

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДОЛИНСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
С.УГЛЕЗАВОДСК ДОЛИНСКОГО РАЙОНА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

694061, Сахалинская область, Долинский район, с. Углезаводск ул. Почтовая д.2
тел./факс 8(42442)98-245; e-mail: uglez_school@mail.ru

РАССМОТРЕНО:

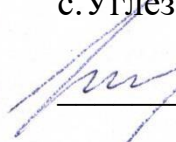
на педагогическом совете
протокол № 1 от
20.08.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 133-ОД от
20.08.2025 г.

Директор МБОУ СОШ
с.Углезаводск

 Качанов А.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Кудо»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень программы - стартовый

Адресат программы - обучающиеся 7-11 лет

Срок реализации программы – 1 год

Трутнев Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

с.Углезаводск,
2025 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.	4
1.3. Содержание программы.	4
1.3.1. Учебный план	4
1.3.2. Содержание учебной программы.	6
1.4. Планируемые результаты	6
2. Комплекс организационно-педагогических условий.	7
2.1. Календарный учебный график.	7
2.2. Условия реализации программы	7
2.2.1. Материально-техническое оснащение программы:	7
2.2.2. Кадровое обеспечение.	8
2.3. Форма аттестации	8
2.4. Оценочные материалы	8
2.5. Список используемой литературы	9
Приложение	12

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Программа «КУДО» имеет **физкультурно-спортивную направленность** (вид деятельности: единоборства).

Актуальность программы. Программа «КУДО» соответствует требованиям Концепции развития дополнительного, ориентирована на развитие волевых качеств у детей, учит трудолюбию, повышает уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся.

В процессе занятий дети получают не только общефизическую подготовку, но и посредством воспитательного потенциала программы развивают самодисциплину, ответственность за себя и других, стремление к здоровому образу жизни.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Тип программы: одноуровневая.

Уровень сложности программы: стартовый

Адресаты программы. На секцию «КУДО» принимаются обучающиеся 7-11 лет, желающие систематически заниматься КУДО, не имеющие противопоказания по состоянию здоровья. Приём в объединение производится в августе-сентябре каждого года.

Объём и сроки освоения программы, режим занятий.

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Ко-во недель	Количество часов в год
2025-2026 учебный год	1 ч.	2	2	36	72 ч.
Итоги по программе					72ч.

Форма обучения: очная.

Формы организации занятий:

- групповая;
- индивидуальная.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель реализации программы: гармоничное развитие личности через занятия Кудо.

Задачи:

Предметные:

- научить теоретическим и практическим основам Кудо;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Личностные:

- развивать выносливость, силу и ловкость;
- формировать потребность к здоровому образу жизни.

Метапредметные:

- формировать коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- развивать наблюдательность, смекалку, двигательные навыки.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1		1	Входной контроль
I	Ударная техника	2	14	16	Текущий контроль: наблюдение, беседа
	Удары руками	1	1	2	
	Удары локтями		2	2	
	Защита		2	2	
	Удары ногами	1	1	2	
	Удары коленом		2	2	
	Комбинации ударов		2	2	
	Удары руками и ногами		2	2	
	Удары в движении		2	2	
	Упражнение «Страховка»		2	2	
	Подход «Учикоми»		2	2	

II.	Бросковая техника	2	14	16	Текущий контроль: наблюдение, беседа
	Бросок «Передняя подножка»	1	2	3	
	Бросок «Задняя подножка»	1	2	3	
	Бросок «Бедро»		2	2	
	Бросок «Спина»		2	2	
	Броски с падением		3	3	
	Контр броски		2	2	Промежуточный контроль
	Контр броски. Зачёт		1	1	
III.	Борцовская техника	2	14	16	Текущий контроль: наблюдение, беседа
	Упражнение «Мост»	1	1	2	
	Прием «Рычаг локтя»		2	2	
	Прием «Кимура»		2	2	
	Прием «Рычаг колена»		2	2	
	Прием «Скрутка стопы»		1	1	
	Прием «Бэксфит»		1	1	
	Прием «Нагагава»		1	1	
	Прием «Спрут»		1	1	
	Прием «Отворотом кимоно»		1	1	
	Прием «Треугольник»		1	1	
	Совмещение техник. Зачёт.	1	1	2	Промежуточный контроль
IV.	Спарринг техника	2	14	16	Текущий контроль: Наблюдение, беседа
	Спарринги легкие	1	3	4	
	Совмещение техник	1	3	4	
	Спарринги по Кудо		8	8	
V.	Соревнования		6	6	Итоговый контроль
VI.	Аттестация		2	2	

	Всего часов:	9	63	72	
--	--------------	---	----	----	--

1.3.2. Содержание учебной программы.

Вводное занятие

Теория: Основные правила объединения. История развития Кудо. Великие спортсмены и их достижения. Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом).

Практика: Инструктаж безопасности. Эвакуация при пожаре.

1. Ударная техника.

Теория: Формирование первоначальных знаний и навыков защиты.

Практика: Удары руками в одной передней стойке. Удары ногами. Удары руками в движении. Удары ногами в движении. Двух ударные комбинации ногами. Защита от ударов.

2. Бросковая техника

Теория: Формирование первоначальных знаний и навыков бросковой техники, страховки;

Практика: броски, двигательной активность. Упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Бег, прыжки. Подвижные игры, эстафеты.

3. Борцовская техника:

Теория: Формирование первоначальных знаний и навыков борцовской техники, культуры поведения

Практика: Упражнения в удержании верхом для перехода к техническим действиям в партере. Специальные упражнения, подготовительные упражнения, подводящие упражнения, имитационные упражнения.

4. Спарринг техника:

Теория: Знакомство с техникой и тактикой ведения поединка.

Практика: Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Бег, прыжки. Специальные упражнения, подготовительные упражнения, подводящие упражнения, имитационные упражнения. Тренировки, соревнования.

1.4. Планируемые результаты.

Предметные результаты:

- Знают теоретические и практические основы Кудо;
- Сформирована культура здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты:

- Развиты выносливость, сила и ловкость;
- Сформирована потребность к здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты:

- Сформированы коммуникативность, чувство коллективизма, взаимопомощи и выручки;
- Развиты наблюдательность, смекалка, двигательные навыки.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий в неделю
1 год	01.09.2025	31.05.2026	36	72	72	2/1

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое оснащение программы:

Занятия проводятся в спортзале школы. Спортивный зал соответствует санитарным нормам и требованиям безопасности.

Для занятий используется следующее:

- Перчатки боксерские
- Кимоно
- Татами
- Специальная экипировка КУДО (шлем, кенцапы, бандаж и т.д.)
- Гимнастические снаряды
- Мячи
- Манекен тренировочный

Информационно-методическое обеспечение.

- Программа дополнительного образования «Рукопашный бой. Спортивная подготовка для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ и общеобразовательных школ» \ А. О. Акопян,
- Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" от 30 сентября 2021 г. N 1661
- Оценочные материалы (диагностики, тесты).

Методы обучения:

- Наглядный метод - Демонстрация.
- Словесный метод - Беседы о ЗОЖ, объяснение.
- Практический метод - тренировки, участие в соревнованиях, аттестациях, спаррингах.

Типы занятий:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- теоретические занятия, в том числе лекции, мастер-классы и семинары
- тренировочные занятия по плану, в том числе самостоятельные занятия
- тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- методической подготовки, в том числе судейской, инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя.

2.2.2. Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Кудо» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности и отвечающим профессиональному стандарту по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых (в соответствии с Приказом Минтруда РФ от 22.09.2021 №652н).

2.3. Форма аттестации

- Входной;
- промежуточный;
- текущий;
- итоговый.

2.4.Оценочные материалы.

При определении уровня освоения обучающимся программы педагог использует методы наблюдения за техникой и выполнением практических приёмов в процессе проведения тренировок, см. приложение № 2.

2.5. Список литературы.

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андреев В.М., Чумаков Е.М. Самбо. М., ФиС, 1967.
3. Андريس Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
4. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
5. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил.8
7. КУДО. Правила соревнований. М. ФиС. 1985.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
10. Волков В.П. Курс самозащиты без оружия «САМБО». Учебное пособие для школ НКВД. М. Издательство школьно-курсового отделения отдела кадров НКВД ССР. 1940.
11. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, № 6
12. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978
13. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980.
14. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11–12; 24–32.
15. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.

Электронные ресурсы

1. <http://www.labyrinth.ru>
2. www.fizkult-ura.com/v_borba
3. crbs.ru ›
4. www.aikido-russia.ru/aikido/aikido.html
5. www.100fit.ru ›
6. www.bsambist.ru/
7. <http://martialsport.ru/> – сайт о единоборствах.

8. <http://www.waysamurai.ru/> – сайт о единоборствах «Путь самурая».
9. <http://kobu-do.ru/> – сайт Общероссийской физкультурно спортивной Общественной организации «Всероссийская федерация кобудо».
10. <http://ruswkf.ru/> – сайт Общероссийской общественной организации «Федерация каратэ России (WKF)».

Нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ (ст. 1, 2);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минтруда Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 22 сентября 2020 г. № 3.12-902-р «Об утверждении концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области».
- Письмо Министерства образования Сахалинской области от 11.12.2023 № 3.12-Вн-5709/23 «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в Сахалинской области»;
- Устав образовательного учреждения;
- Локальные акты образовательного учреждения.

Воспитательный компонент

Сроки проведения	Название мероприятия	Форма проведения	Место проведения
Ноябрь 2025 г.	«Спорт против подворотни»	Соревнования по Кудо	МБОУ СОШ с.Углезаводск
Февраль 2026 г.	«Мы за ЗОЖ»	Соревнования по Кудо	МБОУ СОШ с.Углезаводск
Май 2026 г.	«Правнуки победителей»	Соревнования по Кудо	МБОУ СОШ с.Углезаводск

Задания для проведения текущего контроля и оценивания:

- Выполнение техники ударов руками.
- Выполнение техники ударов ногами.
- Выполнение 40 отжиманий, 40 приседаний, 40 подъемов туловища.
- Умение вести поединок по правилам кудо.

Выполнение технических действий и упражнений оценивается по бальной системе:

Критерии оценки:

1 балл - Выполнение 20 отжиманий, 20 подъемов туловища и 20 приседаний.

2 балла - Выполнение 25 отжиманий, 25 подъемов туловища и 25 приседаний. Знание технических действий – удары руками, прямые и боковые.

3 балла - Выполнение 30 отжиманий, 30 подъемов туловища и 30 приседаний. Знание технических действий – удары руками, прямые и боковые, удары ногами прямые и круговые.

4 балла - Выполнение 35 отжиманий, 35 подъемов туловища и 35 приседаний. Знание технических действий – удары руками, прямые и боковые, удары ногами прямые и круговые, броски – через бедро и проход в ноги.

5 баллов - Выполнение 40 отжиманий, 40 подъемов туловища и 40 приседаний. Знание технических действий – удары руками, прямые и боковые, удары ногами прямые и круговые, броски – через бедро и проход в ноги, все виды перемещений.

Задания для проведения промежуточной и итоговой аттестации:

- Демонстрация техники ударов (кихон) на 6 ученическую степень (кю).
- Работа в парах.
- Работа на лапах.
- Выполнение нормативов по общей физической подготовке.

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

Оценка уровня освоения Программы осуществляется в соответствии с критериями:

- Умение выполнять основные упражнения ОФП.
- Умение выполнять прямые/боковые удары руками, апперкоты, удары локтями.

- Умение выполнять прямые /круговые удары ногами, удары коленями, удары ребром стопы.
- Умение выполнять все виды перемещений.
- Умение вести поединок по правилам кудо.

Результаты оценки знаний и умений обучающихся оформляются в виде протокола (приложение).

По каждому критерию педагогом в протоколе делается отметка о его наличии («+») или отсутствии («-») у каждого обучающегося.

Количественный результат освоения высчитывается по формуле:

$$\text{количество «+»} \times 100 : \text{кол-во критериев} = n$$

n – количественный результат освоения программы.

Система оценок при проведении промежуточной аттестации обучающихся предполагает три уровня освоения образовательной программы: низкий, средний и высокий:

0-30 % - низкий уровень освоения программы;

31-80 % - средний уровень освоения программы;

свыше 80 % - высокий уровень освоения программы.

Наиболее отличившиеся обучающиеся отмечаются за успешность в освоении Программы различными формами поощрения.