b>Итого:</b>   | <b>26</b> |       |
|     | <b>Март</b>   |           |       |
| 74. | ОФП. Силовая подготовка.                                    | 2         | 02.03 |
| 75. | ГТП. Удары руками и ногами в движении                       | 2         | 05.03 |
| 76. | СФП. Имитация ударов руками с отягощением.                  | 2         | 07.03 |
| 77. | ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад    | 2         | 09.03 |
| 78. | ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.               | 2         | 12.03 |
| 79. | ГТП. Удары руками в передвижении.                           | 2         | 14.03 |
| 80. | ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.               | 2         | 16.03 |
| 81. | ГТП. Самостраховка при падении, зацепы.                     | 2         | 19.03 |
| 82. | СФП. Имитационные упражнения с партнером.                   | 2         | 21.03 |
| 83. | ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с отягощением.          | 2         | 23.03 |
| 84. | ГТП. Самостраховка при падении, зацепы.                     | 2         | 26.03 |
| 85. | СФП. Имитационные упражнения с партнером.                   | 2         | 28.03 |
| 86. | ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.               | 2         | 30.03 |
|     | <b>Итого:</b>   | <b>26</b> |       |
|     | <b>Апрель</b>   |           |       |
| 87. | ГТП. Удары руками в передвижении.                           | 2         | 02.04 |
| 88. | СФП. Упражнения с партнером                                 | 2         | 04.04 |
| 89. | ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.               | 2         | 06.04 |
| 90. | ГТП. Самостраховка при падении, зацепы.                     | 2         | 09.04 |
| 91. | СФП. Имитационные упражнения с отягощением.                 | 2         | 11.04 |
| 92. | Гестирование  | 2         | 13.04 |
| 93. | ОФП. Развитие гибкости                                      | 2         | 16.04 |

|      |  |            |       |
|------|--|------------|-------|
| 94.  | ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад | 2          | 18.04 |
| 95.  | ОФП. Упражнения на развитие ловкости, подвижные игры.    | 2          | 20.04 |
| 96.  | ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад | 2          | 23.04 |
| 97.  | ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад | 2          | 25.04 |
| 98.  | ОФП. Упражнения на развитие ловкости, подвижные игры.    | 2          | 27.04 |
| 99.  | ГТП. Самостраховка при падении, зацепы.                  | 2          | 30.04 |
|      | <b>Итого:</b>  | <b>26</b>  |       |
|      | <b>Май</b>   |            |       |
| 100. | СФП. Имитационные упражнения с отягощением               | 2          | 02.05 |
| 101. | ОФП. Кроссовая подготовка, подвижные игры.               | 2          | 04.05 |
| 102. | ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад | 2          | 07.05 |
| 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 |
|      | <b>Итого:</b>  | <b>18</b>  |       |
|      | <b>Всего:</b>  | <b>216</b> |       |

#### 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»**

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

Год обучения – 2023 - 2024 уч. год

Номер (название) группы – КУДО-5

Возраст обучающихся – 9 - 11 лет

Составитель:  
Смертина И.Л.  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО «Центр “Патриот”»

2023 г.

|     |   |  |             |              |
|-----|---|--|-------------|--------------|
| 13. | <b>Направленность</b> дополнительной общеобразовательной программы  | Физкультурно - спортивная  |             |              |
| 14. | <b>Вид</b> дополнительной общеобразовательной программы   | Общеразвивающая  |             |              |
| 15. | <b>Уровень</b> дополнительной общеобразовательной программы   | Базовый  |             |              |
| 16. | <b>Особенности обучения</b> в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной программе: особенности реализации <u>содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям</u> детского объединения, учреждения, <u>реализация тематических программ, проектов, причины замены тем</u> и т.д.)  | Участие в спортивно-массовых мероприятиях не специализированной направленности. Прохождение аттестации по правилам ФКР   |             |              |
| 17. | <b>Особенности организации</b> образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с указанием: <ul style="list-style-type: none"> <li>• количества учебных часов по программе;</li> <li>• количества учебных часов согласно расписанию;</li> <li>• <u>информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков</u> (разделов) с указанием <u>причин и целесообразности изменений</u></li> </ul> | 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   | 100         | 116          |
| 18. | <b>Цель</b> 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. | <b>Задачи</b> на конкретный учебный год для конкретной учебной группы   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей учащихся;</li> <li>▪ достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы;</li> <li>▪ овладение знаниями, умениями и навыками по кудо;</li> <li>▪ формирование образа здоровой жизни у учащегося, через систематические занятия единоборствами;</li> <li>▪ воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;</li> <li>▪ воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и</li> </ul> |             |              |

|     |   |   |
|-----|---|---|
|     |   | культуры края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.   |
| 20. | <b>Режим занятий в текущем учебном году</b>   | Дети 9-11 лет – 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 1 час 20 минут). Всего 216 часов в год.  |
| 21. | <b>Формы занятий</b>  | <p>В данной программе предусматриваются следующие формы обучения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. практические и теоретические учебные занятия,</li> <li>3. тестирование,</li> <li>4. участие в аттестации по кудо.</li> </ol> <p>За рамками учебных часов программа предусматривает возможность проведения летней оздоровительной кампании в летнем оздоровительном лагере, тренировочных сборов, во время которых идет совершенствование общих физических и специальных качеств, а также оттачивается техническое мастерство.</p>   |
| 22. | <b>Изменения</b> , внесенные в дополнительную общеобразовательную программу, необходимые для обучения в <u>текущем учебном году</u>   | Изменений и дополнений нет.   |
| 23. | <b>Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году</b> (результаты и способы измерения результатов для конкретного года обучения, <u>форма проведения промежуточной и итоговой аттестации</u> ) | <p>К концу обучения, учащиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю появления и развития кудо в мире и России,</li> <li>- терминологию кудо,</li> </ul> <p>овладеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- базовой техникой ударов руками и ногами,</li> <li>- приемами самостраховки и акробатическими упражнениями.</li> <li>- базовыми бросками и защитой от них.</li> <li>- техникой удержаний при борьбе в партере.</li> </ul> <p>Систематические занятия спортом приведут к пониманию и поддержанию здорового образа жизни, проявится уважение друг к другу, улучшится культура общения, появится чувство коллективизма.</p> |
| 24. | <b>Формы подведения итогов</b> реализации дополнительной общеразвивающей программы  | <p><b>Форма подведения итогов</b> реализации дополнительной общеобразовательной программы является - контрольное задание, тестирование, анкетирование, 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 |
|-------------|--|--------------|
| <b>I.</b>   | <b>Теоретическая подготовка</b>            | <b>2</b>     |
| <b>II.</b>  | <b>Практическая подготовка</b>             | <b>212</b>   |
|             | 4. Техничко-тактическая подготовка         | 100          |
|             | 5. ОФП (Общая физическая подготовка)       | 68           |
|             | 6. СФП (Специальная физическая подготовка) | 44           |
| <b>III.</b> | <b>Соревнования</b>                        | <b>-</b>     |
| <b>IV.</b>  | <b>Тестирование</b>                        | <b>2</b>     |
|             | <b>ИТОГО:</b>                              | <b>216</b>   |

### Календарно-тематическое планирование занятий для группы 9-11 лет

| № п/п       | Содержание учебного материала  | часы      | дата         |
|-------------|--|-----------|--------------|
|             | <b>Сентябрь</b>  |           |              |
| <b>109.</b> | Теор.П. Техника безопасности. Вводный и первичный инструктаж. Спортивное поведение в КУДО. | <b>2</b>  | <b>02.09</b> |
| <b>110.</b> | ГТП. Удары руками на месте.  | <b>2</b>  | <b>05.09</b> |
| <b>111.</b> | ГТП. Удары ногами на месте.  | <b>2</b>  | <b>07.09</b> |
| <b>112.</b> | ОФП. Развитие ловкости<br>Подвижные игры   | <b>2</b>  | <b>09.09</b> |
| <b>113.</b> | СФП. Имитационные упражнения.  | <b>2</b>  | <b>12.09</b> |
| <b>114.</b> | ОФП. Развитие ловкости<br>Подвижные игры   | <b>2</b>  | <b>14.09</b> |
| <b>115.</b> | ГТП. Удары руками, удары ногами на месте.  | <b>2</b>  | <b>16.09</b> |
| <b>116.</b> | ГТП. Защита от ударов руками.  | <b>2</b>  | <b>19.09</b> |
| <b>117.</b> | ОФП. Силовая подготовка  | <b>2</b>  | <b>21.09</b> |
| <b>118.</b> | СФП. Упражнения с партнером.   | <b>2</b>  | <b>23.09</b> |
| <b>119.</b> | ОФП. Развитие ловкости<br>Подвижные игры   | <b>2</b>  | <b>26.09</b> |
| <b>120.</b> | ОФП. Упражнения на гибкость  | <b>2</b>  | <b>28.09</b> |
| <b>121.</b> | ОФП. Силовые упражнения  | <b>2</b>  | <b>30.09</b> |
|             | <b>Итого:</b>  | <b>26</b> |              |
|             | <b>Октябрь</b>   |           |              |
| <b>122.</b> | ГТП. Удары руками в передвижении, комбинации ударов.                                       | <b>2</b>  | <b>03.10</b> |
| <b>123.</b> | ОФП. Силовая подготовка, подвижные игры.   | <b>2</b>  | <b>05.10</b> |

|      |  |           |       |
|------|--|-----------|-------|
| 124. | ГТП. Удары ногами на месте и в передвижении, защита от ударов. | 2         | 07.10 |
| 125. | СФП. Специальные упражнения с партнером.                       | 2         | 10.10 |
| 126. | ГТП. Удары и защита от ударов.                                 | 2         | 12.10 |
| 127. | ОФП. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры.         | 2         | 14.10 |
| 128. | СФП. Имитация ударов руками, изометрические упражнения.        | 2         | 17.10 |
| 129. | ОФП. Силовая подготовка.                                       | 2         | 19.10 |
| 130. | ГТП. Удары ногами, защита от ударов.                           | 2         | 21.10 |
| 131. | ГТП. Удары руками, защита от ударов                            | 2         | 24.10 |
| 132. | Тестирование   | 2         | 26.10 |
| 133. | ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с партнером.               | 2         | 28.10 |
| 134. | ГТП. Удары руками.   | 2         | 31.10 |
|      | <b>Итого:</b>  | <b>26</b> |       |
|      | <b>Ноябрь</b>  |           |       |
| 135. | ГТП. Удары руками в передвижении, комбинации ударов.           | 2         | 02.11 |
| 136. | ОФП. Силовая подготовка, подвижные игры.                       | 2         | 07.11 |
| 137. | ОФП. Упражнения на растяжение мышц.                            | 2         | 09.11 |
| 138. | ГТП. Удары ногами на месте и в передвижении.                   | 2         | 11.11 |
| 139. | ГТП. Удары и защита от ударов.                                 | 2         | 14.11 |
| 140. | ОФП. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры.         | 2         | 16.11 |
| 141. | СФП. Имитация ударов руками с отягощением.                     | 2         | 18.11 |
| 142. | ОФП. Силовая подготовка.                                       | 2         | 21.11 |
| 143. | ГТП. Удары ногами, защита от ударов.                           | 2         | 23.11 |
| 144. | ОФП. Силовые упражнения, подвижные игры.                       | 2         | 25.11 |
| 145. | ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с партнером.               | 2         | 28.11 |
| 146. | ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад.      | 2         | 30.11 |
|      | <b>Итого:</b>  | <b>24</b> |       |
|      | <b>Декабрь</b>   |           |       |
| 147. | СФП Имитация ударов с отягощением                              | 2         | 02.12 |
| 148. | ГТП. Техничко-тактические действия на разных дистанциях        | 2         | 05.12 |
| 149. | ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.                  | 2         | 07.12 |
| 150. | ОФП. Упражнения для развития ловкости. Подвижные игры.         | 2         | 09.12 |
| 151. | СФП. Имитационные упражнения с партнером.                      | 2         | 12.12 |

|                |  |           |       |
|----------------|--|-----------|-------|
| 152.           | ГТП. Удары руками, ногами  | 2         | 14.12 |
| 153.           | ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.  | 2         | 16.12 |
| 154.           | ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов.  | 2         | 19.12 |
| 155.           | СФП. Специальные упражнения для ударов ногами.   | 2         | 21.12 |
| 156.           | ГТП. Защита от ударов ног.   | 2         | 23.12 |
| 157.           | СФП. Упражнения с использованием специального оборудования.  | 2         | 26.12 |
| 158.           | ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов.  | 2         | 28.12 |
|                | <b>Итого:</b>  | <b>24</b> |       |
| <b>Январь</b>  |  |           |       |
| 159.           | ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов   | 2         | 09.01 |
| 160.           | Теор.П. Личная гигиена. Рациональный суточный режим. Уход за телом и полостью рта. Гигиена одежды и обуви. Самоконтроль. | 2         | 11.01 |
| 161.           | ОФП. Силовая подготовка.   | 2         | 13.01 |
| 162.           | СФП. Имитационные упражнения с отягощением.  | 2         | 16.01 |
| 163.           | ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов.  | 2         | 18.01 |
| 164.           | ОФП. Развитие скоростной выносливости.   | 2         | 20.01 |
| 165.           | СФП. Упражнения с использованием специального оборудования.  | 2         | 23.01 |
| 166.           | ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов.  | 2         | 25.01 |
| 167.           | ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов.  | 2         | 27.01 |
| 168.           | ГТП. Удары руками и ногами. Технические действия в стойке  | 2         | 30.01 |
|                | <b>Итого:</b>  | <b>20</b> |       |
| <b>Февраль</b> |  |           |       |
| 169.           | ГТП. Самостраховка при падении, зацепы.  | 2         | 01.02 |
| 170.           | ГТП. Изменение дистанции в поединке  | 2         | 03.02 |
| 171.           | ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.  | 2         | 06.02 |
| 172.           | ГТП. Удары руками, ногами.   | 2         | 08.02 |
| 173.           | СФП. Имитационные упражнения с партнером.  | 2         | 10.02 |
| 174.           | ГТП. Техничко-тактические действия на средней дистанции.   | 2         | 13.02 |
| 175.           | ОФП. Силовые упражнения, подвижные игры.   | 2         | 15.02 |
| 176.           | ГТП. Удары руками в передвижении.  | 2         | 17.02 |
| 177.           | СФП. Имитационные упражнения с отягощением.  | 2         | 20.02 |
| 178.           | ГТП. Удары руками, ногами.   | 2         | 22.02 |

|      |   |           |       |
|------|---|-----------|-------|
| 179. | ГТП. Атакующие и контратакующие действия. Защита от ударов. | 2         | 24.02 |
| 180. | ГТП. Удары руками в передвижении.                           | 2         | 27.02 |
| 181. | ОФП. Упражнения на развитие ловкости, подвижные игры.       | 2         | 29.02 |
|      | <b>Итого:</b>   | <b>26</b> |       |
|      | <b>Март</b>   |           |       |
| 182. | ОФП. Силовая подготовка.                                    | 2         | 02.03 |
| 183. | ГТП. Удары руками и ногами в движении                       | 2         | 05.03 |
| 184. | СФП. Имитация ударов руками с отягощением.                  | 2         | 07.03 |
| 185. | ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад    | 2         | 09.03 |
| 186. | ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.               | 2         | 12.03 |
| 187. | ГТП. Удары руками в передвижении.                           | 2         | 14.03 |
| 188. | ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.               | 2         | 16.03 |
| 189. | ГТП. Самостраховка при падении, зацепы.                     | 2         | 19.03 |
| 190. | СФП. Имитационные упражнения с партнером.                   | 2         | 21.03 |
| 191. | ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с отягощением.          | 2         | 23.03 |
| 192. | ГТП. Самостраховка при падении, зацепы.                     | 2         | 26.03 |
| 193. | СФП. Имитационные упражнения с партнером.                   | 2         | 28.03 |
| 194. | ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.               | 2         | 30.03 |
|      | <b>Итого:</b>   | <b>26</b> |       |
|      | <b>Апрель</b>   |           |       |
| 195. | ГТП. Удары руками в передвижении.                           | 2         | 02.04 |
| 196. | СФП. Упражнения с партнером                                 | 2         | 04.04 |
| 197. | ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.               | 2         | 06.04 |
| 198. | ГТП. Самостраховка при падении, зацепы.                     | 2         | 09.04 |
| 199. | СФП. Имитационные упражнения с отягощением.                 | 2         | 11.04 |
| 200. | Гестирование  | 2         | 13.04 |
| 201. | ОФП. Развитие гибкости                                      | 2         | 16.04 |
| 202. | ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад    | 2         | 18.04 |
| 203. | ОФП. Упражнения на развитие ловкости, подвижные игры.       | 2         | 20.04 |
| 204. | ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад    | 2         | 23.04 |
| 205. | ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад    | 2         | 25.04 |
| 206. | ОФП. Упражнения на развитие ловкости, подвижные игры.       | 2         | 27.04 |

|      |  |            |       |
|------|--|------------|-------|
| 207. | ГТП. Самостраховка при падении, зацепы.                  | 2          | 30.04 |
|      | <b>Итого:</b>  | <b>26</b>  |       |
|      | <b>Май</b>   |            |       |
| 208. | СФП. Имитационные упражнения с отягощением               | 2          | 02.05 |
| 209. | ОФП. Кроссовая подготовка, подвижные игры.               | 2          | 04.05 |
| 210. | ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад | 2          | 07.05 |
| 211. | СФП. Имитационные упражнения с отягощением               | 2          | 11.05 |
| 212. | ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад | 2          | 14.05 |
| 213. | ОФП. Кроссовая подготовка, подвижные игры.               | 2          | 16.05 |
| 214. | ГТП. Комбинации ударов рук и ног в движении вперед-назад | 2          | 18.05 |
| 215. | ГТП. Удары руками и ногами по лапам.                     | 2          | 21.05 |
| 216. | ОФП. Развитие скоростно-силовой выносливости.            | 2          | 23.05 |
|      | <b>Итого:</b>  | <b>18</b>  |       |
|      | <b>Всего:</b>  | <b>216</b> |       |
|      |  |            |       |
|      |  |            |       |

#### 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.



