

ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА И ТВОРЧЕСТВА «ЮНИОР»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор»
Протокол № 5 «11» 05 20 21



УТВЕРЖДАЮ
Директор ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ
«Юниор»

Н.А. Рубан

20 21

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Обучение основам современного Кендо (стартовый уровень)»
Физкультурно – спортивная направленность
Уровень – стартовый
Возраст обучающихся: 7 – 8 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Чалкин Александр Анатольевич

Дудинка
2021

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

| | |
|-----------------------------|---------|
| 1.1 Пояснительная записка | стр. 3 |
| 1.2 Цель и задачи программы | стр. 6 |
| 1.3 Содержание программы | стр. 7 |
| 1.4 Планируемые результаты | стр. 15 |

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

| | |
|--|---------|
| 2.1 Календарный учебный график | стр. 17 |
| 2.2 Условия реализации программы | стр. 18 |
| 2.3 Формы аттестации и оценочные материалы | стр. 20 |
| 2.4 Методические материалы | стр. 21 |
| 2.5 Список литературы | стр. 23 |
| 2.6 Приложения | стр. 24 |

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные основания. Дополнительная общеобразовательная программа «Обучение основам современного Кендо (стартовый уровень)» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ

ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор»;

- Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор»;

- Лицензия на осуществление образовательной деятельности ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор».

Дополнительная общеобразовательная программа «Обучение основам современного Кендо (стартовый уровень)» (далее – ДОП) отнесена к программам **физкультурно-спортивной направленности**.

Актуальность программы обусловлена запросом со стороны детей и родителей в организации полезного досуга, направленного на формирование духовного и физического развития ребенка, потребностью обучающихся 7-8 лет в занятиях восточными видами единоборств.

Новизна программы заключается в комплексном подходе к общей и специальной физической подготовке, формировании базовых технических навыков и необходимых морально-волевых качеств у обучающихся 7-8 лет, с целью осознанного занятия видом спорта Кендо на следующем базовом уровне.

Отличительными особенностями программы является постепенная подготовка и обучение простым техническим приемам и навыкам с одновременным ростом физических возможностей обучающихся.

Построение программного материала позволяет осуществлять последовательный переход обучающегося от ознакомительного этапа к практическому применению упражнений, элементов. Каждый раздел программы имеет логическое завершение в освоении учебного материала. По результатам итоговой аттестации и сдачи нормативов ОФП обучающиеся получают сертификат ДЮЦТТ «Юниор» об окончании дополнительной общеобразовательной программы стартового уровня и рекомендации о продолжении обучения по программе «Обучение основам современного Кендо (базовый уровень)».

ДОП «Обучение основам современного Кендо (стартовый уровень)» является авторской работой, поскольку отсутствуют примерные рекомендуемые программы по этому виду спорта. При разработке

программы использовались единственные доступные источники информации по Кендо на русском языке: руководства Хироси Одзавы для начинающих кендока «Кендо. Полное практическое руководство» (София, 2000 г.), а также реферат В.Ю. Галушко «Основы классификации средств Кендо. (От 6 кю до 2 дана)» (г. Москва, 2007 г.).

Место реализации. ДОП «Обучение основам современного Кендо (стартовый уровень)» реализуется в спортивном зале, оснащённом необходимым оборудованием (см. материально-техническое обеспечение программы) по адресу ул. Ленина 38, Школа № 3.

Адресат программы. ДОП «Обучение основам современного Кендо (стартовый уровень)» реализуется в детско-юношеском объединении - спортивный клуб «Буси». Программа адресована обучающимся в возрасте 7-8 лет. Занятия проводятся в группе постоянного состава. Вид группы – профильная (спортивная). Состав группы формируется с письменного согласия родителей (лиц их заменяющих). Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для занятий видом спорта Кендо. Наполняемость группы – не менее 10 человек.

Сроки реализации программы и объем учебных часов. Программа рассчитана на 1 год обучения, общее количество академических часов составляет 216 часов.

Форма обучения – очная.

Режим занятий. Занятия по ДОП «Обучение основам современного Кендо (стартовый уровень)» для обучающихся 7-8 лет проводятся 3 раза в неделю еженедельно, продолжительностью 2 академических часа (академический час=40 минут) с обязательным перерывом 10 минут.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы является – привлечение детей к систематическому занятию физкультурой и спортом через развитие познавательного интереса к традиционному японскому фехтованию на мечях Кендо, формирование у обучающихся физических качеств и функциональных возможностей организма необходимых для освоения цикла программы «Обучение основам современного Кендо, базовый уровень».

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

Обучающие:

- формирование системы знаний безопасной жизнедеятельности юного спортсмена (по гигиене, о соблюдении режима дня, режима питания);
- приобретение теоретических знаний и практических навыков основных видов движений в упражнениях по общей и специальной физической подготовке;
- обучение основам технике движений в Кендо (стойка, передвижение, маховые движения).

Развивающие:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма у детей;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация);
- развитие когнитивных способностей.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к активным занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание характера, трудолюбия, воли, упорства, выдержки;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание уважительного отношения к старшим, сверстникам, младшим ученикам.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-го года обучения

Таблица 1

| № п/п | Наименование разделов, тем | Общее количество часов | Количество часов | | Формы аттестации (контроля) |
|-------------|---|------------------------|------------------|----------|---|
| | | | теория | практика | |
| I. | Введение. | 2 | 1 | 1 | Входящая диагностика, опрос, наблюдение |
| 1.1 | Обзор вида спорта Кендо. Цель, задачи и содержание учебной программы. Расписание занятий. | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 1.2. | Требование к спортивной форме. Правила техники безопасности во время занятий. Основы личной гигиены. | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| II. | Правила соблюдения и выполнения японского этикета, счет от 1 до 10, основные команды на занятиях по Кендо. | 2 | 1 | 1 | Практические упражнения, наблюдение |
| 2.1. | Счет от 1 до 10. Основные команды во время занятий. | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 2.2. | Выполнение положения <i>сейдза</i> , <i>сидзентай</i> , выполнение поклона <i>рей</i> из положения <i>сейдза</i> , <i>сидзентай</i> . | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| III. | Меры безопасности при работе с мечем | 2 | 1 | 1 | Опрос, практическое |

| | | | | | |
|------------|---|-----------|----------|-----------|--|
| | (синай), снаряжение для Кендо (богу). | | | | упражнение, наблюдение |
| 3.1. | Изучение порядка обращения, правила ухода и хранения. | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 3.2. | Изучение защитного снаряжения для занятий Кендо (богу). | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| IV. | Общая физическая подготовка (ОФП). | 84 | 3 | 81 | Практические упражнения, наблюдение, контрольные нормативы, соревнования |
| 4.1. | Основы легкой атлетики. | 26 | 1 | 25 | |
| 4.2. | Подвижные и спортивные игры. | 36 | 1 | 35 | |
| 4.3. | Основы гимнастики. | 22 | 1 | 21 | |
| V. | Специальная физическая подготовка (СФП). | 74 | 2 | 72 | Практические упражнения, наблюдение, контрольные нормативы, соревнования |
| 5.1. | Упражнения для развития силы. | 17,5 | 0,5 | 17 | |
| 5.2. | Упражнения для развития быстроты. | 17,5 | 0,5 | 17 | |
| 5.3. | Упражнения для развития общей выносливости. | 17,5 | 0,5 | 17 | |

| | | | | | |
|--------------|---|-----------|------------|-------------|-------------------------------------|
| 5.4. | Упражнения для развития прыгучести. | 17,5 | 0,5 | 17 | |
| VI. | Техника выполнения передвижений <i>аси-сабаки</i> в средней защитной стойки <i>тюдан-но-камаэ</i>. | 24 | 1.5 | 22,5 | Практические упражнения, наблюдение |
| 6.1. | Основы выполнения техники передвижений <i>окури-аси</i> (скользящий шаг с ведущей правой ногой) без меча (синай). | 8 | 0,5 | 7,5 | |
| 6.2. | Основы выполнения техники передвижений <i>окури-аси</i> (скользящий шаг с ведущей правой ногой) в средней защитной стойки <i>тюдан-но-камаэ</i> без меча (синай). | 8 | 0,5 | 7,5 | |
| 6.3. | Основы выполнения техники передвижений <i>окури-аси</i> (скользящий шаг с ведущей правой ногой) в средней защитной стойки <i>тюдан-но-камаэ</i> с мечём (синай). | 8 | 0,5 | 7,5 | |
| VII. | Основы выполнения маховых движений мечем вверх, вниз <i>субури</i>. | 25 | 1 | 24 | Практические упражнения, наблюдение |
| 7.1. | <i>Семэн-субури.</i> | 12,5 | 0,5 | 12 | |
| 7.2. | <i>Дзегу-субури.</i> | 12,5 | 0,5 | 12 | |
| VIII. | Итоговая аттестация. | 3 | 1 | 2 | Практические упражнения, |

| | | | | | |
|---------------|--|------------|-----------|------------|--|
| | | | | | наблюдение, сдача контрольных нормативов, соревнования |
| ИТОГО: | | 216 | 24 | 192 | |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА 1-го года обучения

I. Введение (2 часа).

1.1. Вводное занятие. Краткий обзор вида спорта Кендо. Цель, задачи и содержание учебной программы. Расписание занятий.

Теория (0,5 часа): Ознакомление с видом спорта Кендо. Изучение цели, задач и содержание учебной программы. Ознакомление с расписанием занятий.

Практика (0,5 часа): Знакомство со спортивным залом, с оборудованием для Кендо, защитным снаряжением, оформление расписания занятий в дневнике юного спортсмена.

Формы контроля: Входящая диагностика.

1.2. Требования к спортивной форме для занятий Кендо. Ознакомление с правилами техники безопасности во время занятий в спортивном зале. Основы соблюдения личной гигиены (2 часа).

Теория (0,5 часа): Ознакомление с требованиями к спортивной форме для занятий. Изучение правил техники безопасности во время занятий в спортивном зале. Изучение правил личной гигиены до и после занятий.

Практика (0,5 часа): Изучение требований к спортивной форме для занятий. Изучение правил техники безопасности во время занятий в спортивном зале. Оформление правил личной гигиены в дневник юного спортсмена.

Формы контроля: Наблюдение педагога, опрос.

II. Правила соблюдения японского этикета (2 часа).

2.1. Счет на японском языке от 1 до 10, основные команды на японском языке на занятиях по Кендо. Знание общих правил японского этикета необходимы обучающимся для эффективного взаимодействия с педагогом, поддержания дисциплины и порядка, организации учебного процесса (1 час).

Теория (0,5 часа): Ознакомление с основами японского этикета во время занятий Кендо, японским счетом от 1 до 10, командами на японском языке для организации групповой, парной и индивидуальной работы.

Практика (0,5 часа): Изучение счета. Изучение основных команд для групповой и индивидуальной работы, работы в парах.

Форма контроля: Наблюдение педагога, практические упражнения.

2.2. Правила соблюдения и выполнения японского этикета в группе и индивидуально, выполнение положения *сейдза*, *сидзентай*, выполнение поклона *рей* из положения *сейдза*, *сидзентай* (1 час).

Теория (0,5 часа): Ознакомление с правилами выполнения этикета, основными элементами положения *сейдза*, *сидзентай*, поклона *рей*.

Практика (0,5 часа): Выполнение положения *сейдза*, *сидзентай*, выполнение поклона *рей* из положения *сейдза*, *сидзентай*. Выполнение команд в составе группы и индивидуально.

Форма контроля: Наблюдение педагога, практические упражнения.

III. Меры безопасности при работе с мечем (синай), снаряжение для Кендо (богу) (2 часа).

3.1. Основные правила безопасного обращения с бамбуковым мечем (синай), правила ухода и хранения. Порядок обслуживания, ремонта, сборки и разборки (1 час).

Теория (0,5 часа): Ознакомление с правилами безопасного обращения с бамбуковым мечём (синай), правилами ухода и хранения. Ознакомление с порядком обслуживания, ремонта, неполной сборки и разборки.

Практика (0,5 часа): Изучение правил безопасного обращения с мечём, правил ухода и хранения. Выполнение неполной разборки бамбукового меча, обслуживание, мелкий ремонт, сборка меча.

Форма контроля: Опрос, практическое упражнение, наблюдение педагога.

3.2. Изучение защитного снаряжения для занятий Кендо (богу) (1 час).

Теория (0,5 часа): Ознакомление с защитным снаряжением для занятий Кендо (богу). Предназначение снаряжения, его основные элементы: *мэн*, *котэ*, *до*, *тарэ*.

Практика (0,5 часа): Изучение основных элементов снаряжения: *мэн*, *котэ*, *до*, *тарэ*. Изучение последовательности и правил одевания защитного снаряжения.

Форма контроля: Опрос, практическое упражнение, наблюдение педагога.

IV. Общая физическая подготовка (ОФП) (84 часа).

1.1. Основы легкой атлетики (26 часов).

Теория (1 час): Ознакомление с основными элементами легкой атлетики (ходьба, бег, прыжки).

Практика (25 часов): Изучение и выполнение техник ходьбы и бега, бега с ускорением, челночного бега, разнообразностью прыжков.

Форма контроля: Практические упражнения, наблюдение, контрольные нормативы, соревнования.

1.2. Подвижные и спортивные игры (36 часов).

Теория (1 час): Ознакомление со спортивными и подвижными играми разной сложности. Спортивные и подвижные игры не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств.

Практика (35 часов): Игра "Хвостики". Играющие разбиваются на 2 команды, условно "синие" и "красные". Каждому участнику выдается лента, того цвета команды, которую он затыкает за пояс либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Участники должны сорвать хвост у своих соперников, в то время пытаться сохранить свой "хвостик". Естественно, победила та, команда чьи "хвостики" остались целыми, хотя бы один.

Игра «Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

Игра «Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

Игра «Воробьи, вороны» Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра. По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

Игра «Вышибалы» на площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать. Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться.

Форма контроля: Практические упражнения, наблюдение, контрольные нормативы, соревнования.

1.3. Основы гимнастики (22 часа).

Теория (1 час): Ознакомление с основными гимнастики (упражнения на растяжку, сгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, лазание на канате, кувырки (вперед, назад), сгибание туловища лежа на спине, упражнения на гимнастической стенке).

Практика (21 час): Изучение и выполнение гимнастических упражнений.

Форма контроля: Практические упражнения, наблюдение, контрольные нормативы, соревнования.

V. Специальная физическая подготовка (СФП) (74 часа).

5.1. Упражнения для развития силы (17,5 часов).

Теория (0,5 часа): Ознакомление с упражнениями для развития силы.

Практика (17 часов): Изучение и выполнение упражнений на развитие силы.

Форма контроля: Практические упражнения, наблюдение, контрольные нормативы, соревнования.

5.2. Упражнения для развития быстроты (17,5 часов).

Теория (0,5 часа): Ознакомление с упражнениями для развития быстроты.

Практика (17 часов): Изучение и выполнение упражнений на развитие быстроты.

Форма контроля: Практические упражнения, наблюдение, контрольные нормативы, соревнования.

5.3. Упражнения для развития общей выносливости (17,5 часов).

Теория (0,5 часа): Ознакомление с упражнениями для развития общей выносливости.

Практика (17 часов): Изучение и выполнение упражнений для развития общей выносливости.

Форма контроля: Практические упражнения, наблюдение, контрольные нормативы, соревнования.

5.4. Упражнения для развития прыгучести (17,5 часов).

Теория (0,5 часа): Ознакомление с упражнениями для развития прыгучести.

Практика (17 часов): Изучение и выполнение на развитие прыгучести.

Форма контроля: Практические упражнения, наблюдение, контрольные нормативы, соревнования.

VI. Техника выполнения передвижений *аси-сабаки* в средней защитной стойки *тюдан-но-камаэ* (24 часа).

6.1. Основы выполнения техники передвижений *окури-аси* (скользящий шаг с ведущей правой ногой) без меча (синай) (8 часов).

Теория (0,5 часа): Ознакомление с техникой выполнения передвижения *окури-аси* (скользящий шаг с ведущей правой ногой) без меча (синай).

Практика (7,5 часов): Изучение и выполнение техники передвижения *окури-аси* (скользящий шаг с ведущей правой ногой) без меча (синай).

Форма контроля: Практические упражнения, наблюдение.

6.2. Основы выполнения техники передвижений *окури-аси* (скользящий шаг с ведущей правой ногой) в средней защитной стойки *тюдан-но-камаэ* без меча (синай) (8 часов).

Теория (0,5 часа): Ознакомление с техникой выполнения передвижений *окури-аси* (скользящий шаг с ведущей правой ногой) в средней защитной стойки *тюдан-но-камаэ* без меча (синай).

Практика (7,5 часов): Изучение и выполнение техники передвижения *окури-аси* (скользящий шаг с ведущей правой ногой) в средней защитной стойки *тюдан-но-камаэ* без меча (синай).

Форма контроля: Практические упражнения, наблюдение.

6.3. Основы выполнения техники передвижений *окури-аси* (скользящий шаг с ведущей правой ногой) в средней защитной стойки *тюдан-но-камаэ* с мечём (синай) (8 часов).

Теория (0,5 часа): Ознакомление с техникой выполнения передвижений *окури-аси* (скользящий шаг с ведущей правой ногой) в средней защитной стойки *тюдан-но-камаэ* с мечём (синай).

Практика (7,5 часов): Изучение и выполнение техники передвижения *окури-аси* (скользящий шаг с ведущей правой ногой) в средней защитной стойки *тюдан-но-камаэ* с мечём (синай).

Форма контроля: Практические упражнения, наблюдение.

VII. Основы выполнения маховых движений мечем вверх, вниз *субури* (25 часов).

7.1. Семэн-субури (12,5 часов).

Теория (0,5 часа): Ознакомление с техникой выполнения.

Практика (12 часов): Изучение и выполнение техники *субури*.

Форма контроля: Практические упражнения, наблюдение.

7.2. Дзэги-субури (12,5 часов).

Теория (0,5 часа): Ознакомление с техникой выполнения.

Практика (12 часов): Изучение и выполнение техники *субури*.

Форма контроля: Практические упражнения, наблюдение.

VIII. Итоговая аттестация (3 часа).

Теория (1 час): Ознакомление: с правилами проведения аттестации, контрольными нормативами, требованиями к практическим упражнениям.

Практика (2 часа): Проводиться сдача контрольных нормативов по разделам ОФП и СФП. Проводиться аттестация (выполнение практических упражнений) по разделам «Техника выполнения передвижений *аси-сабаки* в средней защитной стойки *тюдан-но-камаэ*», «Основы выполнения маховых движений мечем вверх, вниз *субури*».

Форма контроля: Практические упражнения, наблюдение, сдача контрольных нормативов.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.4.1 Предметные.

К концу обучения по программе «Обучение основам современного Кендо (стартовый уровень)», обучающиеся в клубе «Буси» *будут знать*: историю возникновения вида спорта Кендо, правила техники безопасности на занятиях, цель, задачи и содержание учебной программы, расписание занятий, общие правила личной гигиены, на японском языке счет от 1 до 10, основные команды на занятиях, основы выполнения японского этикета, правила безопасного обращения с мечем (синаем), порядок обслуживания, сборки и разборки меча (синая), последовательность и правила одевания защитного снаряжения, базовые упражнения по общей и специальной физической подготовке, технику выполнения базовых элементов передвижения в Кендо, технику выполнения маховых движений мечем (субури).

Будут уметь: соблюдать правила техники безопасности на занятиях и правила личной гигиены, вести счет от 1 до 10 на японском языке, выполнять основные элементы этикета, проводить не полный ремонт меча (синая) его сборку и разборку, выполнять базовые упражнения по общей и специальной физической подготовке, выполнять базовые элементы передвижений в Кендо без меча и с мечем, выполнять технику маховых движений мечем (субури).

Будут владеть: начальными знаниями о виде спорте Кендо, навыками соблюдения правил личной гигиены, японским счетом от 1 до 10, начальными навыками японского этикета, базовыми навыками по выполнению упражнений общей и специальной физической подготовке, базовыми навыками выполнения элементов передвижений, базовыми навыками выполнения элементов маховых движений мечем (субури).

1.4.2 Личностные.

У обучающихся будут сформированы:

- устойчивый интерес и мотивация к систематическим занятиям физкультурой и спортом, здоровому образу жизни;
- умение поддерживать дружескую обстановку в коллективе;
- качества необходимыми для спортсмена (упорством, трудолюбием, терпением, силой воли).
- уважение к старшим и к своим товарищам;
- основы моральных и волевых качеств;
- основы самодисциплины и правил личной гигиены.

1.4.3 Метапредметные.

У обучающихся будут развиты:

- коммуникативные навыки;
- умение применять свои знания о правилах личной гигиены;
- умение находить свои ошибки и исправлять их;
- навыки двигательной и мышечной памяти;

- познавательными способностями (восприятие, внимание, память, мышление), физическими способностями;
- умение рационально использовать режим дня;
- умение быть доброжелательным в общении.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Обучение основам современного Кендо (стартовый уровень)» определяется календарным учебным графиком.

Таблица 2

Календарный график

| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестаций |
|-------|----------------|---------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|-----------------------------------|---|
| 1. | 1 год обучения | 01.09.21 | 31.05.22 | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по 2 академ. часа | Промежуточная аттестация 22-25 декабря, итоговая аттестация 31 мая. |

*Академический час = 40 мин., перемена = 10 мин.

*Праздничные дни – по календарю.

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требованиями к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ, министерства образования и науки Красноярского края.

Для успешного решения поставленных в программе задач требуется кадровое, информационное и материально-техническое обеспечение.

I. Материально-техническое обеспечение для реализации программы (из расчета 10 человек в группе).

Теоретические и практические занятия проходят в спортивном зале, оборудованном необходимым инвентарем.

Таблица 3

Перечень инвентаря и оборудования

| № п/п | Наименование | Количество |
|-------|--|------------|
| 1. | Бамбуковые мечи <i>синаи</i> . | 10 шт. |
| 2. | Деревянные мечи <i>боккен</i> . | 10 шт. |
| 3. | Комплекты доспех для занятий Кендо <i>богу</i> . | 8 шт. |
| 4. | Макивара (учебная кукла) | 1 шт. |
| 5. | Координационная лестница | 2 шт. |

II. Информационное обеспечение.

1. Московский клуб Кендо «Сёгун»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.shogunclub.ru>. (Дата обращения: по мере необходимости).

2. «Обучающее видео по Кендо 1-3 часть». Япония. 2000. (Дата обращения: постоянно).

3. Российская Федерация Кендо: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kendo-russia.ru>. (Дата обращения: по мере необходимости).

4. Красноярская Региональная Общественная Спортивная «Федерация Кендо»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kras-kendo.ru> (Дата обращения: по мере необходимости).

III. Кадровое обеспечение.

Реализовать предложенную программу может педагог дополнительного образования, имеющий опыт работы в качестве инструктора по Кендо с квалификацией не менее 3 дана.

Методическое обеспечение. Для реализации программы применяется имеющийся материал на основе практического руководства разработанного профессором Университета наук в Токио Хирочи Одзава 7-й дан Кёси, данное руководство в России является на сегодняшний день единственным минимальным для применения специалистами по Кендо.

Дидактический материал:

- рисунки и схемы с пошаговыми объяснениями основных техник;
- указания к проведению практических занятий;
- правила проведения аттестаций и соревнований по Кендо;
- видео-уроки по Кендо.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В результате обучения по программе «Обучение основам современного Кендо (стартовый уровень)» у обучающихся должен быть достигнут необходимый уровень освоения всех разделов.

В систему отслеживания и оценивания результативности программы обучения входит:

1. Входящая диагностика
2. Текущий контроль/Промежуточная аттестация
3. Итоговая аттестация.

Входящая диагностика проводится в начале обучения представляет собой тестирование физического состояния обучающихся (хлопки над головой, отжимания, прыжки двумя ногами с места, подъем туловища из положения лежа), (приложение 1).

Текущий контроль предполагает отслеживание знаний и умений, обучающихся по разделам программы и осуществляется в течение всего учебного года. Контролируются отдельные упражнения оценки показателей физической подготовки, с целью распределения физических нагрузок на занятиях, а также оценивается техническая подготовка (приложение 2).

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года в форме теста (приложение 3).

+ оценка показателей физической подготовки, оценка показателей технической подготовки.

По итогам обучения и результатам итоговой аттестации, обучающимся может выдаваться Диплом о дополнительном образовании (единая форма для Центра), согласно Порядка выдачи дипломов.

2.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В образовательном процессе используются следующие *формы организации занятий*:

- групповые (теоретические занятия, игровые эстафеты);
- индивидуально-групповые (занятия по общей физической и технической подготовке);
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

Все учебные занятия можно условно разделить на: усвоение нового материала, закрепление и отработка полученных навыков. Форма занятий – учебная тренировка.

Методы реализации программ используемые в организации учебного процесса:

Игровой метод используется при проведении занятий по общей физической и специальной подготовке. Этот метод основан на элементах соперничества обучающихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение результата;

Объяснительно-иллюстративный метод является основным и применяется на каждом занятии с обучающимися;

Репродуктивный метод применяется на занятиях по общей и специальной физической подготовке и при работе в страховочных системах. На каждом занятии необходимо уделять внимание правильной и рациональной работе при выполнении сложнокоординационных упражнений и технических приёмов. В результате обучающиеся начинают рационально и эффективно выполнять упражнения и технические приёмы.

Проблемный метод в основном применяется на занятиях по специальной физической подготовке, для того чтобы самостоятельно или при минимальной помощи педагога наметить оптимальные действия при прохождении трасс.

Частично-поисковый и исследовательский методы обучения используются на занятиях при работе с обучающимися освоившими прохождение базовых трасс и готовыми технически и физически проходить сложные трассы.

Занятия по программе будут способствовать приобретению обучающимися знаний: о физической культуре и спорте в своем регионе, техники выполнения базовых упражнений по общей и специальной физической подготовке, начальной техники передвижения (работы ног) и маховых движений (субури) в Кендо, формированию здорового образа жизни, культуре межличностного общения, формированию знаний, умений и навыков, необходимых для дальнейшего перехода к обучению Кендо на базовом уровне.

Для эффективной реализации технической части программы используется имеющаяся *методическая база* на основе практического руководства разработанного профессором Университета наук в Токио

Хироси Одзава 7-й дан Кёси по Кендо, а также материалы, разработанные педагогами и специалистами работающими в области по начальной и специальной физической подготовке для занимающихся детей различных видов спорта в возрасте 7-8 лет:

1. Дополнительная общеобразовательная программа «Самбо»/Авт.-сост.: М.Р. Мавлютов – Сергиевск, 2015. – 61 с.

2. Дополнительная общеразвивающая программа «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»/Авт.- сост.: Я.Г. Понкратова – Санкт-Петербург, 2020. – 14 с

3. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП»/Авт.- сост.: Д.Н. Фролов, А.А. Евсеенко, К.Б. Мушнин – Клинцы, 2020. – 15 с.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы, отражающие техническое выполнение базовых элементов передвижений (работу ног) и маховых движений (субури) в Кендо, технику выполнения базовых упражнений по общей и специальной физической подготовке,

2. Диск с практическим руководством по порядку обслуживания, сборки и разборки меча (синая), последовательность и правила одевания защитного снаряжения.

Реализация содержания программы «Обучение основам современного Кендо (стартовый уровень)» предполагает организацию деятельности объединения в строгом соответствии с нормативными документами:

1. Андреев Е.А. Основные Правила проведения поединков Кендо и судейства. Дополнительные Правила проведения поединков Кендо и судейства/Е.А. Андреев. – С.П.: Россия, 2012. – 55 с.

2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ (Сборник Госкомспорта России и Министерства образования РФ).

2.5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Арефьев А.А. Словарь Будо-терминов/ Арефьев А.А. - М.: 2001. – 5 с.
2. Галушко В.Ю. Основы классификации средств Кендо. (От 6 кю до 2 дана)/ Галушко В.Ю. М.: 2007. – 55 с.
3. Андреев Е.А. Основные Правила проведения поединков Кендо и судейства. Дополнительные Правила проведения поединков Кендо и судейства/Е.А. Андреев. – С.П.: Россия, 2012. – 55 с.
 - 1 проведения поединков Кендо и судейства/Е.А. Андреев. – С.П.: Россия, 2012. – 55 с.
 2. Хироси Одзава, «Кендо. Полное практическое руководство/Хироси Одзава. - К.: София, 2000. – 148 с.

Форма проведения – входящая диагностика

Максимальное количество баллов – 20

Критерии оценки:

- выполнение норматива более 80 % – 5 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % – 4 балла;
- выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;
- за не выполнение норматива – 0 баллов.

Таблица 4

Шкала водящего тестирования

| Возраст | Общая физическая подготовка | | | | | | | |
|---------|--|----|---|---|-----------------------------------|-----|---|----|
| | Хлопки руками над головой (кол-во раз/ за 30 сек.) | | Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз) | | Прыжки двумя ногами с места (см.) | | Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/за 30 сек.) | |
| | м | д | м | д | м | д | м | д |
| 7 | 25 | 15 | 7 | 6 | 115 | 90 | 15 | 10 |
| 8 | 30 | 20 | 8 | 7 | 155 | 100 | 20 | 15 |

1. Хлопки руками над головой. Исходное положение: ноги расставлены врозь примерно на длину стопы, руки опущены вдоль тела. Выполняются одновременные махи прямыми руками через стороны, до хлопка над головой.

2. Прыжки двумя ногами с места. Выполняются с двух ног в длину. Выполняются 2 попытки.

3. Отжимание от пола в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 5 секунд. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

4. Подъем туловища из положения лежа. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки скрещены за головой. Выполняется подъем тела до касания грудью колен. Пауза между повторениями не должна превышать 2 секунд. Фиксируется количество подъемов тела при условии правильного выполнения упражнения.

Шкала текущего тестирования

| возраст | Общая физическая подготовка | | | | | | | |
|---------|-----------------------------------|---|-----------------------------|----|---|----|------------------------------|-----|
| | подтягивания на перекладине | | Прыжки через скакалку | | Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа | | Прыжок в длину с места | |
| | м | д | м | д | м | д | м | д |
| 7 | 4 | 2 | 50 | 55 | 11 | 9 | 120 | 120 |
| 8 | 4 | 3 | 60 | 60 | 12 | 10 | 130 | 130 |

1. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики).

Обучающийся принимает положение вися хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает, раскачивает и фиксирует на 0,5 секунды видимое для судьи положение вися. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 5 секунд.

2. Прыжок через скакалку. Прыжки на двух ногах одновременно. Выполняется за 30 сек.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Исходное положение: упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 5 секунд. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

4. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Учащемуся предоставляется 3 попытки.

Итоговая аттестация:

Форма проведения: тестирование, сдача нормативов по общей физической подготовке.

Задание № 1

Выбрать один правильный вариант ответа из предложенных (кроме задания 3). За каждый правильный ответ – 1 балл.

За неправильный ответ – 0 баллов.

Задание 3 считается выполненным на 1 балл, если допущены 2 ошибки.

Максимальное количество баллов – 8.

Таблица 6

Шкала итогового тестирования

| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Ответ |
|-------|--|--|-------|
| 1. | Что такое Кендо? | 1. Вид спорта и единоборства 2. Борьба 3. Фехтование на мечах | |
| 2. | Как называется тренировочный меч? | 1. Синай 2. Бокуто 3. Катана | |
| 3. | Рассказать счет от 1 до 10 на японском языке. | 1 – Ичи 2 – Ни 3 – Сан 4 – Си (Йон) 5 – Го 6 – Року 7 – Сити 8 – Хати 9 – Ку 10 – Дзю | |
| 4. | Как называется команда к началу упражнения? | 1. Хаджиме 2. Яме 3. Котай | |
| 5. | Как называется команда к завершению выполнения упражнения? | 1. Яме 2. Хаджиме 3. Котай | |
| 6. | Как называется маховое упражнения с синаем? | 1. Субури 2. Аси-сабаки 3. Кихон | |
| 7. | Как называется защитное | 1. Богу | |

| | | | |
|----|---|---------------------------------------|--|
| | снаряжение в Кендо? | 2. Доспехи 3. Броня | |
| 8. | Назвать части защитного снаряжения для занятий Кендо? | 1. Мэн 2. Котэ 3. До 4. Тарэ | |

Таблица 7

Шкала итоговых нормативов

| возраст | Общая физическая подготовка | | | | | | | |
|---------|-----------------------------|---|-----------------------|----|--------------------------------------|----|------------------------|-----|
| | подтягивания на перекладине | | Прыжки через скакалку | | Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа | | Прыжок в длину с места | |
| | м | д | м | д | м | д | м | д |
| 6 | 3 | 2 | 40 | 50 | 10 | 8 | 110 | 110 |
| 7 | 4 | 2 | 50 | 55 | 11 | 9 | 120 | 120 |
| 8 | 4 | 3 | 60 | 60 | 12 | 10 | 130 | 130 |

1. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики). Обучающийся принимает положение вися хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает, раскачивает и фиксирует на 0,5 секунды видимое для судьи положение вися. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 5 секунд.

2. Прыжок через скакалку. Прыжки на двух ногах одновременно. Выполняется за 30 сек.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Исходное положение: упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 5 секунд. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

4. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Учащемуся предоставляется 3 попытки.