

Муниципальное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 87»

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №87»

Рассмотрено на  
заседании педагогического совета  
протокол № 1  
от 29.08.2019 г.

Утверждаю  
Директор школы  
приказом по школе № 382/1  
от «02» сентября 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Кудо»  
для обучающихся 7-13 лет  
срок реализации – 1 год**

**Составитель:  
Комаров Кирилл Сергеевич,  
педагог дополнительного образования**

Ярославль, 2019

## Содержание

1. Пояснительная записка;
2. Учебно – тематический план;
3. Содержание программы;
4. Ожидаемые результаты освоения программы;
5. Контрольно-измерительные материалы;
6. Методическое обеспечение программы;
7. Список литературы.

## Пояснительная записка

Борьба голыми руками такая же древняя, как само человечество. Множество систематизированных форм кулачного боя были разработаны по всему миру. Одна из них – каратэ. Каратэ, первоначально, означало «китайская рука». Но, в дальнейшем, иероглиф *кара* – китайский был заменён на *кара* – пустой. Именно поэтому *каратэ* сейчас переводится как *борьба голыми руками*. В каратэ в настоящее время насчитывается более 200 стилей и направлений. Один из них – Дайдо джуку.

Дайдо джуку переводится с японского как «Искусство Великого Пути» («Дай» - большой, «до» - путь, «джуку» - искусство). Расширенный перевод понятия значит примерно следующее: «Нет ворот, выводящих на Великий Путь. Каждый должен построить их в своем сердце и идти к совершенству собственной дорогой». Иными словами, есть великое множество способов достичь совершенства.

В 1981 году японский мастер боевых искусств Адзума Такаши (7 дан) открыл дорогу, которой по сей день следуют тысячи его учеников. Он создал стиль каратэ, превосходящий по реалистичности и эффективности всё, что существовало в Стране Восходящего солнца, да и в мире, до того. Его замысел был прост как все гениальное: за прошедшие века людьми придумано огромное количество способов защитить себя без оружия. И, соединив в одном направлении наиболее эффективные технические приемы из различных видов единоборств можно создать стиль будущего. Поэтому Адзума Такаши назвал свой стиль «Школой Великого Пути» или – Дайдо джуку.

### Актуальность программы

Как средство физического воспитания каратэ направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Самые прекрасные идеи и оригинальные задумки, выношенные человеком, не дадут эффекта, если у него нет здоровья или умения раскрыть свои таланты.

Дайдо джуку кудо (современное официальное название стиля) объединяет в себе различные удары руками, ногами, в том числе - локтями и коленями, броски, болевые и удушающие приёмы. В реализации этих функций участвуют все органы и все части тела. Тренировки и соревнования дисциплинируют партнёров, учат взаимоуважению; воспитывают в них чувство справедливости, способствуют, в свою очередь, проведению тренировок и соревнований в духе взаимного доверия.

Заниматься Дайдо Джуку Кудо не опасно, так как опасные приёмы запрещены, борьба идёт на матах - татами с использованием защитных накладок на кисти и голень и защитного шлема Supersave. Кроме того, существует особая система страховки и самостраховки.

Сама история развития каратэ имеет свою специфику. Рождённое из боевых видов борьбы, оно стало средством закаливания тела и духа. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создаёт условия для плодотворной работы. Укрепление здоровья через тренировки – одна из главнейших задач каратэ.

### Значимость программы

Данная программа содержит педагогическую концепцию в соответствии с заявленными ниже целями и задачами, а так же предполагаемый конечный результат. По своему типу программа может быть классифицирована как программа социальной адаптации детей. По замыслу автора она обеспечивает необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессиональное самоопределение детей,

адаптацию их к жизни в обществе, формирование у них общей культуры и организацию их содержательного досуга.

### **Направленность программы**

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, по виду она авторская, по широте охвата материала - профильная, по целевой направленности – образовательная, по времени – годовичная.

### **Режим организации занятий:**

Группа	Число учебных занятий в неделю у группы	Продолжительность учебных занятий	Количество учебных недель в году	Количество часов в год
1	2	2 часа	36 недель	144 часа
2	1	2 часа	36 недель	72 часа

### **Цель и задачи программы**

#### **Цель:**

Формирование у юных спортсменов мировоззрения, основу которого составляют патриотизм, нравственность, законопослушность, приверженность спортивному, здоровому образу жизни.

Для достижения этих целей необходимо решить следующие **задачи**:

#### **Обучающие:**

- дать представление о технических особенностях и системе нравственных ценностей школы каратэ.

#### **Воспитательные:**

- сформировать мотивацию к учебе и труду;
- способствовать формированию мировоззрения современных подростков, их общей культуры, через постижение нравственных ценностей каратэ.

#### **Развивающие:**

- способствовать формированию жизненно важных двигательных умений и навыков;
- способствовать обогащению двигательного опыта за счет овладения техникой каратэ;
- содействовать развитию способностей управлять естественными движениями тела.

### **Категория учащихся**

Программа предназначена для работы с детьми 7 –13 лет.

### **Условия реализации программы**

Для качественного усвоения изучаемого материала и поддержания у детей постоянного интереса к нему обучаемые должны быть распределены по возрасту и стажу занятий. Вследствие этого занятия проводятся в одном информационном русле, но в соответствии с психофизиологическими особенностями детей. Количество детей в группе не должно превышать 15 человек. Количество групп – 2.

Для реализации учебной программы необходимо соблюдение педагогических принципов:

наглядности, доступности, постепенности, систематичности, научности. Принцип коллективности в единстве с индивидуальным подходом к ученику. Принцип связи обучения с практикой.

## Учебно-тематический план

1 группа

№ п / п	Наименование тем, разделов	Общ ее кол- во часо в	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2.	История Кудо	2	2	
3.	Символическая структура костюма (доги)	2	2	
4.	Этикет додзё	2	2	
5.	Правила поведения	2	2	
6.	Гигиена	2	2	
7.	Структура разминки	2	2	
8.	Понятие о дистанции	2	2	
9.	Защитные действия руками	2	2	
10	Технико-тактическая подготовка	32		32
11	Общая физическая подготовка	60		60
12.	Специальная физическая подготовка	34		34
	Итого:	144	18	126

2 группа

№ п / п	Наименование тем, разделов	Общ ее кол- во часо в	Теория	Практика
1.	Введение	1	1	
2.	История Кудо	1	1	
3.	Символическая структура костюма (доги)	1	1	
4.	Этикет додзё	1	1	
5.	Правила поведения	1	1	
6.	Гигиена	1	1	
7.	Структура разминки	1	1	
8.	Понятие о дистанции	1	1	
9.	Защитные действия руками	1	1	
10	Технико-тактическая подготовка	16		16
11	Общая физическая подготовка	30		30

.				
12.	Специальная физическая подготовка	17		17
	Итого:	72	9	63

## Содержание программы

### Теоретическая подготовка

1. Возникновение и развитие Кудо, особенности Кудо.
2. Названия частей костюма (доги), их использование, правильное ношение костюма.
3. Этикет додзё. Приветствия: сидя (дзарэй), стоя (рицурэй). Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий.
4. Правила поведения в зале и техника безопасности при использовании инвентаря.
5. Понятие о гигиене, режиме дня.
6. Разминка: необходимость, порядок проведения, общие принципы.
7. Дистанция: выбор, сохранение.
8. Защитные действия руками: блоки, подставки, отведение.
9. Техничко-тактическая подготовка: на первом году обучения обучающийся должен владеть следующими знаниями, умениями и навыками:

Стойки:

*Фудо дачи* – ожидания;

*Шизентай* – свободная;

*Камаэтэ дачи* – боевая;

Удары руками:

*Ой цуки чудан* – удар передней рукой в корпус;

*Ой цуки дзёдан* – удар передней рукой в голову;

*Гяку цуки чудан* – удар дальней рукой в корпус;

*Гяку цуки дзёдан* – удар дальней рукой в голову;

Удары ногами:

*Хидза гери чудан* – удар коленом в корпус;

*Хидза ганмен гери* – удар коленом в голову;

*Кин гери* – удар ногой в пах;

*Маэ гери чудан* – прямой удар ногой в корпус;

*Маэ гери дзёдан* – прямой удар ногой в голову;

Элементы борьбы:

*Кузуши* – выведение из равновесия;

*Уширо отоши* – задняя подножка;

*Тай отоши* – передняя подножка;

*Уки гоши* – бросок через бедро скручиванием;

*Татэ шихо гатамэ* – удержание верхом;

*Кэса гатамэ* – удержание сбоку;

*Кэса гарами* – рычаг локтя на удержании сбоку;

*Удэ хишиги дзюдзи гарами* – рычаг локтя между ног;

*Цуккоми джимэ* – прямое проникающее удушение.

К **общей физической подготовке** относятся упражнения, направленные на улучшение таких физических качеств, как скорость, выносливость, сила, гибкость, ловкость, равновесие, координация движений. Для этого применяются упражнения, характерные для других видов спорта: лёгкая атлетика, футбол, бег на лыжах, гимнастика, акробатика и многие другие. Применение таких упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Упражнения ОФП обычно выполняют в конце основной тренировки, чтобы закрепить технический навык.

**Специальная физическая подготовка** направлена на воспитание специфических качеств занимающихся каратэ: координация, ловкость, выносливость, скорость.

Упражнения для развития выносливости – многократное повторение всей техники или отдельных ее элементов на время, на количество раз с одним, двумя или тремя партнерами. Отработка приемов с различной степенью сопротивления партнера.

Упражнения на развитие скорости – короткие серии бросков или других технических элементов, повторяющиеся три - четыре раза.

Упражнения на развитие ловкости – различные комбинации технических элементов. Вариации последовательности технических элементов позволяют развить также и координацию, что улучшает техническую подготовку спортсмена.

Для развития гибкости используются упражнения, при выполнении которых возможны движения со значительной амплитудой в соответствующих суставах. Особенность занятий по развитию и поддержанию оптимального состояния гибкости состоит в том, что упражнения выполняют сериями, при достаточном количестве повторений, до 30-40 раз, желательно при определенных показателях ЧСС (170-180 уд/мин) с учетом работы организма при соревновательном режиме.

## **Ожидаемые результаты освоения программы**

### **Должны знать:**

- Терминологию каратэ;
- Историю возникновения и развития каратэ;
- Правила поведения в додзё;
- Нормативы сдачи экзаменов;

### **Должны уметь:**

- Правильно носить форму;
- Выполнять самостраховку;
- Выполнять базовые упражнения;
- Проводить приемы на соответствующем уровне;

### **Должны овладеть навыками:**

- Определения и сохранения нужной дистанции для проведения приема.

## Контрольно – измерительные материалы

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется три раза в год - в начале, в середине и в конце учебного года.

***Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:***

1. Скоростные бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка.

2. Скоростно-силовые прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности; учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

3. Координационные челночный бег 3x10м выполняется с максимальной скоростью; учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегают до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка).

4. Силовые подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и.п.: вис на перекладине руки полностью выпрямлены в локтевых суставах; подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины; каждое последующее подтягивание выполняется из ил.1 запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук; сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз; и.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ног составляют

единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

5.Выносливость-бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона; время фиксируется точностью до 0,1 с; поднятие туловища положения лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднятие засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.

6.Гибкость- наклон вперед из положения сидя ноги вместе, наклон вперед из положения сидя ноги раздвинуты, положение ног «канат» максимальное положение (min от земли).

### Уровень физической подготовленности учащихся 7-10лет

№ п	Физическое способност	Контрольное Упражнение (тест)	Воз- раст, лет	уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м.с	7	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5,8
			8	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5,6
			9	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5,3
			10	6.6	6.5-5,6	5.0	6.6	6.5-5.6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10м.с	7	11.2	10.8-10.3	9,9	11.7	11.3-10.6	10,2
			8	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9,7
			9	10.2	9.9-9,3	3.8	10.8	10.3-9.7	9,3
			10	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100	115-135	155	90	110--130	150
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливос	6-минутный бег, м	7	700	730-900	1100	500	600-800	900
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из Положения сидя,	7	1	3-5	9	2	6-9	11.5
			8	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
			9	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0
			10	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6	Силовые	Подтягивание на Высокой Виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	2-3	4			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
		10	1	3-4	5				
		На низкой Из виса лежа кол- (девочки)	7				2	4-8	12
			8				3	6-10	14

			9				3	7-11	16
			10				4	8-13	18

## Уровень физической подготовленности учащихся 11-13 лет

№ пп	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст. лет	уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6.3	6.1-5,5	5,0	6.4	6.3-5,7	5.1
			12	6.0	5,8-5,4	4,9	6,3	6.2-5,5	5.0
			13	5.9	5.6-3.2	4,8	6.2	6.0-5.4	5.0
2	Координационные	Челночный бег 3X10м.с	11	9.7	9,3-8,8	8,5	10,1	9.7-9.3	8.9
			12	9,3	9,0-8.6	8,3	10,0	9.6-9.1	8.8
			13	9,3	9,0-8.6	8,3	10,0	9.5-9,0	8.7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
5	Гибкость	Наклон положения	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
6	Силовые	Подтягивание высокой виса, кол-во (мальчики)	11	1	4-5	6			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
		На низкой из виса лежа, (девочки)	11				4	10-14	19
			12				4	11-15	20
			13				5	12-15	19

### Итоговая аттестация

Кихон удары руками на месте

Кихон –удары ногами на месте

Кихон –удары руками в движении

Кихон –удары ногами в движении

Якусоку Кумите ( работа в парах)

Зачет по технике борьбы (элементы выполнения самостраховки, бросковая техника, элементы борьбы в партере)

Общая физическая подготовка

ФИ ребенка	Уровни		
	высокий	средний	низкий

## Методическое обеспечение программы

Формой реализации учебной программы является учебное занятие.

Алгоритм проведения занятия следующий:

### *Подготовительная часть*

1. Оргмомент – подготовка к занятию, построение, приветствие, переключка, постановка целей и задач занятия.

1. Разминка – ОФП, подготовка организма к выполнению интенсивных физических нагрузок.

### *Основная часть*

2. Повторение ранее изученного материала.

3. Изучение нового материала, отработка и закрепление.

4. Совершенствование ранее изученных техник.

5. Специальная физическая подготовка.

### *Заключительная часть*

6. Дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию.

7. Построение, подведение итогов, сообщение результатов занятия, домашнее задание.

**Внеучебная деятельность включает в себя:** посещение культурных, спортивных, досуговых мероприятий (спортивные игры на свежем воздухе, туристические походы, оздоровительные мероприятия, участие и посещение соревнований различного масштаба др.).

Показателем эффективности учебно–воспитательного процесса является система квалификационных экзаменов (*кю*), с присвоением поясов. Промежуточными этапами контроля являются показательные выступления, тесты по общей и специальной физической подготовке, результаты выступлений на соревнованиях.

Для успешной реализации учебно-педагогического процесса требуется наличие специализированного зала для занятий единоборствами, где должны быть в наличии:

- Борцовский ковёр;
- Боксёрские мешки;
- Груши;
- Боксёрские лапы;
- Щиты;
- Экипировка – доги
- Защитный инвентарь: накладки на кисти и голень, шлемы Supersave.

Важнейшей задачей современной системы образования является формирование совокупности «универсальных учебных действий», обеспечивающих компетенцию «научить учиться», способность личности к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта, а не только освоение учащимися конкретных предметных знаний и навыков в рамках отдельных дисциплин.

Универсальные учебные действия должны быть положены в основу выбора и структурирования содержания образования, приемов, методов, форм обучения, а также построения целостного учебно-воспитательного процесса.

**В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «каратэ», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- выявлять связь занятий каратэ с досуговой и урочной деятельностью;

- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, каратэ.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях каратэ и ориентации на их выполнение;

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с педагогом;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

## Список литературы

1. Бондаревская Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания // Педагогика, 1995, №4 ;
1. Гусинский Э.Н. Образование личности. Пособие для преподавателей. – М.: Интерпракс, 1994;
2. Ермаков П.Н. Восхождение к черному поясу. – Ростов – на – Дону, 1991.
3. Кук Д.Ч. Сила каратэ. – СПб, 1993.
4. Маслов А.Небесный путь боевых искусств. – С – Петербург, 1996.
5. Никитин А.Г. Программа по традиционному каратэ (стиль Шотокан) – Гороховец 1997.
6. Никитина Н.Н., Железнякова О.М., Петухов М.А. Основы профессионально-педагогической деятельности: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Мастерство, 2002.
7. Новожилов А.Ю. Каратэ – до Кагами для школьников. – Москва, 1995.
8. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера/ Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 240 с.
9. Секач М.Ф. Психология здоровья: Учебное пособие для высшей школы. – 2-е изд. – М.: Академический проект: Гаудеамус, 2005. – 192с.
10. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер с нем. – М.: Генезис, 2003. – 336 с.
11. Фунакоши Г. Каратэ – до Кихон. Техника каратэ. Курс от новичка до 5 дана. – Москва, 1995.
12. Цвелев С.В. Путь каратэ от ученика до мастера. – Москва, 1992.