

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы**

В настоящее время возросло количество детей с респираторными заболеваниями, дети страдают излишним весом, нарушена осанка, зрение. Причиной многому из всего является малоподвижный образ жизни. Движение – это врожденная потребность ребенка, и от удовлетворения ее зависит здоровье малышей. Поэтому крайне необходимо удовлетворить эту потребность в условиях детского сада.

КУДО – вид боевого искусства, в котором детей учат не только ведению поединка, но и воспитывает духовное развитие. Мир боевых искусств многогранен и разнообразен.

**Направленность программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «КУДО» представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания.

**Уровень освоения** - базовый.

**Отличительные особенности** программы заключаются в заложении основ не только умению ведению боя, но и воспитывает дух, помогает заложить и закрепить у молодежи моральные и нравственные принципы жизнедеятельности в обществе. В КУДО большое внимание уделяется философии, воспитание духа. Так, философия КУДО – это возвышение духа и воспитания человека через сознательный подход к синтезу наиболее эффективных боевых техник ведения рукопашного боя.

**Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «КУДО» предназначена для учащихся МБОУ СОШ № 30 г.Уссурийска 7-14 лет.

**Особенности организации образовательной деятельности**:

- режим занятий: основной формой организации являются групповые занятия, которые проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью по 30 минут.

Основные формы проведения занятия:

- традиционные: теория, беседа, рассказ, инструктаж, практикум;

- нетрадиционные: игра, опыт.

- возможность и условия зачисления в группы второго года обучения - вновь принятые воспитанники 4-7 лет зачисляются в группу с учетом дополнительной индивидуальной работы с ребенком по уже пройденному материалу.

- продолжительность образовательной деятельности (36 часов в год) и срок (1 года).

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание благоприятных условий для осуществления физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и физического развития, через занятия КУДО.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- расширять представления о восточных единоборствах;

- обучить умению правильно пользоваться своими навыками;

- углублять способности детей, посредством спорта.

**Развивающие:**

- развивать физические качества, общую физическую подготовку детей, изучение базовой техники КУДО, волевые и морально-этические качества личности;

- стимулировать потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни;

- выявлять детей с признаками одаренности для дальнейших занятий КУДО.

**Воспитательные:**

**-** воспитывать терпение, трудолюбие, сознательную дисциплину,

- воспитывать самостоятельность, уверенность в себе,

- воспитывать культуру поведения, уважение к людям.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план 1 года обучения**

**Фрагмент учебного плана программы «КУДО»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | **Что такое КУДО** | **12** | **3** | **9** | Открытое занятие |
| 1.1 | Термин кудо. Основная боевая стойка в кудо | 6 | 2 | 4 |  |
| 1.2 | Виды перемещения в стойке. | 6 | 1 | 5 |  |
| 2 | **Ударные приемы и защита от них.** | **24** | **6** | **18** | Пятнашки |
| 2.1 | Техника нанесения прямых, боковых ударов и защита от них. | 7 | 3 | 4 |  |
| 2.3 | Задания в парах. | 3 |  | 3 |  |
| 2.4 | Техника ударов ногами и защита от ударов ног. | 7 | 3 | 4 |  |
| 2.6 | Общефизическая подготовка. | 4 |  | 4 |  |
| 2.7 | Работа в парах с изученным материалом. | 3 |  | 3 |  |
|  | **Итого:** | **36** | **12** | **24** |  |

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

**Фрагмент содержания учебного плана программы «КУДО»**

**1. Раздел: Что такое КУДО**

**1.1 Тема: Термин КУДО. Основная боевая стойка в КУДО**

*Теория:* Что такое КУДО? КУДО – это полно контактное боевое единоборство, включающее элементы и технические приемы каратэ, дзюдо, английского и тайского бокса. Основная боевая стойка – называется стойка наиболее удобное расположения тела, принимаемое в КУДО непосредственно перед противником с целью предстоящего выполнения какого-либо действия или действия, связанных с защитой или нападением.

*Практика:* положение стойки и ее устойчивость.

**1.2 Виды перемещения в стойке.**

*Теория:* перемещение в стойке или по другому в челноку представляет собой незначительное перенесение веса тела с одной ноги на другую с небольшим продвижением назад или вперед и похоже на легкое перепрыгивание с одной ноги на другую.

*Практика:* отработка челнока на мести и в парах.

**2. Раздел: Ударные приемы и защита от них.**

**2.1 Тема: Техника нанесения прямых и боковых ударов и защита от них.**

*Теория:* каждое движение или удар имеет свои особенности в применении. Именно на них строится тактика защиты, а также атака. Удары можно применять как в одиночном варианте, так и создавать из них связки.

*Практика:* отработка ударов по воздуху и в парах.

**2.2 Тема: Задания в парах**

*Практика:* работа в челноке с нанесением ударов по воздуху и инвентарю.

**2.3 Тема: Техника ударов ногами и защита от ударов ног.**

*Теория:* удар ногой – это импульсивный маховой, крутящий удар или возвратно-поступательное направленное движение, целью которого является достижение изменения физического состояния объекта или субъекта.

*Практика:* отработка удар ногами и защиты от ударов ног на месте по воздуху и в парах.

**2.4 Тема: Общефизическая подготовка (офп)**

*Теория:* офп – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств.

*Практика:* во время каждого занятия будет проводится офп для укрепление всех группы мышц.

**2.5 Тема: Работа в парах с изученным материалом**

*Практика:* закрепление изученного материала.

**Планируемые результаты для воспитанников 1 года обучения**

**Личностные результаты**: у воспитанников будет развита физическая подготовка, также они смогут постоять за себя и за своих близких, дать отпор хулигану,

**Предметные результаты**: у ребят появиться интерес к спорту и к его результатам.

«Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не сможет заменить физические упражнения». А. Моссо.

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

**1.** **Материально-техническое обеспечение:** организационные условия, позволяющие реализовать содержание курса, предполагают наличие учебной зоны детского сада, спортивный инвентарь.

**2. Диагностическая карта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Знания** | **Умения** | **Уровень развития** |
| **ФИО ребёнка** | **Основы техники ударов руками, ногами** | **Элементы защиты от ударов** | **Техника выполнения офп (общефизических упражнений)** | **Защитить себя** | **Выполнять общефизические упражнения** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Уровень обозначения:

Высокий уровень – 5-4 баллов

Средний уровень 3 балла

Низкий уровень -1-2 балла

Критерии оценки итого уровня

Высокий уровень – 5-4 баллов

Средний уровень 3 балла

Низкий уровень -1-2 балла

**2.** **Учебно-методическое и информационное обеспечение**:

**Литература**

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. — М.:ФиС.1977, с.207.

2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. — ТиП, 1979, № 2.

3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. — М.: Медицина, 1968.

4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации — ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8

5. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. — АН СССР «Управление движениями». — Л.: Наука, 1970, с.71.

6. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.

7. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. — М.: ФиС, 1987, с.157.

**Электронные ресурсы:**

1. Кудо, что за вид спорта

<https://voin.guru/boevye-iskustva/kudo/>

2. Исследовательский проект «Роль спорта КУДО в моей жизни»

<https://infourok.ru/issledovatelskiy-proekt-rol-sporta-kudo-v-moey-zhizni-3727888.html>

3. Кудо. История возникновения и тактика ведения боя

<https://zen.yandex.ru/media/goprosport/kudo-istoriia-vozniknoveniia-i-taktika-vedeniia-boia-5badf1e04ed55e00abf6f7e2>

**Видео:**

<https://youtu.be/e9pSWOIZFjQ>

<https://youtu.be/SpUPYAuJvyk>

<https://youtu.be/pT6LNAZpBr4>

**2.2 Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | 36 |
| Количество учебных дней | 36 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.2021- 31.12.2021 |
| 2 полугодие | 12.01.2022- 31.05.2022 |
| Возраст детей, лет | 4-7 |
| Продолжительность занятия, час | 1 |
| Режим занятия | 1 раз/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | 36 |