

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования «Юность» г. Амурска
Амурского муниципального района Хабаровского края**



ПРИНЯТО на педагогическом
совете МАУ ДО «Юность»
Протокол № 1 от 05.09.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
Программа физкультурно- спортивной направленности по
«Кудо»
для учащихся 6-10 лет
Срок реализации: 1 год**

Составитель:

Педагог дополнительного
образования
Чжан В.В.

г. Амурск
2023 г.

Пояснительная записка.

Программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» и на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмом от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;
5. Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
6. Устав МАУ ДО «Юность».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по кудо для детей 6-10 лет включает содержание спортивно оздоровительного этапа МАУ ДО «Юность» (в дальнейшем по тексту ДО «Юность»). Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

Актуальность инновации: педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста, а также возникшая тенденция омолаживания детского спорта, что привело к необходимости включения спортивно - оздоровительного этапа подготовки, с открытием спортивно-оздоровительных групп.

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности:

- начать формирование у детей морально устойчивую, физически совершенную, волевою личность посредством каратэ с более младшего возраста;
- подготовить детей к развитию качеств, позволяющих им во взрослой жизни стать конкурентоспособными в быстро развивающемся обществе.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной суставной гимнастики, детского фитнеса, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки, синтеза спортивно-оздоровительных упражнений с техникой и тактикой единоборств.

Отличительная особенность. Программой предусматривается общефизическая подготовка со специализацией по виду спорта. Она ставит своей целью укрепление здоровья и подготовку воспитанников для перехода на этап начальной подготовки или учебно-тренировочный. Программа предназначена для привлечения к занятиям возможно большего числа детей.

Основным условием для зачисления в группы спортивно-оздоровительной направленности служит наличие:

- заявление от родителей на зачисление ребёнка в спортивно-оздоровительную группу стартового уровня ;
- разрешения врача заниматься на спортивно-оздоровительном этапе;

Программа рассчитана на 1 год. При достижении допустимого возраста и сдачи вступительных нормативов воспитанник переводится в группы базового уровня или углубленного.

Величина недельной нагрузки стартового уровня не должна превышать 6 часов.

Продолжительность одного занятия в группах стартового уровня - не должна превышать более 2 академических часов (90 минут) при наличии 10 мин. перерыва.

Количество занимающихся в группах стартового уровня - не менее 10 человек. Для повышения эффективности занятий возможно проводить занятия совместно с воспитанниками базового и углубленного уровней по программе спортивно-оздоровительной направленности или индивидуальной.

Цель. Целью программы стабильное развитие общей физической подготовленности наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта, укрепления здоровья, формирование в игре физиологических, технико-технических основ для занятий каратэ-до на последующих этапах подготовки.

1.1 Задачи программы:

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа (Стартовый):

1. Укрепление здоровья и развитие всех органов и систем организма детей;
2. Формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
3. Стабильность состава занимающихся;
4. Овладение основами техники подвижных игр;
5. Воспитание трудолюбия;
6. Воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
7. Отбор детей для дальнейших занятий Кудо;
8. Повышение уровня освоения специальных знаний, основ самоконтроля;
9. Обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в образовательное учреждение, необходимо создать условия и учесть возможные проблемы, среди которых:

- Педагогическая компетентность педагога;
- Наличие материально-технической базы;
- Создание родительских и попечительских советов.

Проблемы, влияющие на осуществление образовательного процесса:

1. Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке.
2. Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии.
3. Небольшой объём знаний в области физической культуры.
4. В большинстве случаев слабое физическое развитие.
5. Отсутствие привычки трудиться.
6. Низкий уровень двигательной активности.
7. Ослабленное здоровье.
8. Возможные вредные привычки. Возможное употребление наркотиков, алкоголя и табака.
9. Антисоциальные ценности в группах общения этих подростков.
10. Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
11. Отсутствие положительного опыта занятий физкультурной или спортивной деятельности.
12. Отсутствие, каких либо целей в жизни.
13. Отсутствие общественно полезных авторитетов.

14. Отсутствие денег для нормального существования. Нет денег для нормального питания, проезда, соответствующей одежды по сезону.
15. Низкий уровень развития психологических качеств.
16. Отсутствие должного интереса к занятиям, непонимание и нежелание укреплять свое здоровье.
17. Отсутствие элементарных теоретических знаний по анатомии, гигиене, здоровому образу жизни.
18. Низкий уровень основных учебных умений. Отсюда боязнь быть непонятыми или осмеянными товарищами.
19. Слабо развито или деформировано умение самовыражаться, строить отношения с окружающими людьми.
20. Стереотип мышления о будущих занятиях единоборствами не соответствует действительности.
21. Ограниченный ресурс двигательной активности занимающихся.
22. Сравнение отношения спортивного коллектива к индивидууму и отношения семьи к индивидууму.

- оздоровительные:

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снижение заболеваемости.

- образовательные:

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с *техникой* и тактикой кудо;
- развитие технико - тактического мышления;

изучение основ гигиены;

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории кудо;

- воспитательные

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и этики кудо.

развивающие

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.

1.2. Задачи стартового уровня :

Оздоровительно-развивающие:

- развитие и коррекция двигательных качеств посредством подвижных игр;
- повышение физической работоспособности;
- формирование норм гигиены;

образовательные:

- изучение правил т безопасности в спортивно-оздоровительном процессе;
- изучение разминочных комплексов, отдельных гимнастических упражнений;
- изучение терминов и понятий;
- ознакомление с техникой выполнения стоек, ударов, блоков;

воспитательные:

- изучение основ этики кудо: ученик - учитель; ученик – зал для единоборств;
- ознакомление с основами истории кудо.
- формирование этических и эстетических основ кудо;

1. Ожидаемые результаты.

Ожидаемые результаты после усвоения этапа (стартовый уровень).

Спортсмен будет знать :

1. Основы истории развития единоборств в своём городе, области, крае, страны и за рубежом, становление единоборств в родном крае;
2. Закономерности индивидуального развития человека, санитарно-гигиенические нормы;
3. Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
4. Врачебно-педагогический контроль;
5. Формы и средства организации самостоятельных занятий;
6. Спортсмен должен уметь:
7. Самостоятельно проводить зарядку;
8. Наблюдать, фиксировать педагогические ситуации;
9. Выполнять правила техники безопасности на занятиях по единоборствам;

Рекомендации. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в избранном виде спорта. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов олимпийских игр, которые в подавляющем большинстве видов спорта – величина довольно стабильная. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения спортивных наивысших результатов в определенном виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4–6 лет, а высших достижений – через 7–9 лет специализированной подготовки. При планировании спортивных результатов по годам обучения в образовательных учреждениях следует соблюдать известную меру: во-первых, установить "верхнюю" границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую "нижнюю" границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2–3 года специализированной тренировки.

учащиеся будут уметь:

- отжаться 7 раз в упоре лёжа;
- присесть и поднять туловище 15 раз;

2. Содержание программы.

Теоретический материал

Физическая культура и спорт (2 часа)

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины
- Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь(2 часа)

- Правила использования оборудования и инвентаря.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории и развития единоборств (2 часа)

- История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по самбо, дзюдо в СССР, РФ

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (3 часа)

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале КУДО.
- Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека (3 часа)

- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца (3 часа)

- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена

- Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления
- Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания
- Спортивные ритуалы.

Правила соревнований (2 часа)

- Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Практический материал

Общая физическая подготовка

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения,
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости

1. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;

2. Подскоки вверх на заданную высоту;

3. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте

4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами

5. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге

6. прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя

7. Кувырки вперед, назад.

8. Кувырки через левое, правое плечо.

9. Колесо через левое, правое плечо.

10. Колесо через левое, правое плечо на одной руке

11. Стойка на лопатках

12. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах

13. Стойка на голове

14. Стойка на руках у опоры

15. Вставание со стойки на руках в положение мостик

16. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед

17. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах

18. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

19. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус)

20. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.

21. Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота

Понятие "быстрота" включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

9. Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

10. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.

11. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

12. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

13. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

14. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

15. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

16. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

17. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений

При этом следует руководствоваться такими методическими положениями.

1. Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.

2. Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

3. После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

4. Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4–6 до 15–20 повторений.

5. Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3–6.

6. Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2–3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

7. Характер отдыха между сериями – активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

8. Выполнять реагирования из разных исходных положений.

9. Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2–3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

10. Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

11. Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирований на 5,5-11,6 %.

12. Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

13. Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Сила

1. Упражнения на перекладине
2. Упражнения на брусьях
3. Упражнения с лёгкими отягощениями
4. Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)
5. Упражнения с сопротивлением партнёра

Выносливость

1. Кроссовый бег
2. Лыжи
3. Плавание
4. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

Техническая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий кудоистов– новичков

1. Организация занимающихся без партнера на месте.
2. Организация занимающихся без партнера в движении.
3. Усвоение приема по заданию тренера.
4. Методические приемы обучения основам техники КУДО
5. Изучение базовых стоек.
6. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки ударной техники
7. Передвижение в базовых стойках.
8. В передвижении выполнение базовой программной техники.
9. Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике захватов, ударов, защит и контрударов, бросков стоя и лёжа

1. Обучение техники захвата на месте
2. Обучение ударам на месте
3. Обучение ударам в движении
4. Обучение приемам защиты на месте
5. Обучение приемам защиты в движении
6. Страховка. Броски лёжа, стоя. Удержания.

Сдача нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 5 соревнований по общей физической подготовке:

1. октябрь – Первый старт
2. декабрь – Призы Деда Мороза
3. февраль – День Защитника Отечества

4. май – День Победы

5. июнь – спартакиада в спортивном лагере по разным видам спорта

Аналитико-диагностическая часть программы

Аналитико-диагностический блок дополнительной образовательной программы включает в себя:

1. диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
2. диагностику обучаемости;
3. текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т. д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится два раза в год:

1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Мониторинг проводится по следующим параметрам ежемесячно.

Учебно-тренировочная работа с детьми и подростками в спортивно оздоровительной группе основывается на законах и закономерностях теории и методики физического воспитания и ряда других наук, анатомии, физиологии, медицины, социологии, педагогики, психологии, философии.

Учёт объективных факторов развития организма занимающихся позволит наиболее эффективно использовать упражнения и другие средства физического воспитания для формирования морфофункциональных показателей организма. В таблице № 5 описаны сенситивные периоды развития двигательных и координационных качеств. Так же нельзя не учитывать индивидуальные особенности развития организма: анатомические, физиологические, психические, социально-бытовые

Спортивно-оздоровительная группа обучения.

Соотношение физической и технико-тактической подготовки

Средства подготовки	Этапы подготовки							
	Стартовый	базовый		Продвинутый			углубленный	
Общая физическая	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%
Специальная физическая	5%	5%	10%	15%	20%	25%	30%	30%
Технико-тактическая	10%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	20%

Тематический учебный план подготовки на год: КУДО

Год обучения	Возраст для зачисления	Максимальное количество учебных часов		Численность групп	Соотношение разрядников
		В неделю*	В год*		
				Спортивно-оздоровительная группа	
1 год	6-10	2	120	15-20 человек	без разряда

Группа	Теория	ОФП	СФП	Контрольные нормативы, соревнования	СТТМ ШК	СПУ	Судейская практика	Всего часов за год
Стартовый	17	150	30	20	75	20		120

количество часов в группе может незначительно изменяться, в зависимости от уровня подготовленности учащихся, целей, задач и условий учебно-тренировочного процесса

* общее количество часов содержания образования на каждом конкретном этапе подготовки определяется местным положением соответствующего образовательного учреждения, в данной программе указано примерное количество часов исходя из нормативных документов, накопленной практики работы ведущих специалистов в области КУДО;

* часы в таблице указаны с учётом совмещения работы над школой базовых движений, специальной физической подготовки, совершенствованием технико-тактического мастерства и специальных подготовительных упражнений.

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

ШК – школа КУДО

СТТМ – совершенствование технико-тактического мастерства

СПУ – специальные подготовительные упражнения

ТЕОРИЯ – необходимые теоретические знания

**Тематический учебный план подготовки группы
Стартового уровня**

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего за год
1.	Теория	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	11
	2.Офп											
2.1.	Гибкость	3	2	1	1	-	1	1	1	1	1	12
2.2.	Ловкость	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	13
2.3.	Быстрота	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	12
2.4.	Сила	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2.5.	Выносливость	-	1	1	1	-	-	1	1	-	-	5
	Итого ОФП	8	6	5	5	4	4	5	5	5	4	51
3.	СФП	-		1	2	1	2	1	1	1	2	11
4.	Техника. Тактика	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	28
5.	Спец. Подг. Упраж.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6.	Контрольные нормативы соревнования	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	Практические занятия	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	109
	ВСЕГО	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	120

* Примечание: октябрь, январь, апрель – увеличение количества часов за счет каникул.

* Примечание: спец. Подготовительные упражнения предусматривают упражнения на укрепление суставов, связок, мышц и сухожилий.

* Июль-август – летний спортивно-оздоровительный сбор (21–42 дня).

* Контрольные нормативы предусматривают ежемесячный мониторинг общего физического развития

Тематическое распределение программного материала.

Месяцы Разделы	ОФП	СФП	ТТП	Теория	Инструкт ажи	Воспитате льная работа
Сентя брь- октябрь	1. Легкоатлетическая подготовка на стадионе: - бег на короткие дистанции; - челночный бег; - спортивная ходьба; - прыжки в длину с места; 2. Спортивные игры на свежем воздухе.	1. Упражнения на растяжку мышц рук и спины. 2. Специализированные игры на развитие общей выносливости (приложение № 2).	Знакомство со стойками: - мусубидачи; кибодачи (приложение № 12).	1. Ознакомление со спортивной этикой (приложение № 3) 2. Беседа о правилах поведения во время спортивных игр.	Первичный по охране жизни и здоровья детей.	Беседа о правилах бережливости, дисциплинированности.
Ноябрь- декабрь	1. Общеразвивающие упражнения в рамках детского фитнеса (приложение № 4) 2. Подвижные игры (приложение № 5)	1. Упражнения на растяжку мышц рук и спины. 2. Специализированные игры на развитие общей выносливости (приложение № 2).	Стойка зенкудучи (приложение № 12).	Краткая история кудо (приложение № 10). 2. Беседа о правилах поведения во время подвижных игр.		Беседа о здоровом образе жизни.
Январь- февраль	1. Знакомство с зимними видами спорта. 2. Игры на снегу.	1. Упражнения на растяжку мышц рук и спины. 2. Специализированные игры на развитие общей выносливости (приложение № 2).	Знакомство с ударами цуки, уракен (приложение № 12)..	Знакомство с нормами спортивной гигиены.	Повторный : по охране жизни и здоровья детей.	
Март- апрель	1. Суставная гимнастика (приложение № 1) 2. Подвижные игры в зале (приложение № 5).	1. Упражнения на растяжку мышц рук и спины. 2. Специализированные игры на развитие общей выносливости (приложение № 2).	Знакомство с блоками: - нагасиукэ, - геданбарай (приложение № 12).	Ознакомление с анатомическим строением тела (скелет).		Воспитание дружеских отношений.
Май- июнь-	1. Спортивные и подвижные	1. Упражнения на растяжку мышц	Синтез: блок+удар	Краткое ознакомление	Внеплановый:	

август	игры на свежем воздухе (приложение № 5). 2. Уроки плавания в зале (приложение № 11)..	рук и спины. 2. Специализированные игры на развитие общей выносливости (приложение № 2).	(приложение № 12).	с историей развития кудо	Правила поведения на стадионе, в водоёме.	
--------	--	---	--------------------	--------------------------	---	--

Методическая литература.

1. **Акопян, А.О.**, Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт, 2004
2. **Астахов, С.А.** Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Афтореф. дис.кан. пед.наук.-М., 2003
3. **Бокс:** программа спортивной подготовки для ДЮСШ, ДСЮШОР /А.О. Акопян и др.-М.: Советский спорт, 2005.-71 с.
4. **Волков, И.П.** Спортивная психология.-СПБ., 2002.
5. **Гимнастика** / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов.-Ростов н/Д: Феникс, 2009
6. **Головихин, Е. В.** Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений по Кудо.-Ульяновск, 2006.
7. **Гогунов, Е.Н. , Мартьянов Б.И.** Психология физического воспитания и спорта: Уч. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений,-М.: Академия, 2003.-288 с.
8. **Гуревич, А.П.** 300 соревновательно-игровых упражнений по физическому воспитанию.-Челябинск, 2004.
9. **Дзюдо:** программа спортивной подготовки для ДЮСШ и ДСЮШОР/ Национальный Союз Дзюдо.-М.: Советский спорт, 2006.-212 с.
10. **Дзюдо:** программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России.-М.: Советский спорт, 2005.-268 с.
11. **Краснолобов, В.В.** Государственная программа для системы дополнительного образования детей (ДЮК, ДЮСШ, СДЮШОР и т.д.) по курсу «Кудо».-М., 2008.
12. **Краснолобов, В.В.** Государственная программа для системы дополнительного образования детей (ДЮК, ДЮСШ, СДЮШОР и т.д.) по курсу «Кудо».-М., 2008.
13. **Краснолобов, В.В.** Государственная программа для системы дополнительного образования детей (ДЮК, ДЮСШ, СДЮШОР и т.д.) по курсу «Кудо».-М., 2008.
14. **Краснолобов, В.В.** Государственная программа для системы дополнительного образования детей (ДЮК, ДЮСШ, СДЮШОР и т.д.) по курсу «Кудо».-М., 2008.
15. **Макарова, Г.А., Локтев, С.А.** Медицинский справочник тренера,-М.: Советский спорт, 2005.
16. **Микрюков , В.Ю.** Каратэ: Уч. пособ.для студ. высш.учеб.заведений.-М.: Академия, 2003
17. **Образовательная программа по Кудо /ДЮСШ «Бастион».**-Владивосток. 2016.
18. **Озолин, Н.Г.** Настольная книга тренера: Наука побеждать.-М.:Астрель, АСТ, 2004.-863 с.
19. **Осколков, В.А.** Бокс: обучение и тренировка:Учеб. пособ..-Волгоград, 2003
20. **Осокин, В.Г.** Контактное каратэ. Для занимающихся Кудо (Дайдо-дзюку какуту каратэ).-Владивосток, 2002.-302 с.
21. **Остьянов, В.Н., Гайдамак, И.И.** Бокс (обучение и тренировка).-Киев: Олимпийская литература, 2001
22. **Рукопашный бай:** Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, ДСЮШОР/А.О. Акопян и др.-М.: Советский спорт, 2004.-111 с.
23. **Сто уроков самбо/** Чумаков Е.М., Под ред. С.Е. Табакова.-М.: Физкультура и спорт, 2002
24. **Филимонов, В.И.** Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.-М.: ИНСАН, 2001.-400с.