

Пояснительная записка

Кендо – современное боевое искусство японского фехтования на имитированных мечах, из четырёх бамбуковых пластин. Ведёт свою историю от традиционных самурайских техник владения мечом. Ставит целью формирование полноценной личности и твёрдого характера, закаляя волю и тело фехтовальщика.

Кендо – один из наиболее гармоничных видов восточных единоборств – является прекрасным средством воспитания личности, физического, психологического и нравственного ее развития и совершенствования. Материал программы предусматривает вводную подготовку для дальнейшего овладения системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для самосовершенствования и профессионального развития. Средства программы способствуют формированию здорового образа жизни.

Кендо (вместе с дзюдо, на выбор) включено в обязательную программу физвоспитаний в японских школах и в полиции, как способ физической и психологической подготовки. Поединок в кендо является свободным и полноконтактным, ведётся на предельных скоростях, и на пределе мышечной силы, выносливости, концентрации.

Направленность программы «ОФП с элементами Кендо» – физкультурно-спортивная.

Тут ребята готовятся физически, морально и информационно для дальнейших занятий Кендо, в безопасном снаряжении, приобретая навыки ведения поединка в тактическом и психологическом плане. Использование бамбуковых мечей требует очень точной и тонкой работы с дистанцией. Этот навык формируется при работе с собственным весом и вспомогательного инвентаря (синай, боккен, гимнастическая палка). В дальнейшем ребят ждёт тайминг (поединок) длящийся максимум 2 минуты, а сама скорость реакции на атаки противника должна быть на уровне десятых долей секунды, навыки «чтения» намерений противника и сокрытия своих намерений и, конечно, сохранившиеся методики работы с сознанием, которые порой трудно найти в других направлениях.

Занятия ОФП для кендо представляют из себя подготовку к почти военной дисциплине, тренировки делают ребят собранней и внимательнее. Воспитывают черты характера, которые впоследствии дают преимущества как на тренировках, так и в жизни.

Всё вышеизложенное подчёркивает **актуальность** занятий кендо и подготовкой к нему, в рамках школы.

Программа составлена для **детей школьников от 6 до 11 лет** и рассчитана на 2 этапа обучения. В группе одновременно занимается до 15 человек. Занятия проходят в соответствии с запланированным расписанием два-три раза в неделю. Обязательная форма одежды на занятиях – футболка и спортивные брюки с манжетой на щиколотке, или шорты. В дальнейшем кендоги и хакама (куртка, штаны и пояс).

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Цель программы – создание условий для формирования физически здоровой, творчески активной личности, включенной в постоянный процесс самосовершенствования, разностороннего развития и проявления своих способностей, отдающей предпочтение волевым, нравственным и эстетическим ценностям.

Задачи обучения:

1) Воспитательные:

- воспитать волевые качества, решительность, самостоятельность, смелость, инициативность, дисциплинированность, выдержку и т.д.
- выработать навыки работы в коллективе;
- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»: дисциплина, рациональное питание, двигательная активность, вред наркотиков, никотина, алкоголя и т.п.
- сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой;
- приобщить учеников к духовно-нравственным основам кендо;

2) Обучающие:

- дать знания истории возникновения и развития кендо;
- способствовать освоению подготовительных и основных техник, терминов и понятий в кендо для поступления в старшую группу Кендо и подготовку к сдаче экзаменов по программе Российской Федерации Кендо;
- теоретическая подготовка, информационная база знаний правил поведения на экзаменах, соревнованиях;

3) Развивающие:

- развить основные двигательные качества: силу, ловкость, гибкость, выносливость, координацию движений;
- сформировать навыки поведения в зале, на площадке во время поединка (знакомство с повторяющимися ритуалами);
- расширить круг знаний о кендо (обеспечение теоретической подготовленности);

Условием реализации программы является наличие методических и материальных ресурсов.

- **Методическое обеспечение**, прежде всего, включает видеозаписи с соревнований по кендо, репродукции и альбомы мастеров российского и международного класса, книгопечатные издания по истории развития кендо, художественная литература по кендо, психологическая литература (рекомендации для детей и педагогов), методические разработки проведения занятий, методические пособия по организации соревнований.
- **Материальное обеспечение** предполагает наличие додзё (зала для занятий), типового оборудования для занятий физической культурой, медицинской аптечки, спортивной или специальной одежды (кендоги и хакама), защитной экипировки (богу), бамбуковых мечей (синай), деревянных макетов меча (боккен).

Планируемые результаты

Личностные:

- навыки удержания концентрации в непредсказуемой и резко изменяющейся обстановке;
- эффективный эмоциональный контроль;
- стрессовая и психологическая устойчивость;
- потребность в ведении здорового образа жизни.

Метапредметные:

- рост функциональных возможностей детей;
- навыки оказания первой медицинской помощи.

Предметные:

- знание истории возникновения кендо;
- владение терминологией кендо;
- практические навыки борьбы кендо;
- успешная сдача квалификационных экзаменов;
- успешные выступления на соревнованиях.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Общие основы Кендо. ТБ. Правила поведения в зале во время тренировки.	10	7	3	Собеседование
2	Общефизическая подготовка	20	2	18	Зачет
3	Специальная подготовка	25	5	20	Зачет
4	Техническая подготовка	20	5	15	Зачет
5	Тактическая подготовка	20	5	15	Зачет
6	Игровая подготовка	38	6	32	Зачет
7	Подготовка к сдаче квалификационного экзамена	11	0	11	Экзамен
	Итого часов	144	30	114	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Общие основы Кендо. ТБ. Правила поведения в зале во время тренировки.	10	7	3	Собеседование
2	Общефизическая подготовка	20	2	18	Зачет
3	Специальная подготовка	29	5	24	Зачет

4	Техническая подготовка	35	5	30	Зачет
5	Тактическая подготовка	25	5	20	Зачет
6	Игровая подготовка	50	5	45	Зачет
7	Подготовка к сдаче квалификационного экзамена	11	0	11	Экзамен
Итого часов		180	29	151	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год (1 группа)	04.09.2020	28.05.2021	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
1 год (2 группа)	01.09.2020	27.05.2021	36	180	2 раза в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю 1 час

Рабочая программа первого года обучения

Задачи первого года обучения

1) Обучающие:

- дать знания по истории возникновения и развития кендо;
- способствовать освоению техники кендо в пределах требований, предусмотренной программой экзаменов РФК (Российская Федерация Кендо).

2) Развивающие:

- развить основные двигательные качества: силу, ловкость, гибкость, выносливость, координацию движений.

3) Воспитательные:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»: рациональное питание, двигательная активность, вред наркотиков, никотина, алкоголя и т.п.
- способствовать адаптации каждого ребенка в детском коллективе.

Ожидаемые результаты первого года обучения

Личностные:

- потребность в ведении здорового образа жизни.

Метапредметные:

- рост функциональных возможностей детей.

Предметные:

- знание истории возникновения кендо;
- владение терминологией кендо;
- практические навыки борьбы кендо.

Особенности группы первого года обучения

В группе 15 детей, группа разновозрастная, смешанного типа.

**Календарно-тематический план первого года обучения.
144 часа (4 часа в неделю)**

№ урока	Тема	Часы	Неделя	Дата /по факту/	Прим.
1.	Индивидуальное собеседование. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1 неделя	04.09.2020	Дистанц.
2.	Индивидуальное собеседование. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1 неделя	07.09.2020	Дистанц.
3.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Рейсики Подготовительные упражнения	2	2 неделя	11.09.2020	Дистанц.
4.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Рейсики Подготовительные упражнения	2	2 неделя	14.09.2020	Дистанц.
5.	Личная гигиена Рейсики Подготовительные упражнения	2	3 неделя	18.09.2020	
6.	Личная гигиена Рейсики Подготовительные упражнения	2	3 неделя	21.09.2020	
7.	Психологическая подготовка Подготовительные упражнения	2	4 неделя	25.09.2020	
8.	Психологическая подготовка Подготовительные упражнения	2	4 неделя	28.09.2020	Зачет
9.	История развития кендо Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	5 неделя	02.10.2020	
10.	История развития кендо Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	5 неделя	05.10.2020	
11.	Подготовительные упражнения Имитация Кихон-вадза-игровая форма	2	6 неделя	09.10.2020	
12.	Подготовительные упражнения Имитация Кихон-вадза-игровая форма	2	6 неделя	12.10.2020	
13.	Подготовительные упражнения Имитация Кихон-вадза-игровая форма	2	7 неделя	16.10.2020	
14.	Подготовительные упражнения Имитация Кихон-вадза-игровая форма	2	7 неделя	19.10.2020	
15.	Подготовительные упражнения Имитация Кихон-вадза-игровая форма	2	8 неделя	23.10.2020	
16.	Подготовительные упражнения Имитация Кихон-вадза-игровая форма	2	8 неделя	26.10.2020	
17.	Подготовительные упражнения Имитация Кихон-вадза-игровая форма.	2	9 неделя	30.10.2020	
18.	Подготовительные упражнения Имитация Кихон-вадза-игровая форма	2	9 неделя	02.11.2020	

45.	Подготовительные упражнения Имитация Кихон-вадза-игровая форма	2	23 неделя	19.02.2021	
46.	Подготовительные упражнения, разнообразие шагов и перемещений Тайсабаки Кихон-вадза	2	23 неделя	22.02.2021	
47.	Подготовительные упражнения, разнообразие шагов и перемещений Тайсабаки Кихон-вадза	2	24 неделя	26.02.2021	
48.	Подготовительные упражнения, разнообразие шагов и перемещений Тайсабаки Кихон-вадза	2	24 неделя	01.03.2021	
49.	Подготовительные упражнения, разнообразие шагов и перемещений Тайсабаки Кихон-вадза	2	25 неделя	05.03.2021	
50.	Подготовительные упражнения, разнообразие шагов и перемещений Тайсабаки Кихон-вадза	2	25 неделя	12.03.2021	
51.	Подготовительные упражнения, разнообразие шагов и перемещений Тайсабаки Кихон-вадза	2	26 неделя	15.03.2021	
52.	Подготовительные упражнения, разнообразие шагов и перемещений Тайсабаки Кихон-вадза	2	26 неделя	19.03.2021	
53.	Подготовительные упражнения, разнообразие шагов и перемещений Тайсабаки Кихон-вадза	2	27 неделя	22.03.2021	
54.	Подготовительные упражнения, разнообразие шагов и перемещений Тайсабаки Кихон-вадза	2	27 неделя	26.03.2021	
55.	Подготовительные упражнения, разнообразие шагов и перемещений Тайсабаки Кихон-вадза	2	28 неделя	29.03.2021	
56.	Подготовительные упражнения, разнообразие шагов и перемещений Тайсабаки Кихон-вадза	2	28 неделя	02.04.2021	
57.	Подготовительные упражнения, разнообразие шагов и перемещений Тайсабаки Кихон-вадза	2	29 неделя	05.04.2021	
58.	Тайсабаки Кихон-вадза	2	29 неделя	09.04.2021	
59.	Тайсабаки	2	30 неделя	12.04.2021	

	Кихон-вадза				
60.	Тайсабаки Кихон-вадза	2	30 неделя	16.04.2021	
61.	Тайсабаки Кихон-вадза	2	31 неделя	19.04.2021	
62.	Кихон-вадза	2	31 неделя	23.04.2021	
63.	Взаимодействие с партнером	2	32 неделя	26.04.2021	
64.	Взаимодействие с партнером	2	32 неделя	30.04.2021	Зачет
65.	Взаимодействие с партнером	2	33 неделя	03.05.2021	
66.	Взаимодействие с партнером	2	33 неделя	07.05.2021	
67.	Взаимодействие с партнером	2	34 неделя	10.05.2021	
68.	Взаимодействие с партнером	2	34 неделя	14.05.2021	
69.	Взаимодействие с партнером	2	35 неделя	17.05.2021	
70.	Взаимодействие с партнером	2	35 неделя	21.05.2021	
71.	Взаимодействие с партнером	2	36 неделя	24.05.2021	
72.	Квалификационный экзамен	2	36 неделя	28.05.2021	Экзамен

Содержание первого года обучения (теория, практика)

I. Теоретическая подготовка – 8 часов

1. Вводное занятие – 2 часа

Теория – 1 час. Инструктаж по технике безопасности. Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место кендо в общей системе средств физического воспитания. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по кендо.

Практика – 1 час. Дискуссия на тему: «Здоровый образ жизни – что это? С чего начать?»

2. Рейсики - правила поведения в зале – 2 часа

Содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах Кендо (согласно правилам РФК).

3. Личная гигиена – 2 часа

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы, занятий спортом.

4. Психологическая подготовка – 2 часа

Содержит в себе курс обучения саморегуляции психологического состояния, уроки психологической подготовки. Данная тема затрагивается крайне осторожно и при постоянных консультациях с родителями учеников.

II. Техническая подготовка – 136 часов

5. Подготовительные упражнения – 45 часов

Включают в себя упражнения для разминки и разогрева мышц, на растяжку, упражнения на дыхание, субури, кирикаэси, хаясубури.

6. Кихон-вадза (базовая техника) – 54 часов

Изучение ударов Мэн (удар по голове), Котэ (удар по руке), До (удар по корпусу), Тски (тычок в горло).

Изучение стоек – Дзэдан-но-камаэ, Чудан-но-камаэ, Гэдан-но-камаэ, Хассо-но-камаэ, Ваки-гамаэ.

7. Тайсабаки (техники перемещения) – 16 часов

Тайсабаки, содержат весь перечень перемещений принятых в Кэндо в различных положениях. К ним относятся: аюми-аси, цуги-аси, окури-аси.

8. Взаимодействие с партнером – 18 часов

Техники защитных действий

Утиотоси-вадза (отбив вниз, сразу нанести удар).

Техники атакующих действий

Оки-вадза (удары с максимальным замахом, амплитудные), Хараи-вадза (отбив в сторону, с последующим нанесением удара).

Методы тренировки в Кендо

Хитори-кейко (работа в субури одного человека), Кокари-кейко (мотодачи открывается для удара, не атакуя), Митори-гейко (наблюдение, замечание ошибок и удачных действий), Сияй-кейко (Дзи-кейко) - свободный поединок. Кирикаяси. Хаясубури.

III. Контрольные занятия

9. Промежуточные зачеты – 3 часа.

9.1. Квалификационный экзамен – 1 час.

Рабочая программа второго года обучения

Задачи второго года обучения

Обучающие:

- способствовать участию спортсменов в соревнованиях различного уровня;
- способствовать подготовке занимающихся к выполнению спортивных достижений.

Развивающие:

- сформировать тактические навыки при проведении технических действий, при ведении поединка и выступления на соревнованиях;
- расширить круг знаний о Кендо (обеспечение теоретической подготовленности);
- усовершенствовать физические качества, присущие человеку, закаливание занимающихся, повысить устойчивость их организма к инфекционным, простудным заболеваниям.

Воспитательные:

- развивать у детей способность заниматься самостоятельно в команде;
- сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой;
- приобщить учеников к духовно-нравственным основам Кендо;
- воспитать волевые качества, решительность, самостоятельность, смелость, инициативность, дисциплинированность, выдержку и т.д.

Ожидаемые результаты второго года обучения

Личностные:

- эффективный эмоциональный контроль;
- психологическая устойчивость.

Метапредметные:

- навыки оказания первой медицинской помощи.

Предметные:

- умение реализовывать потребность в ведении здорового образа жизни благодаря занятиям кендо;
- успешная сдача квалификационных экзаменов;
- успешные выступления на соревнованиях.

Особенности группы второго года обучения

В группе 15 детей, прошедших обучение по программе «Кендо» первого года обучения и новичков, группа разновозрастная, смешанного типа.

Календарно-тематический план второго года обучения. 180 часов (5 часов в неделю)

№ урока	Тема	Часы	Неделя	Дата /по факту/	Прим.
1.	Индивидуальное собеседование. Вводное занятие.	2	1 неделя	01.09.2020	

	Инструктаж по технике безопасности				
2.	Индивидуальное собеседование. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1 неделя	03.09.2020	
3.	Индивидуальное собеседование. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1 неделя	07.09.2020	
4.	Рейсики Подготовительные упражнения	2	2 неделя	08.09.2020	
5.	Рейсики Подготовительные упражнения	1	2 неделя	10.09.2020	
6.	Рейсики Подготовительные упражнения	2	2 неделя	14.09.2020	
7.	Личная гигиена Подготовительные упражнения	2	3 неделя	15.09.2020	
8.	Личная гигиена Подготовительные упражнения	1	3 неделя	17.09.2020	
9.	Личная гигиена Подготовительные упражнения	2	3 неделя	21.09.2020	
10.	История развития кендо Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	4 неделя	22.09.2020	
11.	История развития кендо Подготовительные упражнения Кихон-вадза	1	4 неделя	24.09.2020	
12.	История развития кендо Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	4 неделя	28.09.2020	Зачет
13.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	5 неделя	29.09.2020	
14.	История развития кендо Подготовительные упражнения Кихон-вадза	1	5 неделя	01.10.2020	
15.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	5 неделя	05.10.2020	
16.	История развития кендо Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	6 неделя	06.10.2020	
17.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	1	6 неделя	08.10.2020	
18.	Психологическая подготовка Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	6 неделя	12.10.2020	
19.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	7 неделя	13.10.2020	
20.	Психологическая подготовка Подготовительные упражнения Кихон-вадза	1	7 неделя	15.10.2020	
21.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	7 неделя	19.10.2020	
22.	Психологическая подготовка Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	8 неделя	20.10.2020	

23.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	1	8 неделя	22.10.2020	
24.	Психологическая подготовка Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	8 неделя	26.10.2020	
25.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	9 неделя	27.10.2020	
26.	Психологическая подготовка История развития кендо Кихон-вадза	1	9 неделя	29.10.2020	
27.	Психологическая подготовка Кихон-вадза	2	9 неделя	02.11.2020	
28.	История развития кендо Психологическая подготовка Кихон-вадза	2	10 неделя	03.11.2020	
29.	Психологическая подготовка Кихон-вадза	1	10 неделя	05.11.2020	
30.	История развития кендо Психологическая подготовка Кихон-вадза	2	10 неделя	09.11.2020	
31.	История развития кендо Кихон-вадза	2	11 неделя	10.11.2020	
32.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза Тайсабаки	1	11 неделя	12.11.2020	
33.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза	2	11 неделя	16.11.2020	
34.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза	2	12 неделя	17.11.2020	
35.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза Тайсабаки	1	12 неделя	19.11.2020	
36.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза	2	12 неделя	23.11.2020	
37.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза Тайсабаки	2	13 неделя	24.11.2020	
38.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза	1	13 неделя	26.11.2020	
39.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза Тайсабаки	2	13 неделя	30.11.2020	
40.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза	2	14 неделя	01.12.2020	
41.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза Тайсабаки	1	14 неделя	03.12.2020	
42.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза	2	14 неделя	07.12.2020	
43.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза Тайсабаки	2	15 неделя	08.12.2020	
44.	Правила соревнований и судейство	1	15 неделя	10.12.2020	

	Кихон-вадза				
45.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза Тайсабаки	2	15 неделя	14.12.2020	
46.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза	2	16 неделя	15.12.2020	
47.	Оказание первой медицинской помощи Кихон-вадза Тайсабаки	1	16 неделя	17.12.2020	
48.	Оказание первой медицинской помощи Кихон-вадза	2	16 неделя	21.12.2020	
49.	Оказание первой медицинской помощи Кихон-вадза Тайсабаки	2	17 неделя	22.12.2020	
50.	Оказание первой медицинской помощи Кихон-вадза Тайсабаки	1	17 неделя	24.12.2020	
51.	Оказание первой медицинской помощи Кихон-вадза	2	18 неделя	11.01.2021	
52.	Кихон-вадза Тайсабаки	2	18 неделя	12.01.2021	
53.	Кихон-вадза	1	18 неделя	14.01.2021	
54.	Кихон-вадза Тайсабаки	2	19 неделя	18.01.2021	
55.	Кодекс чести Кихон-вадза	2	19 неделя	19.01.2021	
56.	Кодекс чести Кихон-вадза Тайсабаки	1	19 неделя	21.01.2021	
57.	Кихон-вадза Тайсабаки	2	20 неделя	25.01.2021	
58.	Кихон-вадза Тайсабаки Взаимодействие с партнером	2	20 неделя	26.01.2021	
59.	Кихон-вадза Взаимодействие с партнером	1	20 неделя	28.01.2021	Зачет
60.	Кихон-вадза Взаимодействие с партнером	2	21 неделя	01.02.2021	
61.	Кихон-вадза Взаимодействие с партнером	2	21 неделя	02.02.2021	
62.	Кихон-вадза Взаимодействие с партнером	1	21 неделя	04.02.2021	
63.	Кихон-вадза Взаимодействие с партнером	2	22 неделя	08.02.2021	
64.	Кихон-вадза Взаимодействие с партнером	2	22 неделя	09.02.2021	
65.	Кихон-вадза Взаимодействие с партнером	1	22 неделя	11.02.2021	
66.	Кихон-вадза Взаимодействие с партнером	2	23 неделя	15.02.2021	
67.	Кихон-вадза Взаимодействие с партнером	2	23 неделя	16.02.2021	

68.	Кихон-вадза Взаимодействие с партнером	1	23 неделя	18.02.2021	
69.	Кихон-вадза Взаимодействие с партнером	2	24 неделя	22.02.2021	
70.	Кихон-вадза Взаимодействие с партнером	1	24 неделя	25.02.2021	
71.	Кихон-вадза Взаимодействие с партнером	2	25 неделя	01.03.2021	
72.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Подготовительные упражнения	2	25 неделя	02.03.2021	
73.	Рейсики Подготовительные упражнения Кихон-вадза	1	25 неделя	04.03.2021	
74.	Рейсики Подготовительные упражнения	2	26 неделя	09.03.2021	
75.	Личная гигиена Подготовительные упражнения Кихон-вадза	1	26 неделя	11.03.2021	
76.	Личная гигиена Подготовительные упражнения	2	27 неделя	15.03.2021	
77.	Психологическая подготовка Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	27 неделя	16.03.2021	
78.	Психологическая подготовка Подготовительные упражнения	1	27 неделя	18.03.2021	
79.	Психологическая подготовка Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	28 неделя	22.03.2021	
80.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	28 неделя	23.03.2021	
81.	История развития кендо Подготовительные упражнения Кихон-вадза	1	28 неделя	25.03.2021	
82.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	29 неделя	29.03.2021	
83.	История развития кендо Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	29 неделя	30.03.2021	
84.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	1	29 неделя	01.04.2021	
85.	История развития кендо Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	30неделя	05.04.2021	
86.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	30 неделя	06.04.2021	
87.	История развития кендо Подготовительные упражнения Кихон-вадза	1	30 неделя	08.04.2021	
88.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	31 неделя	12.04.2021	
89.	Психологическая подготовка Подготовительные упражнения	2	31 неделя	13.04.2021	

	Кихон-вадза				
90.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	1	31 неделя	15.04.2021	
91.	Психологическая подготовка Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	32 неделя	19.04.2021	
92.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	32 неделя	20.04.2021	
93.	Психологическая подготовка Подготовительные упражнения Кихон-вадза	1	32 неделя	22.04.2021	
94.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	33 неделя	26.04.2021	
95.	Психологическая подготовка Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	33 неделя	27.04.2021	
96.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	1	33 неделя	29.04.2021	
97.	Психологическая подготовка История развития кендо Кихон-вадза	2	34 неделя	03.05.2021	Зачет
98.	Психологическая подготовка Кихон-вадза	2	34 неделя	04.05.2021	
99.	История развития кендо Психологическая подготовка Кихон-вадза	1	34 неделя	06.05.2021	
100	Психологическая подготовка Кихон-вадза	2	35 неделя	10.05.2021	
101	История развития кендо Психологическая подготовка Кихон-вадза	2	35 неделя	11.05.2021	
102	История развития кендо Кихон-вадза	1	35 неделя	13.05.2021	
103	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза Тайсабаки	2	36 неделя	17.05.2021	
104	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза	2	36 неделя	18.05.2021	
105	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза	1	36 неделя	20.05.2021	
106	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза Тайсабаки	2	37 неделя	24.05.2021	
107	Квалификационный экзамен	2	37 неделя	25.05.2021	Экзамен
108	Резерв	2	37 неделя	27.05.2021	

Содержание второго года обучения (теория, практика)

1. Теоретическая подготовка – 20 часов

1. Вводное занятие – 5 часов

Теория – 2 час. Инструктаж по Технике безопасности.

Практика – 1 час. Травмы, заболевания и первая медицинская помощь.

2. История развития и современное состояние Кендо – 8 часов

Истоки Кендо. История рождения, развития в Японии и на международной арене. Задачи, тенденции и перспективы развития Кендо. Кендо — современное японское боевое искусство, основанное на техниках и принципах различных школ, некоторые из которых насчитывают многовековую историю. Существует мнение, что основы современного Кендо были заложены в конце 15 века, в виде боевого искусства, получившего название «кен-дзюцу». Считается, что развитию кен-дзюцу способствовало изучение на трупах погибших врагов эффективности ударов, мечем.

3. Рейсики - правила поведения в зале – 2 часа

- содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах Кендо (согласно правилам РФК).

4. Правила личной гигиены – 2 часа

- содержит в себе правила по уходу за своим телом, одеждой и помещением для занятий, приучает к здоровому образу жизни.

5. Психологическая подготовка – 12 часов

Содержит в себе курс обучения саморегуляции психологического состояния, уроки психологической подготовки. Данная тема затрагивается крайне осторожно и при постоянных консультациях с родителями учеников.

6. Правила соревнований и судейство – 32 часов

7. Оказание первой медицинской помощи – 8 часов

8. Кодекс чести спортсмена (2 часа) содержит в себе правила поведения обучающегося в спортивном зале, на улице, в общественных местах, дома. Предусматривает воспитание в занимающихся принципов «БУДО».

II. Техническая подготовка – 125 часов

9. Подготовительные упражнения – 25 часов

Включают в себя упражнения для разминки и разогрева мышц, на растяжку, упражнения на дыхание, субури, кирикаяси, хаясубури.

10. Кихон-вадза (базовая техника) – 125 часов

Изучение ударов Мэн (удар по голове), Котэ (удар по руке), До (удар по корпусу), Тски (тычок в горло).

Изучение стоек – Дзёдан-но-камаэ, Чудан-но-камаэ, Гэдан-но-камаэ, Хассо-но-камаэ, Ваки-гамаэ.

11. Тайсабаки (техники перемещения) – 19 часов

Тайсабаки, содержат весь перечень перемещений принятых в Кэндо в различных положениях. К ним относятся: аюми-аси, цуги-аси, окури-аси.

12. Взаимодействие с партнером – 18 часов

Выполнение отдельных техник в усложненных условиях.

Техники защитных действий - Суриагэ-вадза (отбив вверх, затем удар).

Техники атакующие действия

Хики-вадза (удар из тая-тари на отходе, из цубадзариай), Дзёдан-вадза (удары из Дзёдан-но-камаэ), Саси-вадза (короткий удар по сокращённой прямой траектории).

Методы тренировки в Кендо

Учикоми-кейко (серия заданных атак: мэн, котэ-мэн, котэ-мэн-до, мэн-хики-мэн, мэн-хики-котэ, мэн-хики-до, мэн), Сий-кейко (Дзи-кейко) - свободный поединок. Кирикаяси. Хаясубури.

IV. Контрольные занятия

13. Промежуточные зачеты – 3 часа.

13.1 Квалификационный экзамен – 1 часов

Оценочные и методические материалы

Педагогические технологии

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в процессе подготовки обучающегося. Основной формой проведения являются беседы и лекции. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки вносятся коррективы.

Основные темы теоретической подготовки: правила гигиены, история кендо и других боевых искусств, традиции, история и предназначение фехтования, философские основы «будо», методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности развития человеческого организма, комплексная система контроля и самоконтроля.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель секции составляет занятие таким образом, чтобы оно было интересным и увлекательным, поэтому используются для этой цели комплексные занятия. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из четырех частей:

1. Ритуал
2. Разминка
3. Техническая подготовка
4. Ритуал.

В результате выстроенной системы занятий достигаются высокие результаты.

Дидактические материалы

Учебно-методическое обеспечение

1. Видеозаписи с соревнований по Кендо.
2. Репродукции и альбомы мастеров российского и международного класса.
3. Книгопечатные издания освещающих Кендо.
4. Комплект учебно-методических материалов.
5. Художественная литература по Кендо.
6. Психологическая литература: рекомендации для детей и педагогов.
7. Методические разработки проведения занятий;
8. Методическое пособие по организации соревнований.

Информационные источники, используемые при реализации программы

1. Дзюдо. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. - М.; Советский спорт, 2003. - 96с.
2. Дзюдо: примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп) – дополненная и исправленная / Свищев И.Д. и др.- М.: СпортУниверПресс. - 2003.-110с.
3. Боевые искусства востока как средство инкультурации личности подрастающего поколения. / Е.Ю. Ватолина -- М.: МПГУ – 2003.
4. Хорев В. Японский меч. Десять веков совершенства-Ростов н/ Д.: «Феникс», 2003. -192с.
5. Учебная программа по айкидо. / А.В. Чуфистов -- 2006. /
6. Блоковая периодизация спортивной тренировки. / В. И. Иссурин – М. Советский спорт-2010. —283с/
7. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва—М.,1997—416с.

8. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений –М.,2001—320с.
9. Книга пяти колец. Миямото Мусаси—СПб.: «Евразия»,--- 192с.
10. «Бусидо: кодекс чести самурая» серия (Путь мастера): А.А. Маслов ---Ростов н/Д: Феникс, 2007г. ---288с.
11. «Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса» ---Б. Контрерас; пер. с англ. С.Э. Борич. 4-е изд.---Минск: Попурри,2018. --- 224с.:ил.
12. «Восточные единоборства»: Б.Г. Трубников, изд. «НОТАБЕНЕ», Ленинград 1990г., 89с.

***Система контроля результативности обучения
(периодичность, формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения)***

Формы выявления результатов:

Беседа
Опрос
Наблюдение
Экзамены
Соревнования
Зачеты
Анкетирование
Самооценка учащихся

Формы фиксации результатов:

Журнал ПДО
Грамоты
Дипломы
Фото
Видеозаписи
Отзывы родителей и детей
Протоколы диагностик
Протоколы соревнований
Аналитические справки
Методические разработки

Формы предъявления результатов:

Экзамены
Открытые занятия
Зачеты
Диагностические карты
Портфолио

Периодичность:

Начальный контроль (сентябрь)
Промежуточный контроль (январь)
Итоговый контроль (май)

Сведения о консультанте для уточнений программы:

Боричев Алексей Николаевич,

тренер-преподаватель, мастер спорта по самбо, призер Чемпионата России по Кендо 2011 года (2-е место в личном зачете, 3-е место в командном зачете), член федерации боевого самбо России, в 2013 году награжден медалью «За заслуги в боевых искусствах».