



## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	5
3.	Содержание программы	6
4.	Обеспечение программы	7
5.	Контрольно-измерительные материалы	7
6.	Информационные ресурсы	8

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КУДО» разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.12 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"(Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи», утвержденные 28.09.2020 (Постановление № 28 Главного государственного санитарного врача РФ);
6. Приказ департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области»
7. Устав муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 68».
8. Положение о центре дополнительного образования детей в средней школе № 68. Приказ № 01-07/219 от 06.06.2019.
9. Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125" Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
10. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2015 г. N 1225 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО».
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.06.2017 г. № 502 "О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, вида спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта"

КУДО - современное полноконтактное боевое единоборство, созданное в 1981 году мастером восточных единоборств Адзумой Такаси на основе его знаний о карате кёкусинкай, борьбе дзюдо, тайском боксе. В настоящий момент КУДО - это динамично развивающийся спортивный вид восточных боевых единоборств, признанный в Российской Федерации и других странах мира, включающий в себя элементы и технические приемы из арсенала карате, дзюдо, английского и тайского бокса, а также других видов боевых единоборств.

Отправной точкой в развитии Дайдо-Джуку (КУДО) в мире можно считать 1981 год, когда было основано первое додзё в Сендаи. Также в этом же году проходит первый турнир по Дайдо-Джуку - Хокутоки-81. Главным событием 1994 года для развития Дайдо-Джуку в мире стал семинар в Москве. Проходят чемпионаты Хокутоки-94 года по категориям и в абсолютке. Первый опыт выступления на Хокутоки получают российские спортсмены. Проводится 1 Международный Чемпионат России по категориям. 1997 год. Открывается отделение в Ярославле - 14-ое зарубежное.

На Всеяпонской конференции Дайдо-Джуку 12 мая 2001 года принято решение отказаться от использования слова «каратэ» в названии федерации, заменив его на слово «КУДО». При участии Адзумы Такаси в 2002 г. проводится Всероссийская учредительная конференция, на которой принимается решение о создании Общероссийской общественной организации «Федерация КУДО России».

Сегодня школа КУДО из единственного додзё Дайдо-Джуку каратэ-до в японском Сендаи превратилась в крупную международную организацию, куда в данный момент входят уже более 50-ти стран мира.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КУДО» (далее - программа) реализует физкультурно-спортивную направленность, отвечает потребностям учреждения в тренировочной деятельности, запросу родителей в развитии физических способностей детей и представляет собой нормативный документ, определяющий цели, задачи и содержание тренировочного курса «КУДО».

Программа по КУДО направлена на овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр. Открытию групп КУДО способствовало желание родителей начать тренировку своих детей основам КУДО.

Заниматься КУДО не опасно, так как опасные приёмы запрещены, борьба идёт на матах - татами с использованием защитных накладок на кисти и голень, ракушки на пах, кираса на грудь и защитного шлема «NeoHeadGear». Кроме того, существует особая система страховки и само страховки.

Начинать работу по профориентации обучающихся необходимо не в старших классах, а как можно раньше. Ведь зачастую обучающимся не хватает знаний о мире профессий; о том, какие требования предъявляются к специальности в той или иной сфере труда. Молодежь недостаточно информирована о ситуации на рынке труда в городе, не готова к конкуренции при трудоустройстве.

В условиях перехода РФ к профильному обучению профориентация учащихся должна составлять суть функционирования и развития учреждения системы дополнительного образования детей. В муниципальной программе развития общего и дополнительного образования предусмотрены мероприятия по расширению системы предпрофильного и профильного обучения, в том числе и за счет учреждений дополнительного образования.

Данная программа содержит педагогическую концепцию в соответствии с заявленными ниже целями и задачами, а также 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:** физкультурно-спортивная.

**Категория обучающихся.** Программа предназначена для работы с детьми 7–18 лет. К занятиям допускаются обучающиеся, имеющие медицинскую справку и согласие родителей. Для качественного усвоения изучаемого материала и поддержания у детей постоянного интереса к нему обучаемые должны быть распределены по возрасту. Вследствие этого занятия проводятся в одном информационном русле, но в соответствии с психофизиологическими особенностями детей.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Режим занятий.** 2 часа в неделю по 45 минут.

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

Программа направлена на формирование у юных спортсменов мировоззрения, основу которого составляют патриотизм, нравственность, законопослушность, приверженность спортивному, здоровому образу жизни.

**Задачи Программы:**

- способствовать вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки КУДО;
- осуществлять развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение и повторение базовой техники КУДО, волевых и морально-этических качеств личности;
- расширять представления о восточных единоборствах;
- стимулировать потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- выявлять перспективных детей для дальнейших занятий КУДО.

**Календарный учебный график.**

<b>Продолжительность учебного года</b>	01.09.23-31.05.24 (с 01.09.23 по 10.09.23 комплектование групп; начало учебных занятий 11.09.23)
<b>Продолжительность учебного процесса</b>	36 недель 1 полугодие - 16 недель 11.09.23-31.12.23 (включая осенние каникулы) 2 полугодие – 20 недель 09.01.24-31.05.24 (включая весенние каникулы)
<b>Режим работы объединения «КУДО»</b>	2 часа в неделю

**2. Учебно-тематический план.**

№ п/п	Наименование тем, разделов.	общее кол-во часов	теория	практика
1.	Этикет додзё.	1	1	-
1.1	История КУДО.	1	1	-
2.	Правила поведения.	1	1	-
3.	Гигиена. Профорентация обучающихся.	1	1	-
4.	Понятие о дистанции.	4	1	3
5.	Защитные действия руками	5	1	4
6.	Технико-тактическая подготовка.	11	1	10
7.	Общая физическая подготовка.	5	1	4
8.	Специальная физическая подготовка.	5	1	4
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>

### 3. Содержание.

1. **Общая физическая подготовка (ОФП):** к ней 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.

2. **Специальная физическая подготовка (СФП):** 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.

#### 3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП):

3.1. Техника КУДО в стойке (удары руками, удары ногами, удары коленями, удары руками в движении, удары ногами в движении, защита от ударов, броски).

3.2. Техника КУДО в партере (удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере).

3.3. Тактика КУДО в стойке.

3.4. Тактика КУДО в партере.

3.5. Психологическая подготовка (упражнения для воспитания смелости; упражнения для воспитания настойчивости; упражнения для воспитания инициативности).

#### 4. Обеспечение дополнительной образовательной 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.

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

Основная часть

3. Повторение ранее изученного материала.
4. Изучение нового материала, отработка и закрепление.
5. Совершенствование ранее изученных техник.
6. Специальная физическая подготовка.

Заключительная часть

7. Дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию.
8. Построение, подведение итогов, сообщение результатов занятия, домашнее задание.
9. 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.

## **5. Контрольно-измерительные материалы.**

Цель контрольно-измерительных материалов – определить динамику саморазвития (согласно заявленным знаниям, умениям и навыкам), самоутверждения, самореализации (по количеству выпускников, работающих по данному виду деятельности, реализующих полученные умения и навыки по окончании учебного заведения) детей и подростков через организацию занятий по КУДО.

Контрольно-измерительные материалы результатов обучения по дополнительной образовательной программе находится в приложении №1.

С диагностической картой контрольно-измерительных материалов результатов обучения детей по дополнительной образовательной программе можно ознакомиться в приложении №2.

Контрольно-измерительные материалы развития качеств личности обучающихся и диагностическая карта развития качеств личности обучающегося находится в приложении №3.

Индивидуальная оценочная карта обучающегося находится в приложении № 4.

## **6. Список информационных источников.**

**Для педагога:**

1. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125

2. Приказ Минспорта России от 22.12.2015 № 1225 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.01.2016 N 40717).

3. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и

спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 N 30530)

4. Государственная программа для системы дополнительного образования детей. (ДЮК, ДЮСШ, СДЮШОР и т.д.) По курсу: «КУДО» Москва 2008 год

5. Бондаревская Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания // Педагогика, 1995, №4

6. Гусинский Э.Н. Образование личности. Пособие для преподавателей. – М.: Интерпракс, 1994

7. Зорин В.И. Анашкин Р.М. Федерация КУДО России «Квалификационные требования» 2018

8. Зорин В.И. Анашкин Р.М. Федерация КУДО России «Правила проведения соревнований» 2018

#### **Для обучающихся:**

1. Части Р.В. Боевые искусства Востока. «Фолио» 2009

2. Травников Александр. Каратэ для начинающих.» АСТ Москва». 2008

3. Маслов А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств. «Гала Пресс». том 1, том 2. 2001

4. Долин А.А. Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. 1991



Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе.

Показатели (оцениваемые результаты)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
1.Теоретическая подготовка ребенка: 1.1.Теоретические знания.	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);</li> <li>• Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2);</li> <li>• Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).</li> </ul>	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
			2	
			3	
1.2.Владение специальной терминологией.	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Минимальный уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);</li> <li>• Средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);</li> <li>• Максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).</li> </ul>	1	Собеседование.
			2	
			3	
2.Практическая подготовка ребенка: 2.1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков ребенка программным требованиям.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема умений и навыков, предусмотренных программой);</li> <li>• Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2);</li> <li>• Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем умений и навыков, предусмотренных программой за конкретный период).</li> </ul>	1	Контрольное задание.
			2	
			3	
2.2.Владение	Отсутствие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Минимальный уровень (ребенок испытывает</li> </ul>	1	Контрольное

специальным оборудованием и оснащением.	затруднений в использовании специального оборудования и оснащения.	серьезные затруднения при работе с оборудованием); • Средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); • Максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	2 3	задание.
2.3.Творческие навыки.	Креативность в выполнении практических заданий.	• Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); • Репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца); • Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества).	1 2 3	Контрольное задание.
3.Общеучебные умения и навыки ребенка: 3.1.Учебно-интеллектуальные умения: 3.1.1.Умение подбирать и анализировать специальную литературу.	Самостоятельность в подборе и анализе литературы.	• Минимальный уровень (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); • Средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); • Максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	1 2 3	Анализ.  Исследовательские работы.
3.1.2.Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе.	Уровни – по аналогии с п.3.1.1.		Наблюдение.

рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования).				
3.2. Учебно-коммуникативные умения: 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога.	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога.	Уровни – по аналогии с п.3.1.1.		Наблюдение.
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией.	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации.	Уровни – по аналогии с п.3.1.1.		Наблюдение.
3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии.	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств.	Уровни – по аналогии с п.3.1.1.		Наблюдение.
3.3. Учебно-организационные умения и навыки: 3.3.1. Умение организовать свое рабочее место.	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой.	Уровни – по аналогии с п.3.1.1.		Наблюдение.
3.3.2. Навыки	Соответствие	• Минимальный уровень (ребенок овладел менее		Наблюдение.

<p>соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.</p>	<p>реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.</p>	<p>чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2);</li> <li>• Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).</li> </ul>		
<p>3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу.</p>	<p>Аккуратность и ответственность в работе.</p>	<p>Удовлетворительно-хорошо-отлично.</p>		<p>Наблюдение.</p>

**Диагностическая карта**  
**мониторинга результатов обучения детей по дополнительной образовательной программе.**

**Приложение № 2**

Детское объединение \_\_\_\_\_

Образ. программа \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

Уч.год. \_\_\_\_\_

Фамилия, имя обучающегося																											15.	
	Сроки диагностики	Показатели	Конеч 1 полугодия	Конеч учебного года	Конеч 1 полугодия	Конеч учебного года	Конеч 1 полугодия	Конеч учебного года	Конеч 1 полугодия	Конеч учебного года	Конеч 1 полугодия	Конеч учебного года	Конеч 1 полугодия	Конеч учебного года	Конеч 1 полугодия	Конеч учебного года	Конеч 1 полугодия	Конеч учебного года	Конеч 1 полугодия	Конеч учебного года	Конеч 1 полугодия	Конеч учебного года	Конеч 1 полугодия	Конеч учебного года	Конеч 1 полугодия	Конеч учебного года		
<b>Теоретическая подготовка</b>																												
Теоретические знания, предусмотренные программой																												
Владение специальной терминологией																												
<b>Практическая подготовка</b>																												
Практические умения и навыки, предусмотренные программой																												
Владение специальным оборудованием и оснащением																												
Творческие навыки																												
<b>Основные общеучебные компетентности</b>																												





Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	Ярко проявляются 3 балла	Проявляются 2 балла	Слабо проявляются 1 балл	Не проявляются 0 баллов
1.Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Малоактивен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	Пропускает занятия, мешает другим.
2.Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
3.Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения, начинает работу, но часто не доводит ее до конца, справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности педагога или товарищей.	Уклоняется от поручений, безответственен, часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.
4.Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об	Доброжелателен, правдив, верен своему слову,	Помогает другим по поручению педагога, не	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен



	окружающих, пресекает грубость, недоброе отношение к людям.	вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	всегда выполняет обещания, в присутствии старших часто скромн, со сверстниками бывает груб.	с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.
5. Креативность, склонность к исследовательско-проектировочной деятельности	Имеет высокий творческий потенциал, самостоятельно выполняет исследовательские, проектировочные работы, является разработчиком проекта, может создать проектировочную команду и организовать ее деятельность. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.	Выполняет исследовательские, проектировочные работы, может разработать свой проект с помощью педагога, способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	Может работать в исследовательско-проектировочной группе при постоянной поддержке и контроле, способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	В проектно-исследовательскую деятельность не вступает, уровень выполнения заданий репродуктивный.

**Диагностическая карта мониторинга развития качеств личности обучающегося.**

Детское объединение \_\_\_\_\_ Образ. программа \_\_\_\_\_  
 Год обучения \_\_\_\_\_ Педагог \_\_\_\_\_ Уч.год. \_\_\_\_\_

№	Фамилия, Имя	Кл.	Качества личности и признаки проявления														
			Активность, организаторские способности			Коммуникативные навыки, коллективизм			Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность			Нравственность, гуманизм			Креативность, склонность к исследовательско-проектировочной деятельности		
			Дата заполнения			Дата заполнения			Дата заполнения			Дата заполнения			Дата заполнения		

Индивидуальная оценочная карта обучающегося Ф.И. \_\_\_\_\_

Показатели	Начало года (баллы)	Конец года (баллы)
1. Теоретическая подготовка ребенка:		
1.1. Теоретические знания, предусмотренные программой.		
1.2. Владение специальной терминологией.		
2. Практическая подготовка ребенка:		
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой.		
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением.		
2.3. Творческие навыки.		
3. Общеучебные умения и навыки:		
<b>3.1. Учебно-интеллектуальные:</b>		
3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу.		
3.1.2. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу.		
<b>3.2. Коммуникативные:</b>		
3.2.1. Умение слушать и слышать педагога.		
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией.		
3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии.		
<b>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</b>		
3.3.1. Умение организовывать свое рабочее место.		
3.3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил ТБ		
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу		
4. Предметные достижения обучающегося:		
На уровне детского объединения		
На уровне ЦДТ		
На уровне района, города		

## Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Дата занятия	
			план	факт
1	1	Введение		
2	1	История Кудо		
3	1	Символическая структура костюма (доги)		
4	1	Этикет додзё		
5	1	Правила поведения		
6	1	Гигиена		
7	1	Структура разминки		
8	1	Понятие о дистанции		
9	1	Защитные действия руками		
10	1	ТТП (передвижение в стойке)		
11	1	ОФП (передвижение в парах в стойке)		
12	1	СФП (удары руками на месте, в передвижении)		
13	1	ТТП (удары руками по лапам)		
14	1	ОФП (отработка ударов руками на месте и в передвижении)		
15	1	СФП (подводящее упражнение: «пятнашки» руками со сменой партнера)		
16	1	ТТП (свободные спарринги в бокс. перчатках)		
17	1	ОФП (подводящие упражнения для отработки ударов ногами)		
18	1	СФП (отработка ударов ногами на месте и в передвижении)		
19	1	ТТП (удары ногами по лапам)		
20	1	ОФП (спарринги в бокс. перчатках со сменой партнёра)		
21	1	СФП (подводящее упражнение: «пятнашки» ногами со сменой партнера)		
22	1	ТТП (комбинации - удары руками и ногами, на месте и в передвижении)		
23	1	ОФП (подводящее упражнение: «пятнашки» руками и ногами со сменой партнера)		
24	1	СФП (комбинации - удары руками и ногами по лапам)		
25	1	ТТП (уходы с линии атаки)		
26	1	ОФП (спарринги со сменой партнёра)		
27	1	СФП (уклоны, подводящие упражнения)		
28	1	ТТП (уклоны, работа в парах на лапах)		
29	1	ОФП (спарринги - акцент на выполнение уклонов)		
30	1	СФП («пятнашки» руками и ногами + уклоны)		
31	1	ТТП (спарринги по заданию)		
32	1	ОФП (спарринги со сменой партнёра)		
33	1	СФП (подводящие упражнения для борьбы в партере)		

34	1	ОФП (страховка, парные кувырки)		
34	1	ТТП (борьба в партере по заданию + контроль сверху»)		
36	1	СФП (парная страховка в стойке)		
37	1	ОФП (кувырки + страховка в падении)		
38	1	ТТП (бросок подхватом под обе ноги)		
39	1	СФП (комбинированный бросок «подхват + зацеп)		
40	1	СФП (борьба в партере)		
41	1	ОФП (бросок с зацепом)		
42	1	ТТП (броски со сменой партнёра)		
43	1	СФП (броски + контроль сверху)		.
44	1	ОФП (борьба в стойке)		
45	1	ТТП (бросок «задняя подножка»)		
46	1	СФП (броски + контроль сверху)		
47	1	ОФП (борьба до броска)		
48	1	ТТП (удары по лапам + броски)		
49	1	ОФП (удары по лапам + броски + контроль сверху)		
50	1	СФП (спарринги + броски)		
51	1	ТТП (спарринги + броски + контроль сверху)		
52	1	ОФП (парные кувырки, страховка)		
53	1	СФП (командная игра «регби»)		
54	1	ТТП (удары по лапам)		
55	1	ОФП (спарринги по заданию)		
56	1	ТТП (борьба в партере)		
57	1	ОФП (удары по лапам)		
58	1	СФП (борьба в стойке)		
59	1	ТТП (спарринги по заданию)		
60	1	ОФП (борьба в стойке по заданию)		
61	1	СФП (удары по лапам + броски)		
62	1	ТТП (удары по лапам)		
63	1	ОФП (спарринги по заданию)		
64	1	СФП (командная игра «регби»)		
65	1	ТТП (броски со сменой партнёра)		
66	1	ОФП (парные кувырки, страховка)		
67	1	СФП (удары по лапам)		
68	1	ТТП (борьба в стойке + партер)		
69	1	ОФП (спарринги по заданию)		
70	1	СФП (броски со сменой партнёра)		
71	1	ТТП (борьба в стойке + партер)		
72	1	ОФП (командная игра «регби»)		