

**ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА  
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОБОЛЬСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»  
ГОРОДА ТОБОЛЬСКА (МАУ ДО «ДЮСШ №2»)**

Принято  
педагогическим советом  
протокол № 1 от 12.09.2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**по виду спорта КУДО**

Направленность: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **стартовый**

Возраст обучающихся: **7-10 лет**

Нормативный срок освоения: **1 год (114 часов)**

**Авторы-составители:**

Черепанова Анна Сергеевна, тренер-преподаватель,  
первой квалификационной категории  
Андроняк Ольга Владимировна, методист

**Тобольск 2022**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>  | <b>3</b>  |
| Цель и задачи программы   | 9         |
| <b>1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА</b>   | <b>10</b> |
| 1.1. Учебный план   | 10        |
| 1.2. Содержание программы   | 13        |
| <b>2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>  | <b>17</b> |
| <b>3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ<br/>РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>                    | <b>20</b> |
| 3.1. Формы аттестации   | 20        |
| 3.2. Оценочные материалы  | 21        |
| 3.3. Методические материалы   | 26        |
| 3.4. Рабочая программа воспитания и календарный план<br>воспитательной работы               | 27        |
| 3.5. Условия реализации программы   | 30        |
| 3.5.1. Материально-техническое обеспечение  | 30        |
| 3.5.2. Кадровое обеспечение   | 30        |
| 3.5.3. Информационное обеспечение   | 31        |
| 3.5.4. Требования техники безопасности на тренировочных<br>занятиях и массовых мероприятиях | 33        |
| 3.6. Календарный учебный график   | 35        |
| 3.7. Список использованной литературы   | 47        |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>   | <b>49</b> |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа направлена на популяризацию спортивных единоборств, является документом для организации работы в спортивно-оздоровительных группах постоянного и временного состава по виду спорта «кудо».

Нормативной базой для разработки Программы является:

— федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;

— федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2020);

— постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

— постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16»;

— приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

— приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с 01 марта 2023 г.);

— методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленные письмом Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04;

— методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;

— региональный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом Совета по реализации национальных проектов в Тюменской области от 06.12.2018 № 2 (в редакции от 30.01.2019 г.).

*Актуальность* данной программы заключается в расширении двигательных возможностей детей, в создании условий для компенсации дефицита их двигательной активности. Систематические занятия спортивными единоборствами способствуют всестороннему физическому развитию младших школьников, положительно влияют на развитие таких двигательных качеств, как ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость и равновесие. Занятия в рамках данной программы развивают не только основные физические качества, но и навыки, необходимые при занятиях другими видами спорта.

*Новизна программы* состоит в комплексном подходе к решению образовательных, развивающих и воспитательных задач при ее реализации, в применении здоровьесберегающих и игровых технологий, а также технологий дистанционного обучения.

*Отличительные особенности* программы от уже существующих в данной области заключаются в том, что содержание курса позволяет ознакомить детей 7-10 лет со спецификой боевых единоборств, способствует развитию координации, равновесия, укреплению вестибулярного аппарата, развитию внимания и наблюдательности, обучает выдержке, самоконтролю и настойчивости в достижении цели. По завершении программы обучающиеся, успешно прошедшие аттестацию и достигшие 9-летнего возраста, могут быть зачислены в спортивную школу для обучения по программе базового уровня.

*Направленность программы* по содержанию - физкультурно-спортивная; по функциональному предназначению – общеразвивающая; по форме организации – групповая.

*Уровень освоения программы* – стартовый.

*Педагогическая целесообразность* обусловлена тем, что у детей при освоении программы повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические и личностные качества. При ознакомлении с видом спорта используется игровой метод. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития и укрепления мышечной системы, дыхательной мускулатуры, развития координации движений и навыков владения телом. В этом возрасте обучение новым видам движений происходит успешно и приносит детям радость и удовольствие, особенно, если занятия проходят в подвижной игровой форме. Реализация программы позволит повысить основной уровень физического развития детей, укрепить здоровье и привить спортивный образ жизни.

*Адресат программы:* дети 7-10 лет.

*Характеристика контингента.* Показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при

выборе средств, методов и применяемых физических нагрузок. В этом возрасте можно развивать практически все качества и обучать всем движениям, чему способствует интенсивное развитие двигательной функции. Комплексное развитие физических качеств с направленным развитием выносливости создает базу для освоения более сложных по координации двигательных действий, закладывает фундамент физического совершенствования человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности. В младшем школьном возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, предрасположенности к тем или иным видам спорта.

*Форма обучения* – очная с использованием дистанционных образовательных технологий. Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

*Формы организации* тренировочного процесса: групповые тренировочные занятия, видеозанятия, онлайн-занятия; соревнования. Вид занятия определяется целевыми задачами и организационной формой: занятие изучения и закрепления знаний и способов деятельности; занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности; контрольное занятие; комбинированное занятие. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части, большее количество времени занимает практическая часть. Теоретической части отводится на каждом занятии до 5 минут, она включает в себя необходимую информацию о технике безопасности, теме и предмете знания.

*Принципы обучения общие и дидактические.*

*Общие:*

1) целостность - программа направлена на укрепление физического, умственного, социального и психического здоровья занимающихся;

2) прикладная направленность – знания, двигательные умения и навыки, приобретенные в процессе освоения программы, будут полезны в повседневной жизни ребенка;

3) оздоровительная направленность - предполагает учет степени оздоровительной ценности средств физической культуры, регулярность и рациональность использования физической нагрузки, наличие врачебно-педагогического контроля.

*Дидактические:*

1) научность – изучение двигательных действий построено на научно обоснованной методике в соответствии с требованием техники;

2) сознательное и активное обучение – организация педагогического процесса с применением методов и приемов активного обучения (игровой, соревновательный), направленных на повышение интенсивности тех потребностей занимающихся, которые совпадают с целями обучения;

3) наглядность – использование возможностей всех анализаторов, в том числе зрительного, слухового, тактильного, мышечно-двигательного и других при изучении двигательных действий и техники видов спорта;

4) доступность и индивидуальность – оптимальная мера трудности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному); учет таких индивидуальных особенностей занимающихся, как возраст, пол, уровень физического развития;

5) систематичность, постепенность - непрерывность процесса обучения; постепенное увеличение сложности разучиваемых упражнений, а также физической нагрузки.

*Приемы и методы обучения:*

— словесные: объяснение, пояснение, комментарии, беседа, команды, указания;

— наглядные: непосредственный и опосредованный показ;

— практические: методы целостного и целостно-раздельного разучивания упражнений;

— методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: соревновательный, игровой.

Основными спортивными *средствами* тренировки являются физические упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные, спортивные и подвижные игры.

*Наполняемость групп.* Набор в группы осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних без предъявления требований к уровню физической подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом и наличии медицинской справки с допуском к занятиям по кудо.

Минимальная наполняемость группы – 15 человек, максимальная – 30 человек. При использовании дистанционных технологий занятия организуются индивидуально в свободном режиме.

*Объем программы* – 114 учебных часов.

*Нормативный срок освоения* – 1 год.

*Режим занятий.* Программа рассчитана на 38 учебных недель. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия – в очной форме 45 минут, в дистанционной – 35 минут.



## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

*Цель* программы: гармоничное развитие физических способностей и духовно-нравственных качеств личности детей, интереса к занятиям физической культурой и спортом в процессе овладения комплексом физкультурно-спортивных знаний и элементами техники и тактики кудо, создание благоприятных условий для выбора вида спорта.

*Задачи* программы:

1) развивающие:

— содействовать гармоничному развитию мышечной силы, гибкости, ловкости, быстроты, координационных способностей;

— развивать задатки и склонности к различным видам спорта;

— содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;

2) образовательные:

— формировать знания в области физической культуры, техники безопасности при занятиях кудо;

— формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;

— обучить новым видам движений, необходимых для освоения спортивных единоборств;

— обучить элементам техники кудо;

— формировать гигиенические навыки;

3) воспитательные:

— воспитывать привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности;

— формировать навыки организации самостоятельной работы;

— воспитывать трудолюбие и целеустремленность, уверенность в себе.

## 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Программа включает в себя основные сведения о виде спорта «кудо», обучает технике общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств, необходимых кудоисту, базовым элементам техники кудо.

Программный материал систематизирован по трем основным направлениям:

1. Основы знаний и умений, их практическое применение в различных жизненных ситуациях – наиболее важные и интересные в познавательном и практическом отношении сведения: вопросы истории физической культуры, восточных единоборств; информация о режиме дня, личной гигиене, одежде и обуви кудоиста, двигательном режиме, правилах безопасного поведения на занятиях.

2. Базовая двигательная деятельность – обучение новым видам движений, выполнению общеразвивающих упражнений, освоение техники выполнения базовых элементов единоборств.

3. Вариативный компонент – начальное обучение технике и тактике кудо.

### 1.1. Учебный план

Тренировочный процесс в рамках программы организуется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 38 недель. Учебный план предусматривает теоретические и практические тренировочные занятия по общефизической подготовке, технико-тактической подготовке, другим видам спорта и подвижным играм, а также проведение контрольного тестирования, осуществление постоянного педагогического контроля (таблица 1).

Распределение времени в учебном плане на основные виды подготовки осуществляется с учетом возраста обучающихся и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки. Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению элементам техники кудо.

## Учебный план программы

| №  | Раздел<br>подготовки/тема   | Очная форма<br>обучения |        |          |  | Очная форма<br>обучения с<br>использованием<br>дистанционных<br>технологий |        |          |  |
|--|---|-------------------------|--------|----------|--|--|--------|----------|--|
|  |   | Количество<br>часов     |        |          | Формы<br>итоговой<br>аттестации              | Количество<br>часов  |        |          | Формы<br>итоговой<br>аттестации              |
|  |   | Всего                   | Теория | Практика |  | Всего  | Теория | Практика |  |
|  | Количество часов в неделю   | <b>3</b>                |        |          |  |  |        |          |  |
|  | Количество занятий в<br>неделю  | <b>3</b>                |        |          |  |  |        |          |  |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта</b> |   |                         |        |          |  |  |        |          |  |
| 1.1.   | Правила поведения и техника безопасности на занятиях кудо и в спортивном зале. Ритуалы. Дисциплина. Субординация. | 3                       | 3      | -        | Проверочная беседа                           | 3  | 3      | -        | Проверочная беседа онлайн (ZOOM)             |
| 1.2.   | Оборудование и инвентарь  | 2                       | 2      | -        |  | 2  | 2      | -        |  |
| 1.3.   | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена  | 2                       | 2      | -        |  | 2  | 2      | -        |  |
| 1.4.   | Физическая культура и спорт в России. Развитие кудо как самостоятельного вида спорта                              | 3                       | 3      | -        |  | 3  | 3      | -        |  |
| <b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>                       |   |                         |        |          |  |  |        |          |  |
| 2.1.   | Строевые упражнения   | 6                       | 0,75   | 5,25     | Педагогическое<br>наблюдение,<br>контрольные | 0  | 0      | 0        | Педагогическое<br>наблюдение,<br>контрольные |

| №   | Раздел<br>подготовки/тема   | Очная форма<br>обучения |             |             |   | Очная форма<br>обучения с<br>использованием<br>дистанционных<br>технологий |             |             |   |
|---|---|-------------------------|-------------|-------------|---|--|-------------|-------------|---|
|   |   | Количество<br>часов     |             |             | Формы<br>итоговой<br>аттестации                         | Количество<br>часов  |             |             | Формы<br>итоговой<br>аттестации                                       |
|   |   | Всего                   | Теория      | Практика    |   | Всего  | Теория      | Практика    |   |
| 2.2.  | Комплексы<br>общеразвивающих<br>упражнений без<br>предметов и с<br>предметами                         | 24                      | 3           | 21          | Педагогическое наблюдение,<br>выполнение игровых правил | 30   | 4           | 26          | Педагогическое наблюдение,<br>выполнение игровых правил               |
| 2.3.  | Комплексы<br>подготовительных и<br>подводящих упражнений<br>для овладения техникой<br>поединка в кудо | 24                      | 3           | 21          |   | 24   | 3           | 21          |   |
| 2.4.  | Подвижные игры  | 6                       | 0,75        | 5,25        |   | 6  | 0,75        | 5,25        |   |
| <b>Раздел 3. Вид спорта - кудо</b>                  |   |                         |             |             |   |  |             |             |   |
| 3.1.  | Обучение стойкам и<br>перемещениям кудоиста   | 9                       | 1           | 8           | Педагогическое наблюдение,<br>контрольные упражнения    | 9  | 1           | 8           | Педагогическое наблюдение,<br>контрольные упражнения<br>онлайн (ZOOM) |
| 3.2.  | Обучение технике<br>нападения и защиты<br>руками  | 12                      | 1,5         | 10,5        |   | 12   | 1,5         | 10,5        |   |
| 3.3.  | Обучение технике<br>нападения и защиты<br>ногами  | 12                      | 1,5         | 10,5        |   | 12   | 1,5         | 10,5        |   |
| 3.4.  | Обучение технике<br>падения   | 9                       | 1           | 8           |   | 9  | 1           | 8           |   |
| <b>Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование</b> |   |                         |             |             |   |  |             |             |   |
| 4.1.  | Контрольные<br>соревнования   | 1                       | -           | 1           | Соревно<br>вания  | 1  | -           | 1           | Выполнение контрольных<br>упражнений (ОФП, бой с<br>тенью онлайн)     |
| 4.2.  | Контрольное<br>тестирование   | 1                       | -           | 1           | Выполнение<br>контрольных<br>упражнений                 | 1  | -           | 1           |   |
| <b>Итого:</b>                                       |   | <b>114</b>              | <b>22,5</b> | <b>91,5</b> |   | <b>114</b>   | <b>22,5</b> | <b>91,5</b> |   |

\*На каждом занятии изучению теоретического материала уделяется не менее 5-7 минут.

## **1.2. Содержание программы**

Весь программный материал подобран с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста.

### **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта**

#### 1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях кудо и в спортивном зале. Ритуалы. Дисциплина. Субординация.

Поведение на тренировочном занятии в спортивном зале. Правила этикета кудоиста. Ритуал начала и конца занятия.

#### 1.2. Оборудование и инвентарь.

Татами. Экипировка кудоиста. Уход за спортивной одеждой.

#### 1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Понятие о травмах и их предупреждении. Режим дня юного спортсмена. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Питание и его значение.

#### 1.4. Физическая культура и спорт в России. Развитие кудо как самостоятельного вида спорта.

Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Оздоровительная и прикладная направленность кудо. Краткая характеристика развития кудо и спорта в городе. Антидопинговые правила в современном спорте.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

#### *Теоретические занятия*

Правила выполнения физических упражнений, игр.

## *Практические занятия*

### 2.1 Строевые упражнения

#### Очный формат:

Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!». Расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

### 2.2. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

#### Очный формат:

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие и точность движений. Упражнения для развития быстроты. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы. Упражнения для развития равновесия. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на формирование правильной осанки. Лазание, перелазание, переползание. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки). Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для развития силы с использованием собственного веса, на снарядах и со снарядами.

#### Очный формат с использованием дистанционных технологий:

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие и точность движений. Упражнения для развития быстроты. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы. Упражнения для развития равновесия. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для развития силы с использованием собственного веса.

### 2.3. Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой поединка в кудо.

Упражнения и игры, подготавливающие к обучению базовой технике работы рук. Подготавливающие упражнения для обучения технике работы ног. Упражнения, подготавливающие к работе в парах. Упражнения, подготавливающие к подсечкам.

## 2.4. Подвижные игры

### Очный формат

Игры для развития равновесия, координации движений: «Вытолкни из круга», «Вышибалы с мячом», «Котята на лапки», «Зарядись энергией», «Сохрани стойку», «Тараканы»

Игры для развития ловкости, быстроты реакции, скоростных качеств: «Пятнашки руками», «Пятнашки ногами», «Третий лишний», «Вышибалы с мячом», «Меткий снайпер», «Догони и запятнай», «Баскетбол».

### Очный формат с использованием дистанционных технологий

Игры для развития равновесия, координации движений: «Котята на лапки», «Зарядись энергией», «Сохрани стойку», «Кто дольше не уронит», «Кто дольше на одной ноге», «Петрушка».

Игры для развития ловкости, быстроты реакции, скоростных качеств: «Зебра», «Раз – хлопок, два – хлопок», «Катаем колобок», «Бросок через плечо», «Пингвины».

## **Раздел 3. Вид спорта - кудо**

### *Теоретические занятия*

Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях. Правила поведения на соревнованиях.

### *Практические занятия*

#### 3.1. Обучение стойкам и перемещениям кудоиста

Основные стойки и позиции в кудо. Ритуальные стойки («мусуби-дати»). Информационные стойки и позиции («фудо-дати», «хидза-камаэ»). Тренировочные и боевые стойки и позиции.

#### 3.2. Обучение технике нападения и защиты руками

Базовая боевая стойка. Удары руками в передней стойке и движении. Прямые и боковые удары руками в голову. Прямые и боковые удары руками в корпус. Удары локтями. Защита от ударов. Ударные комбинации.

#### 3.2. Обучение технике нападения и защиты ногами

Прямые и боковые удары ногами. Удары коленом. Удары ногами в движении в средний и нижний уровень. Подсечка. Защита от ударов. Ударные комбинации.

### 3.3. Обучение технике падения

Броски под выставленную ногу, через бедро. Техника падения при броске. Страховка.

## **Раздел 4. Тестирование, соревнования**

### 4.1. Контрольные соревнования по кудо

#### Очный формат

Аттестационные соревнования с демонстрацией изученных приемов.

#### Очный формат с использованием дистанционных технологий

Выполнение контрольных упражнений, демонстрирующих технику изученных ударов.

### 4.2. Контрольное тестирование

Выполнение контрольных упражнений по ОФП и собеседование по теории.



## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программного материала у обучающихся формируются личностные, метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия) и предметные знания, умения и навыки.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты программы предполагают формирование следующих универсальных учебных действий (УДД):

Регулятивные УДД:

- умение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления;
- умение видеть ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- умение самостоятельно работать по предложенному тренером-преподавателем плану;
- умение самостоятельно организовать повседневную двигательную активность.

Познавательные УДД:

- умение соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни;
- умение находить нужную информацию, используя различные источники, в том числе свой опыт и знания, полученные на занятиях.

Коммуникативные УДД:

- умение работать в коллективе, планировать общую цель и пути ее достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- умение договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- умение проявлять свою индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты программы:

в области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»*:

— знание и соблюдение правил техники безопасности при занятиях кудо и на соревнованиях;

— соблюдение требований к спортивному инвентарю и экипировке кудоиста;

— применение гигиенических знаний и навыков в повседневной жизни;

в области *«Общая физическая подготовка»*:

— освоение комплекса общеразвивающих физических упражнений;

— умение точно и своевременно выполнять задания и соблюдать правила подвижных игр и эстафет;

в области *«Вид спорта - кудо»*:

— овладение элементами техники ударов руками и ногами;

— овладение приемами самостраховки при падении.

По окончании реализации программы и успешном прохождении тестирования не менее 20% обучающихся перейдут для дальнейшего обучения на базовый уровень с сентября 2023 года при наличии свободных мест.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности двигательных навыков и развитости физических качеств. Итоговое тестирование помогает выявить детей, пригодных для специализации в кудо на основе морфологических критериев и показателей двигательной одаренности.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- контрольное занятие;
- контрольное тестирование.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Формы аттестации**

С целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов и выявления динамики физического развития занимающихся используются следующие виды контроля:

- текущий;
- итоговый.

Текущий контроль проводится тренером на каждом занятии, итоговый – по итогам освоения программы.

Формы контроля:

- очное обучение: педагогическое наблюдение, беседа;
- очное обучение с использованием дистанционных технологий: педагогическое наблюдение, беседа онлайн.

Формы итоговой аттестации:

- очное обучение: беседа, контрольные упражнения, соревнования;
- очное обучение с использованием дистанционных технологий: беседа онлайн, контрольные упражнения онлайн.

Итоговую аттестацию проводит тренер-преподаватель на заключительных занятиях в конце учебного года.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность посещения обучающимися тренировочных занятий;
- положительная динамика развития двигательных навыков обучающихся.

### 3.2. Оценочные материалы

Оценочные материалы включают в себя контрольные упражнения и тесты по общей физической культуре и техническому мастерству. Перечень упражнений и нормативы их выполнения представлены в таблицах 2 и 3, карта педагогического наблюдения в таблице 4.

Таблица 2

#### Контрольные упражнения (тесты) при очной форме обучения

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)  |  |
|---------------------------------|---|--|
|                                 | Мальчики  | Девочки  |
| Скоростные качества             | Бег на 30 м<br>(не более 6,9 с)   | Бег на 30 м<br>(не более 7,2 с)                                    |
| Координация                     | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,4 с)   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 11 с)                            |
| Выносливость                    | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин  | Непрерывный бег в свободном темпе 6 мин                            |
| Сила                            | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 2 раз)   | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 4 раз)     |
| Силовая выносливость            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 7 раз)  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 4 раз) |
|                                 | Подъем туловища лежа на полу<br>(за 30 с не менее 17 раз)   | Подъем туловища лежа на полу<br>(за 30 с не менее 15 раз)          |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 120 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 110 см)                           |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)  |  |
| Техническое мастерство          | Выполнение отдельных элементов базовой техники кудо: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Базовая техника рук (верхний уровень)</li> <li>2. Махи ногами (Маэ-гэри кеаги)</li> <li>3. Удары коленями (Хидза-гэри)</li> <li>4. Удар через колено в живот (Маэ-гэри)</li> <li>5. Боковой удар ногой (голенью или стопой), (Маваси-гэри)</li> </ol> Оценивается по 5-балльной системе:<br>5 – правильное самостоятельное выполнение упражнения |  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями</p> <p>3 – требуется помощь в выполнении упражнения</p> <p>2 – выполнение упражнения с помощью педагога с существенными замечаниями</p> <p>1 – полностью неправильное выполнение упражнения</p> |
|--|---|

Таблица 3

### Контрольные упражнения (тесты)

#### при очной форме обучения

#### с использованием дистанционных технологий

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)  |   |
|---------------------------------|---|---|
|                                 | Мальчики  | Девочки   |
| Силовая выносливость            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) |
|                                 | Подъем туловища лежа на полу (за 30 с не менее 17 раз)  | Подъем туловища лежа на полу (за 30 с не менее 15 раз)          |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 120 см)  | Прыжок в длину с места (не менее 110 см)                        |
| Гибкость                        | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)  |   |
| Техническое мастерство          | <p>Выполнение отдельных элементов базовой техники кудо:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Базовая техника рук (верхний уровень)</li> <li>2. Махи ногами (Маэ-гэри кеаги)</li> <li>3. Удары коленями (Хидза-гэри)</li> <li>4. Удар через колено в живот (Маэ-гэри)</li> <li>5. Боковой удар ногой (голенью или стопой), (Маваси-гэри)</li> </ol> <p>Оценивается по 5-балльной системе:</p> <p>5 – правильное самостоятельное выполнение упражнения</p> <p>4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями</p> <p>3 – требуется помощь в выполнении упражнения</p> <p>2 – выполнение упражнения с помощью педагога с существенными замечаниями</p> <p>1 – полностью неправильное выполнение упражнения</p> |   |

### Карта педагогического наблюдения физического развития детей

| № | Разделы      | Формирование представлений о ЗОЖ  |                |                 |                | Физическая культура   |                |                 |                |  |                |                 |                | Итоговый показатель (среднее значение)                                 |  |  |  |  |  |   |  |   |  |  |
|---|--------------|---|----------------|-----------------|----------------|---|----------------|-----------------|----------------|--|----------------|-----------------|----------------|--|--|--|--|--|--|---|--|---|--|--|
|   |              | начало уч. года   | конец уч. года | начало уч. года | конец уч. года | начало уч. года   | конец уч. года | начало уч. года | конец уч. года | начало уч. года                          | конец уч. года | начало уч. года | конец уч. года |  |  |  |  |  |  |   |  |   |  |  |
|   |              | Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать |                |                 |                | Имеет представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье |                |                 |                | Знает и соблюдает правила личной гигиены |                |                 |                | Выполняет ОРУ ритмично, в указанном темпе, согласуя движения рук и ног |  | Демонстрирует координированные движения, удерживает равновесие |  | Владеет элементами строевой подготовки (построение, перестроение т.п.) |  | Соблюдает правила подвижных игр и эстафет, умеет придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения |  | Проявляет организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазия |  |  |
|   | Ф.И. ребенка |   |                |                 |                |   |                |                 |                |  |                |                 |                |  |  |  |  |  |  |   |  |   |  |  |

**Параметры оценки:** 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов - никогда.

**Показатели:** Высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень - 7-0 баллов.

#### Вопросы для проверки знаний в предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

1. Спорт это:

- Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Физические упражнения и тренировки.
- Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

2. Как называются виды спорта, в которых происходит противостояние двух людей один на один:

- Гимнастические
- Единоборства
- Ударные

3. Спортивное единоборство, объединившее в себе приёмы из карате, дзюдо, джиу-джитсу, кикбоксинга, тайского и европейского бокса называется:

- Айкидо
- Кудо
- Тхэквондо

4. Влияние физических упражнений на организм человека:

- Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
- Нейтральное, даже если заниматься усердно.
- Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

5. Защита головы в единоборствах называется:

- Шлем
- Каска
- Бандаж

6. Удары коленями в кудо называются:

- Хидза гэри
- Лоу кик
- Хай кик

7. Как называется удар снизу рукой:

- Прямой
- Боковой
- Апперкот



– Кросс

8. Перечислите правила личной гигиены (Душ, чистить зубы, умываться, расчесываться, мыть руки, менять одежду)
9. Что включает в себя физическая культура? (Занятия физ. упр., знания о своём организме, режим дня, личная гигиена, закаливание, правильное питание, применение этих знаний в повседневной жизни)
10. Назовите приемы закаливания (обтирание, обливание, контрастный душ и т.п.).

### 3.3. Методические материалы

#### Методические разработки:

- Учебно-методический модуль на развитие координации с мячом для большого тенниса (приложение 1)
- Учебно-методический модуль на развитие равновесия (приложение 2)

#### Методические пособия и дидактический материал:

1. Зорин В.И., Анашкин Р.М. Основы КУДО (дайдо-джуку каратэ до). - М.: ООО Русская Рекламная Компания "ПОЛИЗЕТ", 2004.
2. Маслов А. Небесный путь боевых искусств. – С–Петербург, 1996.
3. Маслов А. Энциклопедия восточных боевых искусств. В 2 томах. – М.: Гала Пресс, 2000.
4. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера/ Серия «Мастера боевых искусств». — Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
5. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991.
6. Боевые и спортивные единоборства (Справочник). /Сост.-ред. А.Е.Тарас -Мн: Харвест, 2002.
7. Тактико-технические характеристики поединка в восточных единоборствах/ под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова — М.: Физкультура и спорт, 2007.
8. Шулика Ю.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика, В.А. Самойленко, А.А. Саликов. - Краснодар, 2014.
9. Карточки-задания для развития двигательных качеств.
10. Карточки-задания для выполнения и запоминания техники ударов ногами и руками.

#### Для организации дистанционного обучения:

Проведение занятий на платформе для онлайн-конференций Zoom. Общение с родителями в приложении-мессенджере Viber.

### **3.4. Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы**

Цель - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Основные направления воспитательной работы:

1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи.
2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма.
3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.
4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма.

Основные методы воспитательной работы:

- убеждение;
- положительный пример;
- поощрение;
- требование.

Основные средства воспитательной работы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

План воспитательной работы включает в себя:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами города Тобольска, Тюменской области и Российской Федерации, со специалистами системы профилактики;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 5.

Таблица 5

*Календарный план воспитательной работы*

| <b>Месяц</b>    | <b>Наименование мероприятия</b>   |
|-----------------|---|
| <b>сентябрь</b> | Месячник безопасности детей: профилактические беседы по безопасности дорожного движения, по пожарной безопасности |
|                 | Правовая пятиминутка «Декларация прав ребенка»  |
|                 | В рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом товарищеские встречи "Я играю за себя и за того парня"           |
| <b>октябрь</b>  | Интерактивная игра «Звонок мошенника»   |
|                 | Тест-пятиминутка «Проверь свои знания Правил пожарной безопасности»   |
|                 | Профилактическая беседа по безопасности дорожного движения  |
| <b>ноябрь</b>   | Экологическая акция «День синички»  |
|                 | Викторина «Безопасность на все случаи жизни»  |

|                |  |
|----------------|--|
| <b>декабрь</b> | Профилактическая акция "Закон+Я=Друзья!"   |
|                | Профилактика экстримизма, беседа "Нам надо лучше знать друг друга"   |
|                | Информационные пятиминутки "Профилактика травматизма и несчастных случаев"   |
|                | Инструктаж по вопросам: «Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов», «Обеспечение безопасности при угрозе совершения террористического акта» |
|                | Беседа "Утренняя гимнастика и закаливание организма"   |
| <b>январь</b>  | Беседа "Значение мышц. Тренировка мышц"  |
|                | Проведение информационных бесед по пропаганде ЗОЖ, профилактике несчастных случаев   |
|                | Беседа «Правовые последствия участия в экстремистских и террористических организациях»   |
|                | Беседа "Личная гигиена спортсменов"  |
|                | Мероприятия, беседы по информационной безопасности.  |
|                | Беседы по профилактике правонарушений несовершеннолетних.  |
| <b>февраль</b> | Информационные беседы на тренировочных занятиях "Профилактика вредных привычек и склонностей к ним"  |
|                | Профилактическая беседа "Профилактика и разрешение конфликтов"   |
|                | Беседа "Двигательный режим школьника"  |
|                | День здоровья. Участие во Всероссийской акции "День зимних видов спорта"   |
|                | Беседа "Государственные символы России"  |
|                | Беседа "Витамины-залог хорошего самочувствия"  |
|                | Беседа "Безопасный интернет"   |
|                | Тематическая беседа "Богатое многообразие мировых культур"   |
| <b>март</b>    | Беседа "Здоровье-наше богатство"   |
|                | Беседа "Мы-жители многонациональной страны"  |
|                | Праздничная акция «Подари подарок маме», посвященная Международному женскому дню   |
| <b>апрель</b>  | Акция «Здоровье – золото!»   |
|                | Акция «Безопасный маршрут»   |
|                | Участие в «Областном профилактическом марафоне «Тюменская область – территория здорового образа жизни!»  |
| <b>май</b>     | Инструктажи по правилам поведения в экстремальных условиях   |
|                | Беседа "Меры предосторожности на воде, правила безопасности на природе"  |
|                | Учебная пожарная эвакуация   |
|                | Инструктажи по ПДД, пожарной безопасности  |
|                | Беседа «Чтобы избежать трагедии, детям необходимо знать!»  |

|            |  |
|------------|--|
| <b>май</b> | Беседа "Предупредим туляремию"   |
|            | Мероприятия ко Дню Победы в ВОВ:<br>- «Маленькие герои большой войны» - информационные беседы в учебных группах<br>- «Георгиевская ленточка» - акция по распространению оранжево-чёрных лент<br>Участие в праздничном шествии "Бессмертный полк" |

### 3.5. Условия реализации программы

#### 3.5.1. Материально-техническое обеспечение

Место проведения тренировочных занятий по программе:

— спортивные залы СК «Олимп» и СК «Тигренок».

Перечень спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для успешной реализации программы, представлен в таблице 6.

Таблица 6

#### Перечень спортивного инвентаря и оборудования

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</b> | <b>Единица измерения</b> | <b>Количество изделий</b> |
|--------------|---|--------------------------|---------------------------|
| 1.           | Лапы для отработки ударов                               | пар                      | 8                         |
| 2.           | Скакалка  | шт.                      | 15                        |
| 3.           | Мяч теннисный   | шт.                      | 15                        |

#### 3.5.2. Кадровое обеспечение

Требования к педагогическим кадрам, осуществляющим образовательную деятельность по программе (согласно профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. № 952н):

- среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"

или

высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"

или

высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя;

- отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;

- прохождение инструктажа по охране труда.

### **3.5.3. Информационное обеспечение**

#### ***Список литературы для детей:***

1. Воронов, И.А. Секретные боевые искусства Китая / И.А. Воронов. - СПб.: Б&К, 2000.
2. Петров, М.Н. Техника дзю-дзюцу: 100 приемов / М.Н. Петров. – Минск: Харвест, 2015. – 240 с.
3. Я познаю мир. Восточные единоборства. Детская энциклопедия / Л.Л.Бурмистрова, Е.Ю. Гупало. – М., 2004.

#### **Список литературы для родителей:**

1. Веракса, А. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена. Научная монография/А.Н. Веракса, А.И. Грушко, А.Е.Горова. – М.: Спорт, 2016.
2. Сафонов, В. Психология спортсмена. Слагаемые успеха./ В.К. сафонов. – М.: Спорт, 2019.

3. Гольдберг Н. Питание юных спортсменов/Н.Д.Гольдберг, Р.Р.Дондуковская; под ред. И.В. Мушкариной. – М.: Советский спорт, 2012.

4. Герке Т. Спортивная анатомия/Т. Герке; перевод С.Э. Борич; под ред. И.Э. Дашко. – М.: Попурри, 2018.

5. Болелли Д. Иммуитет против страха. Боевые искусства как способ проживания жизни и построения характера/ Д. Болелли; перевод О.П.Бурмакова. – М.: Весь, 2020.

#### ***Перечень интернет ресурсов***

1. Министерство образования и науки РФ. Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>
2. Министерство спорта РФ. Режим доступа: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
3. Сайт проекта «ФизкульУра». Режим доступа: <http://www.fizkultura.ru>
4. Сайт Федерации кудо России. Режим доступа: <http://kudo.ru/>

#### ***Перечень аудиовизуальных средств***

1. Компьютер с выходом в интернет.
2. Фотоаппарат.



### **3.4.5. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях**

#### 1. Общие требования безопасности:

1.1.К занятиям в спортивном зале допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

#### 1.2.Опасные факторы:

-травмы при падении;

-травмы при выполнении приемов без поддержки (страховки);

-выполнение упражнений без разминки.

1.3.Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий:

2.1.Надеть спортивную форму.

2.2.Снять украшения, часы, острые предметы, обувь. На ковер заходить только в носках или босиком.

2.3.Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования.

2.4.Провести разминку.

#### 3. Требования безопасности во время занятий:

3.1.Начинать тренировку только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2.При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.3.Не покидать зал во время тренировки без разрешения тренера-преподавателя.

3.4.Не выполнять прыжки на неровном, мокром или скользком покрытии, не приземляться при прыжках на руки.

3.5.Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

#### 4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:

4.1. При ухудшении самочувствия прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### 5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку присутствие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

### 3.6. Календарный учебный график

При реализации программы продолжительность учебных занятий составляет 10 месяцев, количество учебных недель – 38, количество учебных занятий – 114, количество занятий в неделю - 3 занятия по 1 часу. Календарный учебный график представлен в таблице 7.

Таблица 7

#### Календарный учебный график

| №   | Дата, время               | Тема  | Краткое содержание  | Форма обучения                                  | Форма и место проведения занятия      | Кол-во часов | Форма контроля            |
|-----|---------------------------|---|---|---|---------------------------------------|--------------|---------------------------|
| 1   | Сентябрь<br>По расписанию | Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях, правила поведения в спортивной школе. | Организационные вопросы, задачи изучения курса, требования к спортивной экипировке, техника безопасности на занятиях кудо. Игры «Зарядись энергией», «Третий лишний»                | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 1            | Педагогическое наблюдение |
|     |                           |   |   | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |
| 2-3 | Сентябрь<br>По расписанию | Развитие гибкости. Изучение ритуала начала и окончания тренировки   | Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Ритуал приветствия и начала тренировки. Игры «Тараканы», «Катаем колобок» | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 2            | Педагогическое наблюдение |
|     |                           |   |   | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |

| №   | Дата, время               | Тема  | Краткое содержание  | Форма обучения                                  | Форма и место проведения занятия      | Кол-во часов | Форма контроля            |
|-----|---------------------------|---|---|---|---------------------------------------|--------------|---------------------------|
| 4   | Сентябрь<br>По расписанию | Изучение основных стоек и позиций кудо. Развитие координации  | Ритуальные и информационные стойки. Упражнения для развития координации. Игры «Сохрани стойку», «Вытолкни из круга» | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 1            | Педагогическое наблюдение |
|     |                           |   |   | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |
| 5   | Сентябрь<br>По расписанию | Изучение базовой боевой стойки кудоиста. Развитие координационных способностей                      | Боевая стойка (положение рук, ног, локтей, правильное сжатие кулака). Игра «Котята на лапки».                       | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 1            | Педагогическое наблюдение |
|     |                           |   |   | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |
| 6-7 | Сентябрь<br>По расписанию | Изучение базовой техники рук: прямые удары в голову и корпус. Развитие координационных способностей | Техника рук (верхний уровень). Техника отжимания, лазания на канате. Игра «Зарядись энергией».                      | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 2            | Педагогическое наблюдение |
|     |                           |   |   | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |
| 8   | Октябрь<br>По расписанию  | Развитие ловкости. Закрепление базовой стойки кудоиста  | Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние. Игры «Пятнашки ногами», «Меткий снайпер» | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 1            | Педагогическое наблюдение |
|     |                           |   |   | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |

| №     | Дата, время              | Тема  | Краткое содержание   | Форма обучения                                  | Форма и место проведения занятия      | Кол-во часов | Форма контроля            |
|-------|--------------------------|---|--|---|---------------------------------------|--------------|---------------------------|
| 9-10  | Октябрь<br>По расписанию | Закрепление боевой стойки кудоиста и базовой техники рук: прямые удары в голову и корпус.       | Удары руками в передней стойке и движении. Игра «Сохрани стойку»                                       | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 2            | Педагогическое наблюдение |
|       |                          |   |  | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |
| 11-12 | Октябрь<br>По расписанию | Совершенствование боевой стойки кудоиста и базовой техники рук: прямые удары в голову и корпус. | Удары руками в базовой стойке на месте. Игра «Котята на лапки»   | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 2            | Педагогическое наблюдение |
|       |                          |   |  | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |
| 13    | Октябрь<br>По расписанию | Развитие скоростно-силовых качеств.   | Бег с ускорением, упражнения с изменением темпа, направления движения. Эстафеты с бегом. Игры с мячом. | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 1            | Педагогическое наблюдение |
|       |                          |   |  | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |
| 14-15 | Октябрь<br>По расписанию | Изучение базовой техники рук: боковые удары в голову и корпус. Развитие ловкости                | Прямые и боковые удары руками в голову. Игра «Третий лишний».  | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 2            | Педагогическое наблюдение |
|       |                          |   |  | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |

| №       | Дата, время             | Тема  | Краткое содержание   | Форма обучения                                  | Форма и место проведения занятия      | Кол-во часов | Форма контроля            |
|---------|-------------------------|---|--|---|---------------------------------------|--------------|---------------------------|
| 16 - 17 | Ноябрь<br>По расписанию | Закрепление базовой техники рук: боковые удары в голову и корпус. Развитие ловкости | Прямые и боковые удары руками в голову и корпус. Игра «Баскетбол».   | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 2            | Педагогическое наблюдение |
|         |                         |   |  | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |
| 18      | Ноябрь<br>По расписанию | Развитие выносливости   | Бег, прыжки на скакалке. Бег вперёд с сопротивлением партнера. Упражнения с набивными мячами, приседы с выпрыгиванием вперед-вверх. Игры «Перетягивание через линию», «Вперед на руках». | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 1            | Педагогическое наблюдение |
|         |                         |   |  | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |
| 19 - 20 | Ноябрь<br>По расписанию | Совершенствование базовой техники рук: боковые удары в голову и корпус.             | Прямые и боковые удары руками в голову и корпус. Игра «Чья пара быстрее», «Пустое место»   | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 2            | Педагогическое наблюдение |
|         |                         |   |  | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |
| 21      | Ноябрь<br>По расписанию | Развитие координационных способностей   | Упражнения для развития координации, челночный бег, кувырки. Игры «Пропасть», «Вышибалы с  | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 1            | Педагогическое наблюдение |
|         |                         |   |  | Очная с использованием                          | Онлайн занятие на платформе           |              |                           |

| №       | Дата, время              | Тема   | Краткое содержание   | Форма обучения   | Форма и место проведения занятия  | Кол-во часов | Форма контроля            |
|---------|--------------------------|--|--|--|---|--------------|---------------------------|
|         |                          |  | мячом»   | дистанционных технологий                                     | ZOOM  |              |                           |
| 22 - 23 | Ноябрь<br>По расписанию  | Изучение базовой техники рук: удары снизу в голову и корпус. Развитие ловкости | Работа с теннисными мячами (приложение №1).<br>Боевая стойка (положение рук, ног, локтей, правильное сжатие кулака).<br>Техника рук (нижний уровень), защита от ударов.<br>Игра «Пятнашки руками». | Очная<br><br>Очная с использованием дистанционных технологий | Занятие, спортивный зал по расписанию<br><br>Онлайн занятие на платформе ZOOM | 2            | Педагогическое наблюдение |
| 24 - 25 | Декабрь<br>По расписанию | Закрепление базовой техники рук: удары снизу в голову и корпус.                | Техника рук (нижний уровень).<br>Работа с теннисными мячами (приложение №1).   | Очная<br><br>Очная с использованием дистанционных технологий | Занятие, спортивный зал по расписанию<br><br>Онлайн занятие на платформе ZOOM | 2            | Педагогическое наблюдение |
| 26      | Декабрь<br>По расписанию | Развитие быстроты  | Бег с ускорением, с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой работы рук, ног, ускорения с места. Игры «Свисток-хлопок», «Вышибалы»   | Очная<br><br>Очная с использованием дистанционных технологий | Занятие, спортивный зал по расписанию<br><br>Онлайн занятие на платформе ZOOM | 1            | Педагогическое наблюдение |

| №             | Дата, время              | Тема   | Краткое содержание   | Форма обучения                                  | Форма и место проведения занятия      | Кол-во часов | Форма контроля            |
|---------------|--------------------------|--|--|---|---------------------------------------|--------------|---------------------------|
| 27<br>-<br>28 | Декабрь<br>По расписанию | Совершенство вание базовой техники рук: удары снизу в голову и корпус. | Техника рук (нижний уровень). Работа с теннисными мячами (приложение №1).  | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 2            | Педагогическое наблюдение |
|               |                          |  |  | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |
| 29            | Декабрь<br>По расписанию | Развитие выносливости  | Занятие на лыжах.  | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 1            | Педагогическое наблюдение |
|               |                          |  |  | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |
| 30<br>-<br>32 | Декабрь<br>По расписанию | Закрепление изученной техники рук                                      | Удары локтями. Защита от ударов. Ударные комбинации. Игра «Меткий снайпер».  | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 2            | Педагогическое наблюдение |
|               |                          |  |  | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |
| 33<br>-<br>34 | Январь<br>По расписанию  | Изучение базовой техники ног: удары коленями. Развитие равновесия      | Упражнения для равновесия (приложения №2). Махи ногами (Маэ-гэри кеаги), (вперед, в стороны, назад, круговые). Игра «Третий лишний». | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 2            | Педагогическое наблюдение |
|               |                          |  |  | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |



| №             | Дата, время              | Тема  | Краткое содержание  | Форма обучения                                  | Форма и место проведения занятия      | Кол-во часов | Форма контроля            |
|---------------|--------------------------|---|---|---|---------------------------------------|--------------|---------------------------|
| 35<br>-<br>36 | Январь<br>По расписанию  | Изучение базовой техники ног: удары коленями          | Удары коленями (Хидза-гэри). Игра «Тараканы»  | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 2            | Педагогическое наблюдение |
|               |                          |   |   | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |
| 37<br>-<br>38 | Январь<br>По расписанию  | Закрепление базовой техники ног: удары коленями       | Удары коленями (Маэ-гэри кеаги, Хидза-гэри) и защита от ударов. Игра «Пятнашки ногами»          | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 2            | Педагогическое наблюдение |
|               |                          |   |   | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |
| 39<br>-<br>40 | Февраль<br>По расписанию | Совершенствование базовой техники ног: удары коленями | Удары коленями (Маэ-гэри кеаги, Хидза-гэри) и защита от ударов. Игра «Пятнашки ногами»          | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 2            | Педагогическое наблюдение |
|               |                          |   |   | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |
| 41<br>-<br>44 | Февраль<br>По расписанию | Развитие координационных способностей                 | Упражнения для развития координации, челночный бек, кувьрки. Игры «Пропать», «Вышибалы с мячом» | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 4            | Педагогическое наблюдение |
|               |                          |   |   | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |

| №             | Дата, время              | Тема  | Краткое содержание  | Форма обучения                                  | Форма и место проведения занятия      | Кол-во часов | Форма контроля            |
|---------------|--------------------------|---|---|---|---------------------------------------|--------------|---------------------------|
| 45<br>-<br>48 | Февраль<br>По расписанию | Изучение базовой техники ног: прямые и боковые удары ногами   | Удар через колено в живот (Маэ-гэри)<br>Игра в парах «Баскетбол», «Меткий снайпер».   | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 4            | Педагогическое наблюдение |
|               |                          |   |   | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |
| 49<br>-<br>52 | Февраль<br>По расписанию | Изучение базовой техники ног: прямые и боковые удары ногами   | Боковой удар ногой (голенью или стопой), (Маваси-гэри).<br>Игра в парах «Кто дольше на одной ноге».   | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 4            | Педагогическое наблюдение |
|               |                          |   |   | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |
| 53<br>-<br>56 | Март<br>По расписанию    | Закрепление изученной базовой техники ног: прямые и боковые удары ногами. Развитие быстроты реакции | Удары ногами в движении в средний и нижний уровень.<br>Игра «Вышибалы с мячом»  | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 4            | Педагогическое наблюдение |
|               |                          |   |   | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |
| 57<br>-<br>60 | Март<br>По расписанию    | Изучение защитных действий от ударов ногами   | Удары ногами на месте и в движении в средний и нижний уровень, способы защиты: блок плечом или голенью, уклон, уход с линии атаки.<br>Игра «Пингвины» | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 4            | Педагогическое наблюдение |
|               |                          |   |   | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |

| №       | Дата, время           | Тема  | Краткое содержание   | Форма обучения                                  | Форма и место проведения занятия      | Кол-во часов | Форма контроля  |
|---------|-----------------------|---|--|---|---------------------------------------|--------------|---|
| 61 - 64 | Март<br>По расписанию | Закрепление изученной техники ног: прямые и боковые удары ногами и способы защиты от них          | Ударные комбинации ногами на месте и в движении в средний и нижний уровень, способы защиты: блок плечом или голенью, уклон, уход с линии атаки.<br>Игра «Катаем колобок» | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 4            | Педагогическое наблюдение                                   |
|         |                       |   |  | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |   |
| 65 - 70 | Март<br>По расписанию | Закрепление базовой техники рук: прямые и боковые удары в голову и корпус и способы защиты от них | Ударные комбинации руками и способы защиты от них: блок предплечьем, уклон, уход с линии атаки   | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 6            | Педагогическое наблюдение                                   |
|         |                       |   |  | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |   |
| 71      | Март<br>По расписанию | Тестирование по ОФП   | Выполнение контрольных нормативов по ОФП, собеседование по теории  | Очная   | Контрольное занятие, по расписанию    | 1            | Проверочная беседа по теории. Контрольные упражнения по ОФП |
|         |                       |   |  | Очная с использованием дистанционных технологий | Занятие онлайн                        |              | Проверочная беседа онлайн<br>Контрольные упражнения по ОФП  |

| №             | Дата, время             | Тема  | Краткое содержание   | Форма обучения                                  | Форма и место проведения занятия      | Кол-во часов | Форма контроля            |
|---------------|-------------------------|---|--|---|---------------------------------------|--------------|---------------------------|
| 72<br>-<br>77 | Апрель<br>По расписанию | Изучение техники и тактики ударных комбинаций | Варианты ударных комбинаций рук и ног (два прямых руками +боковой удар ногой, два прямых руками +удары коленями). Работа в парах   | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 6            | Педагогическое наблюдение |
|               |                         |   |  | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |
| 84<br>-<br>89 | Апрель<br>По расписанию | Закрепление базовой техники рук и ног         | Отработка комбинаций рук и ног в парах по лапам (два прямых руками +боковой удар ногой, два прямых руками +удары коленями). Отжимание, приседание, пресс, лазанье по канату. Игра «Третий лишний», «Сохрани стойку». | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 6            | Педагогическое наблюдение |
|               |                         |   |  | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |
| 84<br>-<br>89 | Апрель<br>По расписанию | Изучение техники и способов самостраховки     | Техника падения при броске. Страховка и самостраховка. Игра «Догони и запятнай», «Тараканы»  | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 6            | Педагогическое наблюдение |
|               |                         |   |  | Очная с использованием дистанционных технологий | Онлайн занятие на платформе ZOOM      |              |                           |
| 90<br>-<br>93 | Апрель<br>По            | Изучение техники броска                       | Борцовские упражнения. Броски под выставленную ногу, через   | Очная   | Занятие, спортивный зал по расписанию | 4            | Педагогическое наблюдение |
|               |                         |   |  | Очная с   | Онлайн                                |              |                           |

| №       | Дата, время          | Тема  | Краткое содержание   | Форма обучения   | Форма и место проведения занятия  | Кол-во часов | Форма контроля            |
|---------|----------------------|---|--|--|---|--------------|---------------------------|
|         |                      |   | бедро.<br>Игра «Зебра»   | использованием дистанционных технологий                      | занятие на платформе ZOOM   |              |                           |
| 94-99   | Май<br>По расписанию | Изучение техники броска с добиванием            | Борцовские упражнения. Задняя подсечка с добиванием. Игра «Бросок через плечо»   | Очная<br><br>Очная с использованием дистанционных технологий | Занятие, спортивный зал по расписанию<br><br>Онлайн занятие на платформе ZOOM | 6            | Педагогическое наблюдение |
| 100-105 | Май<br>По расписанию | Закрепление изученной техники броска            | Борцовские упражнения. Ударные комбинации.   | Очная<br><br>Очная с использованием дистанционных технологий | Занятие, спортивный зал по расписанию<br><br>Онлайн занятие на платформе ZOOM | 6            | Педагогическое наблюдение |
| 106-113 | Май<br>По расписанию | Закрепление изученной техники рук, ног, броска. | Базовая техника рук, ног. Борцовские упражнения. Страховка (правильность падения при броске). Болевые захваты (рук, ног, шеи). Игра «Меткий снайпер» | Очная<br><br>Очная с использованием дистанционных технологий | Занятие, спортивный зал по расписанию<br><br>Онлайн занятие на платформе ZOOM | 8            | Педагогическое наблюдение |

| №   | Дата, время          | Тема                             | Краткое содержание                           | Форма обучения                                  | Форма и место проведения занятия | Кол-во часов | Форма контроля  |
|-----|----------------------|----------------------------------|--|---|----------------------------------|--------------|---|
| 114 | Май<br>По расписанию | Контрольные соревнования по кудо | Аттестация с демонстрацией изученных приемов | Очная   | Открытое занятие, по расписанию  | 1            | Соревнования  |
|     |                      |                                  |  | Очная с использованием дистанционных технологий | Занятие онлайн на платформе ZOOM |              | Контрольные упражнения по технике кудо (бой с тенью онлайн) |

### 3.7. Список использованной литературы

1. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
2. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / 4-е изд., стереотип. / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - М.: Академия, 2009. – 416 с.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
5. Воробьева, И.В. Общеразвивающие упражнения с мячом / И.В.Воробьева, Т.И. Сергина, А.Г.Коржева, М.Ш. Арбеева, О.В. Залялиева, С.А. Фалеева. – Казань: эл. ресурс Казанск. федеральн. ун-та, 2019. – 103 с.
6. Гордияш, Е.Л. Физическое воспитание в школе/ Е.Л. Гордияш. - Волгоград, 2008.
7. Захаров, Е.Н. Рукопашный бой. Самоучитель / Е. Захаров, А. Карасев, А.Сафонов. - М.: Культура и традиции, 1994.
8. Зорин, В.И. Основы кудо / В.И. Зорин, Р.М. Анашкин. – М., 2004.
9. Ивлев, В.Г. Особенности мастерства борцов высокой квалификации в зависимости от двигательных способностей/ В.Г. Ивлев, А.А. Петрунёв, А.О. Акапян // Спортивная борьба. - М., 2012.
- 10.Исаев, И.Ф. Нравственно-волевое воспитание подростков средствами кудо: монография / И.Ф. Исаев. – Белгород, 2009.
- 11.Колмановский, А.А. Проблемы обучения и совершенствования в классической борьбе / А.А. Колмановский // Спортивная борьба. М., 2010.
- 12.Никитушкин, В.Г. Методическое пособие: Современная подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. - М.: Москва, 2009.

13. Осьмак, К.В. Краткое пособие по развитию гибкости / К.В. Осьмак. – М., 2015.
14. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 6-7 лет. Подготовительная к школе группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 112 с.
15. Правила вида спорта "кудо"/ Утверждены приказом Минспорта РФ от 22.12.2017 №1095 с изменениями, внесенными приказом Минспорта РФ от 17.08.2018 №276.
16. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
17. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. высш.учеб. завед. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003.
18. Шпедт, И.Ю. Методика совершенствования технической подготовки в Кудо / И.Ю. Шпедт, Л.Д. Назаренко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - Том 13. - № 4. – 2018. – С.15-22.
19. Юрчак, С.В. Использование игрового метода в спортивных единоборствах / С.В. Юрчак, А. А. Кудель, Н. Н. Сончик // Спортивные и подвижные игры и единоборства в современной системе физического воспитания: сб. науч. ст. / Учреждение образования "Гродненский государственный университет имени Янки Купалы" ; ред. кол.: В. В. Григоревич, [и др.]. – Гродно : ГрГУ, 2012. – С. 331-336.



**ПРИЛОЖЕНИЯ**

## Приложение 1

**Учебно-методический модуль на развитие координации  
с мячом для большого тенниса**

1. Отбивание теннисного мяча от пола одной рукой (правой, левой), поочередно правой и левой ладонью, два удара левой, два удара правой по 40 раз. Отдых 30 сек.
2. То же в движении передвигаясь вперед, назад, влево, вправо, по кругу, то в одну, то в другую сторону по 30 раз. Отдых 30 сек.
3. Бросок теннисного мяча в стену и ловля одной рукой (правой, левой), поочередно правой и левой, два раза правой, два раза левой по 30 раз. Отдых 30 сек.
4. То же в движении передвигаясь вперед, назад, влево, вправо, по кругу, то в одну, то в другую сторону по 30 раз. Отдых 30 сек.
5. Использование тренажера «FIGHT BALL» или отбивание теннисного мяча подвязанного на резинке (один конец к мячу второй к голове). Одной рукой, поочередно, то левой, то правой рукой, 2-3 удара левой, 2-3 удара правой рукой. По 30 раз. Отдых 30 сек. (длина резинки ото лба до пояса)
6. То же в движении передвигаясь вперед, назад, влево, вправо, по кругу, то в одну, то в другую сторону по 20 раз. Отдых 30 сек.
7. Удары ногой (правой, левой) подвешенного теннисного мяча на уровне головы по 10 раз. Отдых 30 сек.
8. То же в движении с шага, двух шагов, с поворотом 180°, 360° по 10 раз. Отдых 30 сек.

### Учебно-методический модуль на развитие равновесия

Упражнения проводятся сначала просто, затем с закрытыми глазами и в заключение – с отягощениями.

1. Стоя на одной ноге – выносить другую вперед, в сторону и назад по 20 сек. в каждом направлении. Смена ног. Отдых 30 сек.
2. Составив плотно ступни, делать наклоны корпуса вперед-назад, вправо-влево, по 20 раз, кружение корпусом 10 раз. Отдых 30 сек.
3. Составив плотно ступни, делать выведение тазового пояса вперед, назад, вправо и влево, по 20 раз, а также производить кружение тазовым поясом 10 раз. Отдых 30 сек.
4. Стоя на одной ноге – наклоны корпуса и выведение тазового пояса во всех направлениях 1 мин. Отдых 30 сек.
5. Стоя на одной ноге – кружение корпусом и кружение тазовым поясом 1 мин. Отдых 30 сек.
6. Прыжки на одной ноге по начерченной прямой линии, по углам треугольника и по квадрату – вперед, назад, вправо и влево по 10 прыжков. Отдых 1 мин.
7. Сохранение равновесия при приземлении после прыжка с двух на две ноги;
  - а) при подпрыгивании вверх;
  - б) при прыжке вверх с поворотов на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $270^\circ$  и  $360^\circ$
  - в) при прыжках вперед, вправо, влево, назад с поворотом на  $90^\circ$  и  $180^\circ$ .По 5 раз каждый прыжок. Отдых 1 мин.
8. Сохранение равновесия при приземлении на одну ногу после прыжка толчком одной ноги:
  - а) с правой ноги на правую ногу и с левой на левую
  - б) с правой на левую и с левой на правую.

По 10 раз каждый прыжок. Отдых 1 мин.

## ОСНОВНЫЕ СТОЙКИ И ПОЗИЦИИ В КУДО

**Стойки по значению можно разделить на:**

- Ритуальные (стойки и позиции);
- Информационные (для показа упражнений, объяснения нового материала);
- Тренировочные;
- Боевые.

**Ритуальные стойки и позиции:**

- «мусуби-дати» — пятки вместе, носки врозь. Используется в начале тренировки во время построения и выполнения общих поклонов, медитации стоя;
- «сэйдза» — позиция для медитации сидя.

**Информационные:**

- «фудо-дати» — ступни ног расположены на ширине плеч, руки сжаты в кулаках перед собой. Данная стойка используется в начале и в конце тренировки при построении и выполнении упражнений, а также на соревнованиях в начале и в конце поединка;
- «хидза-камаэ» — позиция, стоя на одном колене. Используется для показа упражнений в многочисленных группах, а также при вручении пояса.

**Тренировочные и боевые:**

- «моку-рэй» — данная позиция в поклоне выполняется перед выходом на татами;
- «кумитэ-дати» с позицией «ёй» — подготовительная стойка, ступни ног сведены вовнутрь, руки в кулаках сжаты перед собой;
- «Камаэ-тэ» — руки скрещивая подтянуть к голове, левая нога подставлена к правой ноге;
- «кумитэ-дати» с позицией «сэй» — правосторонней или левосторонней основной боевой стойки, которая используется в КУДО для выполнения «кихона» и ведения поединка.