

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кудо» (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности соответствует стартовому уровню подготовки детей к единоборствам (кудо). Программа составлена на основе учебных программ по кудо для учреждений дополнительного образования, регламентирует образовательную деятельность, раскрывающую весь комплекс направлений по физическому воспитанию детей от 7 до 10лет.

 Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации, удовлетворению индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном развитии, обеспечении духовно-нравственного, гражданского, патриотического воспитания учащихся.

 **Актуальность.** Исторически сложившиеся традиции использования приемов восточного боевого единоборства «Кудо» исключительно в целях самообороны, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов кудоистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кудо» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и нацелена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

**Язык реализации программы** – государственный язык РФ – русский.

 **Уровень подготовки:** стартовый.

 **Отличительные особенности программы**. Формы и методы реализации данной программы создают условия для формирования активной жизненной и гражданской позиции.

 **Адресат программы**: программа рассчитана на учащихся в возрасте 7 – 10 лет.

 *Условия набора*. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом.

 Как известно, единый процесс спортивной тренировки составляют взаимосвязанные между собой **виды подготовки**:

- физическая (общая и специальная);

- техническая;

- тактическая;

- психологическая;

- теоретическая;

- соревновательная.

 Основной среди них, как на начальном этапе, так и в дальнейшем является физическая подготовка спортсменов. Важно знать на каком этапе благоприятнее развивать и совершенствовать те или иные физические (двигательные) качества, способности, необходимые для овладения каким-либо видом спорта. Учет возрастных особенностей обучающихся, занимающихся по программе, является одним из главных педагогических принципов.

 Ребенок 7-10 лет подвижен, любознателен, характеризуется конкретностью мышления, большой впечатлительностью, подражательностью и вместе с тем неумением долго концертировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста очень подвижны, энергичны. Ребенок растет очень быстро, но его рост неравномерен. Так как сердце не растет в пропорции с его телом, он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности. Дети этого возраста дружелюбны. Им нравится быть вместе и участвовать в групповой деятельности и в играх. Это дает каждому ребенку чувство уверенности в себе, так как его личные неудачи и недостатки навыков не так заметны на общем фоне.

 Занятия проводятся согласно санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН) и согласно утвержденному расписанию.

 **Форма обучения** – очная.

 **Форма проведения занятий** – групповая, индивидуальная. Оптимальная наполняемость группы – 7- 10 человек. Состав группы постоянный.

 Учебные занятия в объединении включают:

− занятия в помещении (спортивном зале) – теоретическая и практическая составляющие программы;

− занятия на открытом воздухе (спортивная площадка) – проведение занятий по отработке практических навыков;

− учебно-тренировочные сборы, соревнования.

 **Объём программы** *-*108 часов.

 **Сроки реализации программы** – 1 год

  **Режим занятий**.

 Учебно-тренировочный процесс подготовки юных кудоистов проходит в режиме 3 раза в неделю по 1 часу

 На стартовом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники кудо, привитие «чувства партнера» посредством упражнений из различных игровых видов спорта и подвижных игр, выполнение контрольных тестов.

 При определении режима занятий учтены требования СанПина к учреждениям дополнительного образования, смена различных видов деятельности во время проведения занятий.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** - физическое воспитание и образование детей через организацию занятий кудо.

**Задачи:**

воспитательные:

-   воспитание патриотизма, трудолюбия и чувства коллективизма;

- ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;

- поддержка и содействие дальнейшему развитию одаренных детей

развивающие:

- развитие самодисциплины и самоконтроля, волевых качеств спортсмена;

- приобретение социального опыта деятельности и взаимодействия с ровесниками.

- повышение общего уровня культуры;

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- физическое совершенствование

обучающие:

- получение знаний и умений в области кудо и усвоение правил борьбы;

- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по кудо;

- приобретение опыта участия в соревнованиях;

- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;

- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Количество часов |
| всего | теория | практика | Форма контроля /аттестация/ |
| Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности при занятиях кудо. | 1 | 1 |  | Анкетирование, наблюдение, устный опрос |
| 2 | История развития кудо в мире, в России. | 2 | 2 |  | Устный опрос |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека | 2 | 2 |  | Анкетирование, устный опрос |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособ­ность мышц | 2 | 2 |  | Тестирование, устный опрос |
| 5 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к обучающимся. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви | 2 | 2 |  | Тестирование, устный опрос |
| 6 | Правила соревнований, их организация и проведение | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, контрольное задание |
| 7 | Основы техники и тактики. Стойки бойца и перемещения | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, контрольное задание |
| Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ |
| 2.1 | Общая и специальная физическая подготовка | 60 |  | 60 | Наблюдение, сдача нормативов |
| 2.2 | Основы техники кудо | 32 |  | 32 | Наблюдение, контрольное задание |
| 2.3 | Контрольно-переводные нормативы | 2 |  | 2 | Сдача нормативов |
| Итого: | 108 | 11 | 97 |  |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1.Правила техники безопасности при занятиях кудо. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по кудо в залах, на улице. Вводный инструктаж учеников по мерам безопасности на занятиях в спортивных залах. Меры безопасности при тренировках в залах, при отработке ударной техники руками и ногами в парах, на месте и в движении. Меры безопасности при борьбе, изучении болевых приемов. Меры безопасности при работе с лапами, макеварами, мешками для отработки ударов. Меры безопасности при проведении спортивных поединков, аттестации, на соревнованиях. Меры безопасности при проведении тренировок на улице.

 2. История развития кудо в мире, в России. История мирового и Российского развития кудо. Ритуалы и этикет карате (кудо). Возможности и философия кудо. Ношение кимоно, правила доджо, рейги карате. Основные школы и стили каратэ. История становления и развития кудо. Основатель кудо Адзума Такаси и его биография. Достижения Российских спортсменов кудаистов. Ритуалы и этикет карате (кудо). Возможности и философия кудо. Правильное ношение кимоно, правила доджо, объяснение рейги карате. Основные школы и стили карате их краткая характеристика.

1. Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека. Медицинская подготовка, оказание первой медицинской помощи. Общая характеристика травм в кудо и их причины, общие меры профилактики и предупреждения травм. Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжении связок. Общие сведения о строении организма человека. Костно – связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно – сосудистая системе и кровообращение. Центральная нервная система и её ведущая роль в жизнедеятельности организма. Органы чувств. Профилактика зрения. Действия учеников при получении травмы одним из занимающихся. Оказание первой медицинской помощи при ударе электрическим током, обморожении, ожоге, кровотечениях (артериальном, венозном), переломах, вывихах, ушибах, растяжениях. Наложение повязок, жгутов.
2. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособ­ность мышц.
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Профилактика вредных привычек, гигиенические основы здорового образа жизни, режим учебы, тренировок и отдыха, пагубное влияние на организм наркотических и алкогольных средств. Общие сведения о гигиене и санитарии. Режим дня и его значение для спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур. Основные принципы построения рационального питания. Вредные привычки и борьба с ними. Понятие о заразных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). Разрушительное воздействие наркотических и алкогольных средств на организм человека
4. Правила соревнований, их организация и проведение. Изучение правил соревнований и судейская (инструкторская) практика. Значение участия в соревнованиях для спортсменов. Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей. Основные оценки технико-тактических действий в кудо. Анализ соревнований (разбор ошибок, выявление сильных сторон подготовки, выявление слабых сторон подготовки, определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки, определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв. Участие в судействе соревнований, выполняя разные судейские функции (от простого к сложному). Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи.
5. Основы техники и тактики. Стойки бойца и перемещения. Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках. Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах. Характеристика изучаемых технико-тактических действий. Классификация техники кудо (Удары: руками, ногами, головой. Удержания: верхом, с переходом к последующим техническим действиям.)

**РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

 **2.1.ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

3. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед; соединение нескольких акробатических упраж­нений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения:

* бег: 20, 30, 60м, повторный бег два-три отрезка по 20 м, бег с высокого старта 30 м, эстафетный бег с этапами до 40 м, бег или кросс 500-1000 м;
* прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места;

5. Упражнения на развитие чувства дистанции. Пятнашки, работа в парах. Основные элементы техники: удары руками и ногами.

6. Упражнения для развития мышц ног. Приседание и резкое вып­рямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнас­тической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, рука­ми держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

7. Упражнения для развития мышц рук. Отжимания от пола или скамьи. Имитация ударов руками на скорость. Упражнения с отягощениями.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом впе­ред, боком и спиной вперед. Напрыгивания на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и коли­чество прыжков подряд. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодо­лением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

8. Упражнения для развития быстроты ответных действий. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег с различными видами перемещений.

**2.2 ОСНОВЫ ТЕХНИКИ КУДО**

1. Техника передвижения. Обычный шаг вперед, назад, вправо и влево, в боевой стойке.
2. Техника ударов руками. Прямой дар передней рукой в голову, в корпус. Прямой удар задней рукой в голову, в корпус. Сдваивание прямых ударов.

 Боковые удары в голову, в корпус, как с передней руки, так и с задней.

 Удары снизу в голову и корпус.

1. Удары ногами в нижний уровень (в область бедра), в средний уровень (в область корпуса), в верхний уровень (в область головы).

 **2.3 КОНТРОЛЬНЫЕ ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

***Соревнования.***

В течение года провести не менее 7 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытые турниры. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

***Контрольные нормативы.***

По технической подготовке. Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов.

По тактической подготовке. Проведение пяти, 2-х минутных поединков с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- Проведение всех поединков - отлично.

- Выигрыш двух поединков - хорошо.

- Выигрыш одного поединка - удовлетворительно.

По психологической подготовке. Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

По теоретической подготовке. Ответить на вопросы по пройденному материалу.

**1.4 Планируемые результаты**

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*Обучающиеся должны знать:*

- содержание, формы соревнований по кудо;

- историю развития кудо;

- основные требования, предъявляемые к личности спортсмена, основы формирования профессионального мастерства спортсмена;

- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельности;

- правила соревнований и судейства

*Должны уметь:*

- выполнять базовую технику кудо;

- проводить специальную разминку;

- участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях, учебно-тренировочные сборах;

- выполнять технику кудо;

- владеть техникой и тактикой ведения боя в ринге;

- выполнять специальные упражнения кудоиста.

*Овладеть:*

- навыками специальных упражнений на снарядах;

- опытом выступлений в 2-3 соревнованиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## К концу обучения учащиеся:

##  − будут обладать навыками межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;

## − повысят уровень физической подготовки, разовьют скоростные навыки, ловкость, выносливость, силу;

## − расширят общекультурный кругозор.

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## К концу обучения учащиеся:

##  − будут проявлять социальную активность, гражданскую и патриотическую позицию;

## − будут иметь высокий уровень коммуникативной культуры;

## − освоят способы физического саморазвития.

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

**2.1 Условия реализации программы**

1. Материально-техническое обеспечение: Для успешной реализации данной программы имеются следующие условия:

- **спортивный зал** (18×9 м);

- наличие следующего **инвентаря и оборудования** и его соответствие технике безопасности:

1. боксерский ринг – 1 штука;

2. боксерские мешки – 5 штук;

3. турники – 4 штуки;

4. мячи набивные (5 кг) – 15 штук;

5. фишки – 10 штук;

6. гантели – 10-12 пар;

7. гимнастические маты – 3 штуки;

8. скакалки – 15-20 штук;

9. рулетка – 1 штука;

10. секундомер – 2 штуки;

11. силовые тренажеры – 5 штук

- **наличие технических средств обучения:**

1.Компьютер

2.Принтер

3.Мультимедийная установка

4.Экран

5.Видеокамера

6.Фотоаппарат

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

**Нормативно-правовая база**

Дополнительная общеразвивающая программа «Кудо» составлена на основе документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 2073-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09–3242 «О направлении информации»;

- 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 организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» с. Чугуевка.

**- аудио, видео, информационное обеспечение**

 *наглядные пособия и дидактический материал:*

 - обучающие ролики по технике и тактике кудо;

 - видеоматериалы (видеоотчеты соревнований, тренировок, мероприятий);

 - фотоматериалы;

- раздаточный материал для учащихся;

- бланки тестов и анкет;

- бланки диагностических и творческих заданий

*Интернет источники*

1. Страница кудо на сайте РСБИ (рус.). Российский союз боевых искусств. Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.

2. The KUDO rules overview (англ.). Kudo International Federation Daidojuku. — Обзорправилкудо. Проверено 2 апреля 2010. Архивировано из первоисточника 16 февраля 2012.

3. Техника кудо (рус.). Денис Синютин. — Обзор правил кудо. Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.

4. Экипировка кудо. (рус.). KudoWear.ru. — Накладки на руки для кудо. Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.

5. What kudo means !! (англ.). Kudo International Federation Daidojuku. — ЧтоозначаетКудо. Проверено 2 апреля 2010. Архивировано из первоисточника 16 февраля 2012.

6. История кудо (рус.). V8mag.ru. Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.

7. Сайт московской межрегиональной федерации Дайдо-Дзюку карате-до. Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.

8. Сайт ФКР. Старая версия. (рус.). Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.

9. Правила проведения поединка в кудо (рус.). Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.

10. Квалификационные требования федерации КУДО России (рус.). Архивировано из первоисточника 18 октября 2012.

**Список литературы:**

1. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М.,РГАФК, 2019.

2. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки боевого кудоиста. Методические рекомендации. Москва, 2020.

3. Чумаков Е.М., Шашурин И.В. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка. Москва, 2020.

4. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2021.

5. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 2019.

**Кадровое обеспечение**.

 Педагог, работающий по данной программе должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное педагогическое образование, курсы переквалификации и знания техники и тактики кудо, владеть информационно-коммуникативными технологиями.

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

 Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий. Для проверки результативности в течение учебного года применяются следующие **виды диагностики**:

− теоретическое тестирование на определение уровня знаний;

− тестирование по общефизической подготовке;

− тестирование по специальной физической подготовке.

 Контроль уровня освоения программного материала проводится педагогами 2 раза в год (в середине и конце каждого года обучения). Виды контроля: предварительный, промежуточный, итоговый.

**Сроки проведения:**

− предварительный контроль проводится в сентябре-октябре и на первом занятии для вновь пришедшего учащегося в течение учебного года;

− промежуточный контроль – в середине и в конце каждого учебного года (январь, май);

− итоговый контроль – по окончании срока освоения программы.

**Цель каждого вида контроля:**

− предварительный контроль: оценка исходного (начального) уровня знаний учащихся перед началом образовательного процесса по программе.

− промежуточный контроль: оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы в середине и в конце учебного года. − итоговый контроль: оценка уровня достижений учащихся по завершении срока обучения.

**Формы фиксации результатов:**

- Протокол результатов аттестации учащихся;

*-*Информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»;

*-*Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»;

*-*Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»;

*-*Видеозаписи и фотографии участия в соревнованиях.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** информационная карта, аналитическая справка, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** слёт, соревнование.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ**

Соревнования по физической подготовке

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5×6 м)
3. Прыжок в длину с места.
4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.
5. Сгибания туловища за 1м.
6. Отжимания.

Соревнования по технической подготовке

1. «Пятнашки».
2. Соревнования в точности выполнения технических элементов.

Контрольные испытания

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, по технической подготовке. Содержание, методика проведения и критерии оценивания контрольных нормативов изложены в модуле 1(в приложении).

**2.3 Методические материалы**

 Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися.

 Успешное осуществление учебно- тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

 Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

 Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

 Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

 В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. В начале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

 Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

 Методическое обеспечение программы включает в себя:

− планы-конспекты теоретических занятий по темам;

− презентации, видеофильмы по темам занятий;

− нормативные документы (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);

− методические сборники и литературу по данному направлению;

− методические рекомендации по организации соревнований;

 − инструкции по технике безопасности;

− дидактический материал для проверки знаний: тестовые задания;

 − наглядные пособия, схемы и таблицы для учебных занятий;

− медицинский справочник, аптечка, перевязочный материал для практических работ по медицинской помощи.

 Основными формами организации учебно-воспитательного процесса являются теоретические и практические занятия.

 Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ физического воспитания, ознакомление с историей развития физкультуры и спорта в России и Приморском крае, основами личной и общественной гигиены, влиянии вредных привычек на организм человека. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими, так как после занятия, обучающиеся устанут и беседы не принесут нужной пользы. На занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств возможно приглашение медицинского работника.

 В учебно-воспитательном процессе используются **элементы педагогических технологий**, воплощающих гуманистическую направленность: педагогику сотрудничества, игровые, оздоровительные. На занятиях применяются различные **методы** воспитания, обучения и тренировки:

- повторный метод (выполнять движения, действия, задания определенное число раз);

- игровой (действия, задания, выполняемые в форме игры);

-соревновательный (упражнения, задания выполняются в виде соревнований);

- словесный (объяснение, рассказ, указание);

- наглядные (показ упражнения, демонстрация видеозаписей),

- метод выполнения упражнения (метод целостного упражнения и целостно-расчлененного упражнения).

 Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет обучающимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

 Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины.

 В качестве **методов** нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

 В процессе работы с детьми приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальных знаний в области теории и методики физической культуры, гигиены и других дисциплин; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

 Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями обучающихся с целью обеспечения единой образовательной среды.

 Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;

- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей.

 Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учащихся, сформировать здоровый образ жизни и трудовые навыки, развить творческие способности.

 Система **здоровьесберегающих** мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия такие как:

1. Рациональное распределение нагрузок.

2. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.

3. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.

4. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.

5. Адекватные интервалы отдыха.

6. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.

7. Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.

8. Формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к занятиям физкультурой и спортом.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | 36 |
| Количество учебных дней | 108 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 11.09.2023 - 31.12.2023 |
| 2 полугодие | 08.01.2024- 31.05.2024 |
| Возраст детей, лет | 7-10 |
| Продолжительность занятия, час | 3 |
| Режим занятия | 1 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | 108 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Объем** | **Дата проведения** |
| 1. | Игра – квест «Правила движения должны знать все без исключения!» | 2 часа | сентябрь |
| 2. | Беседа «Терроризм и экстремизм – опасность для общества» | 2 часа | октябрь |
|  | Встречи с чемпионами России и мира по кудо. |  | в течение года |
|  | Участие в районном конкурсе агитбригад «Нет» вредным привычкам!» | 2часа | январь |
|  | Встречи с детьми войны, работниками тыла «Была война» |  | в течение года |
|  | Неделя здоровья | 2 часа | апрель |
|  | Акции «Даешь чистоту родному селу!» | 4 часа | октябрь, май |
|  | Участие в районной игре «Зарница» | 2 часа | февраль |
|  | Показательные выступления на районных праздниках и мероприятиях, посвященных знаменательным датам |  | в течение года |
|  | Видео просмотры чемпионатов различных уровней  |  | в течение года |
|  | Внутридюцовские соревнования |  | в течение года |
|  | Выездные соревнования |  | в течение года |
|  | Походы и экскурсии по знаменитым местам родного села и края |  | в течение года |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 2020, с.192, с ил. 8.

2. КУДО. Правила соревнований. М. ФиС. 2020.

3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 2019.

4. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 2021, с.с. 11–12; 24–32.

5. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. — М.: УМО, 2019, с.27.

 **Приложение**

**Оценочные материалы**

**СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ, ВКЛЮЧЕННЫХ В ПРОГРАММУ**

 Физическое развитие

 Обследование физического развития произво­дится по общепринятой методике биометрических измерений.

 Физическая подготовка

 Оценка нормативов по физической подготовке осуществляется на основе возраста и пола занимающихся.

* 1. **Бег 30-60-100м.** Испытание проводится по обще­принятой методике, старт высокий.
	2. **Бег 5×6 м.** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направле­нии обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
	3. **Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
	4. **Отжимания от пола.**Испытуемый стоит в упоре лежа у линии, руки на ширине плеч, ноги вместе. Спортсмен производит сгибание рук в локтях таким образом, чтобы происходило касание грудью о пол, положение тела от головы до пяток прямое.

Оценка нормативов по технической подготовке выполняется в зависимости от года обучения.

* 1. **Сгибание туловища из положения лёжа на спине.** Исходное положение: руки за головой, пальцы рук «в замок», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

Техническая подготовка

Оценка нормативов по технической подготовке выполняется в зависимости от года обучения.

* 1. **Приседания.** Исходное положение: руки за головой, пальцы рук «в замок», ноги на ширине плеч, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений от положения колени согнуты, до уровня 90 градусов, до полного выпрямления.

Оценка нормативов по технической подготовке выполняется в зависимости от года обучения.

* 1. **Подтягивания на перекладине.** Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

* 1. **Жим штанги лежа.** Спортсмен ложится на скамью так, чтобы гриф располагался прямо над глазами.

Ноги широко расставляются и упираются всей ступнёй (голень перпендикулярна полу) для большей устойчивости.

Спина прогнута на естественную величину для горизонтального жима или прижимается к скамье для наклонного и фиксируется.

Гриф штанги берётся самостоятельно или с помощью помощника закрытым планарным хватом, ширина которого обеспечивает перпендикулярность предплечий полу в опущенном состоянии (широким хватом) или обеспечивающим нахождение запястий над плечевыми костями при сведённых локтях (узкий хват).

Для горизонтального жима гриф опускается чуть ниже сосков, для наклонного — между ними и ключицей (положения, обеспечивающие перпендикулярность предплечий полу сбоку).

Выполняется жим и опускается штанга по вертикальной или слегка наклонной траектории в сторону головы.

**КРИТЕРИИ**

**ОЦЕНИВАНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРУППЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Группы****упражнений** | Возраст |
| 7 лет | 8-9 лет |
| Хорошо | Удов. | Хорошо | Удов. |
| Бег на 30 м  | 6.4 | 6,6 | 6.2 | 6.4 |
| Прыжок в высоту | 15 см  | 12 см  | 16 см  | 15 см  |
| Бег 5×6 м | 13,3 | 13,8  | 13  | 13,5  |
| Прыжок в длину с места  | 1 м10см  | 1м  | 1м40см  | 1 м20 см  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 8 | 5  | 20  | 10  |
| Подъём туловища в положении лёжа к ногам за 1м.  | 22 | 12  | 32 | 22  |