МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ ДО
«Центр внешкольной работы»
_____ М.Е. Дубинская
«30» 08 2023 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического совета
протокол № 7
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ
_____ Ю.О. Макеев
«1» сентября 2023 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического совета
протокол № 6
от «31» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фехтование «КЕНДО» (базовый уровень)

Возраст обучающихся: ***7-16 лет***
Срок реализации: **2 года**

Автор-составитель:
Ильин Николай Алексеевич
педагог дополнительного образования

г. Реутов, 2023 г.

Пояснительная записка.

Фехтование «Кендо» (искусство фехтования на бамбуковых мечах) — это наиболее гармоничный вид восточных единоборств, является прекрасным средством воспитания личности, физического, психологического и нравственного ее развития и совершенствования. боевого искусства на бамбуковых мечах – фехтование «Кендо».

Материал программы предусматривает овладение системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для самосовершенствования и профессионального развития. Средства программы способствуют формированию здорового образа жизни. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Фехтование «Кендо» способствует воспитанию духовно-богатой и скромной личности. Эта особенность в последнее время привлекает внимание молодежи к кендо во многих странах мира. Кроме того, результатом практики кендо является заметное улучшение общего состояния здоровья, особенно дыхательной и кровеносной систем. В первом случае благотворное воздействие оказывают дыхательные упражнения, а во втором – регулярные занятия, направленные на развитие опорно-двигательного аппарата.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273);
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ-273 по вопросам воспитания;
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3);
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.;

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

6. Приоритетный проект от 30.11.2016 г. № 11 «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте Российской Федерации;

7. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

8. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);

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

10. Приказ Министерства просвещения России от 30.09.2020 № 533 (ред. от 27.10.2020) «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. № 196;

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

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;

13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

14. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

15. Письмо Министерства образования и науки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями 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»);

16. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

17. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 г. № ВК-1232109, включающая «Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»;

18. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

19. Закон Московской области «Об образовании» от 27 июля 2013 года N 94/2013-ОЗ;

20. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

21. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

22. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564).

23. Устав МБОУ ДО «Центр внешкольной работы» и ГБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ.

1.1 Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.2 Актуальность и новизна – наличие в настоящий момент времени «социального заказа» в области боевых искусств, в частности кендо, как представителя лучших традиций мировой культуры, требует разработки учебной программы. Не являясь частью основного (базового) образования, учебная программа по Фехтование «Кендо» рассматривается как программа дополнительного образования, и составлена в соответствии с требованиями действующего законодательства РФ в области спорта, физической культуры и образования к программам дополнительного образования.

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых качеств, с применением игровых, циклических, личностно-ориентированных техник, что придает привлекательную форму, что облегчает процесс освоения и запоминания упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует углубленного развитию мышления и физических способностей. Задачи каждого раздела программы тесно переплетаются в каждом занятии и комплексно решают цели и задачи всей программы.

Данная программа базируется на современных научно-методических исследованиях в области традиционного подхода к вопросу физического воспитания личности. Соревновательные практики и достижение высокого спортивного результата желательны, но не обязательны. Система общих и специальных физических упражнений фехтования «Кендо», а также особый духовно-эстетический фон, который присущ традиционным видам восточных единоборств, успешно решают задачи духовно-нравственного и физического воспитания детей и юношей.

1.3 Цель и задачи программы

Цель – воспитание основ физической культуры, совершенствование физических, воспитание позитивных морально-волевых и личностных качеств спортсмена через освоение техники и тактики боевого искусства на бамбуковых мечах – фехтование «Кендо».

Задачи программы:

Первый год обучения

<u>Образовательные (предметные):</u>

- формировать умение вести здоровый образ жизни,
- повысить физическую активность обучающихся,
- развить быстроту, ловкость и координацию движения;
- обучить базовой технике кендо (индивидуальная и парная техника выполнения упражнений)
- формировать знания и умения, определяемые спецификой кендо;
- знакомство и освоение отечественных традиций и современного опыта в области физического воспитания детей с использованием средств кендо;

<u>Метапредметные:</u>

- научить соблюдению мер личной и общественной безопасности во время занятий;
- научить самоконтролю и самообладанию на занятиях и в повседневной жизни;

- рост функциональных возможностей детей (учет веса, роста, пульса и артериального давления в покое, индекс Руфье, Гарвардский степ-тест, одномоментная проба с приседанием).

<u>Личностные:</u>

- формировать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать качества личности, позволяющие вести здоровый образ жизни (волевые, морально-этические и эстетические качества, дисциплинированность, активность, доброжелательность, ответственность, коммуникативные умения и навыки, ценностное отношение и мотивационные установки для систематических занятий физической культурой);
- воспитывать уважение к старшему поколению и уверенность в общении со ровесниками;
- развивать устойчивость к негативному влиянию цифровых технологий путем пропаганды здорового образа жизни и повышения моральных ценностей.
- воспитать уважительное отношение к товарищам, чувство коллективизма;
- воспитать через познание другой культуры чувство патриотизма и любви к Родине и государству.

Второй год обучения:

<u>Образовательные (предметные):</u>

- формировать умение вести здоровый образ жизни,
- совершенствовать физическое и умственное развитие детей,
- повысить физическую активность обучающихся,
- развить быстроту, ловкость и координацию движения;
- формирование устойчивых навыков базовой технике кендо;
- формировать устойчивые знания и умения, определяемые спецификой кендо:

1. знание истории возникновения кендо;
2. владение терминологией кендо;
3. успешная сдача квалификационных экзаменов;
4. успешные выступления на соревнованиях.

<u>Метапредметные:</u>

- научить соблюдению мер личной и общественной безопасности во время занятий;
- научить самоконтролю и самообладанию на занятиях и в повседневной жизни;

<u>Личностные:</u>

- формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать качества личности, позволяющие вести здоровый образ жизни (волевые, морально-этические и эстетические качества, дисциплинированность, активность, доброжелательность, ответственность, коммуникативные умения и навыки, ценностное отношение и мотивационные установки для систематических занятий физической культурой);
- воспитывать уважение к старшему поколению и уверенность в общении со ровесниками;
- развивать устойчивость к негативному влиянию улицы путем пропаганды здорового образа жизни и повышения моральных ценностей.
- воспитать уважительное отношение к товарищам, чувство коллективизма;
- воспитать через познание другой культуры чувство патриотизма и любви к Родине и государству.

1.4 Отличительные особенности данной программы в том, что процесс тренировки построен гармонично, по принципу «от простого к сложному» с повторением и закреплением пройденного материала. На тренировке обучающийся подвержен не только физическим нагрузкам (бег, приседания, жим от пола лежа и т. д.), а также от него требуется психофизическая

концентрация для имитации, копирования техники фехтования «Кендо» (индивидуально и в парах).

Данная программа базируется на современных научно-методических исследованиях в области традиционного подхода к вопросу физического воспитания личности.

Данный способ тренировки дает возможность гармонично развиваться обучающемуся, владеть своим телом.

Фехтование «Кендо» – это наиболее гармоничный вид восточных единоборств, является прекрасным средством воспитания личности, физического, психологического и нравственного ее развития и совершенствования. Материал программы предусматривает овладение системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для самосовершенствования и профессионального развития. Средства программы способствуют формированию здорового образа жизни.

Фехтование «Кендо» способствует воспитанию духовно богатой и скромной личности. Эта особенность в последнее время привлекает внимание молодежи к фехтованию «Кендо» во многих странах мира. Кроме того, результатом практики фехтования «Кендо» является заметное улучшение общего состояния здоровья, особенно дыхательной и кровеносной систем. В первом случае благотворное воздействие оказывают дыхательные упражнения, а во втором – регулярные занятия, направленные на развитие опорно-двигательного аппарата. И именно в этом заключена **актуальность** данной программы.

1.5 Адресат программы.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 16 (младший школьный возраст, средний и старший школьный возраст, выпускники школ).

Младший школьный возраст – 6-10 (7-11) лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности – учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает

знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Старший школьный возраст – 15-17 лет (ранняя юность). Главное психологическое приобретение ранней юности – это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте – учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст – начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

Прием в объединение дополнительного образования осуществляется в соответствии с уставом ГБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ.

1.6 Объем и срок освоения.

Объем освоения программы – 216 часов.

1.7 Форма обучения:

Форма обучения – очная, групповая.

1.8 Особенности организации образовательного процесса. В объединении дополнительного образования «Фехтование «Кендо» обучающиеся не делятся на возрастные группы.

1.9 Режим занятий. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа. Всего 216 часов в год. После каждого часа занятий (45 минут) устанавливается перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещения.

1.10 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Первый год обучения.

<u>Образовательные:</u>

По окончании курса первого года обучения по данной программе обучающийся:

Будет знать:

- правила поведения в зале;
- особенности культуры японских единоборств;
- начальную историю развития и современное состояние фехтования «Кендо»;
- терминологию фехтования «Кендо»;
- нормативы по физической и специальной подготовке с 6 по 4 кю (ученические степени) (Приложение №1 и №2);
- перечень нормативов для сдачи экзамена с 6 по 4 кю (Приложение №3);
- вести тренировочный поединок;
- вести соревновательный поединок;
- вести экзаменационный поединок, принятый Всероссийской Федерацией Кендо.

Будет уметь:

- владеть принятым этикетом на занятиях;
- выполнять правила поведения и безопасности на занятиях и в обществе;

- выполнять нормативы по физической подготовке (Приложение №1);
- выполнять нормативы по специальной подготовке (Приложение №2);
- выполнять нормативы технической подготовки с 6 по 4 кю (Приложение №3);
- выполнять правила соревнований;
- выполнять демонстрационную программу при подготовке к фестивалям;

Обучающийся будет иметь навыки:

- использования этикета на занятиях боевыми искусствами;
- выполнять нормативы ГТО;
- уметь использовать изученные техники фехтования «Кендо» на практике.

Личностные:

- уметь организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- проявлять устойчивое эмоциональное состояние (на занятиях, в отношениях со сверстниками и взрослыми, на соревнованиях).

Метапредметные:

- научиться работать в коллективе и учитывать общие интересы;
- сформировать интерес и мотивацию к занятиям фехтование «Кендо»;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Второй год обучения.

Образовательные:

По окончании курса второго года обучения по данной программе обучающийся:

Будет знать:

- правила поведения в зале;
- особенности культуры японских боевых искусств;
- начальную историю развития и современное состояние фехтование «Кендо»;
- терминологию;
- нормативы по физической и специальной подготовке;
- перечень нормативов для сдачи экзамена;

Будет уметь:

- владеть принятым этикетом на занятиях;
- выполнять правила поведения и безопасности на занятиях и в обществе;
- выполнять нормативы по физической подготовке (Приложение №1);
- выполнять нормативы по специальной подготовке (Приложение №2);
- выполнять нормативы технической подготовки (Приложение №3);
- выполнять правила соревнований;
- вести тренировочный поединок;
- вести соревновательный поединок;
- вести экзаменационный поединок, принятый Всероссийской федерацией.

Обучающийся будет иметь навыки:

- использования этикета на занятиях боевыми искусствами;
- выполнять нормативы ГТО;
- уметь использовать изученные техники кендо в соревновательной практике;
- выполнять базовые техники с 6 по 1 кю;
- демонстрировать полученные знания на фестивале с показательной программой;
- уверенно выполнять экзаменационную программу.

<u>Личностные:</u>

- уметь организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- проявлять устойчивое эмоциональное состояние (на занятиях, в отношениях со сверстниками и взрослыми, на соревнованиях, экзаменах, спортивных праздниках).

<u>Метапредметные:</u>

- научиться работать в коллективе и учитывать общие интересы;
- сформировать интерес и мотивацию к занятиям фехтование «Кендо».
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

1.11 Формы аттестации:

- Соревнования;
- Открытые занятия;
- Фестивали;
- Сдача экзаменов на ученические степени «кю» принятые согласно правилам Всероссийской Федерацией Кендо;
- Выполнение нормативов общей физической подготовки (Приложение №1);
- Выполнение нормативов специальной физической подготовки (Приложение №2);

1.12 Формы отслеживания и фиксации результатов: фотоотчет, видеозапись, грамоты и дипломы участников соревнований, фестивалей, экзаменов, протоколы и ведомости соревнований, протоколы и ведомости экзаменов, мониторинги.

1.13 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: фотоотчет, видеозапись, грамоты и дипломы участников соревнований, фестивалей, экзаменов, протоколы и ведомости соревнований, протоколы и ведомости экзаменов, мониторинги, отчеты.

1.14 Материально-техническое обеспечение. Для реализации дополнительной общеобразовательной программы требуется:

Технические средства обучения:

- спортивный зал, оборудованный дощатым ровным полом;
- раздевалки для мальчиков и девочек, тренерская, кладовка.

Оборудование:

- тренировочное оружие (боккен, бокуто, синай, субурито);
- богу (тренировочный доспех для японского фехтования);
- тренировочная одежда (хакама, кейкоги);
- координационные лестницы, конусы, фишки, разметочный материал;
- набор эластичных и силовых лент;
- эспандеры;
- канат, скакалки;
- канцелярия;
- шкафчики или стеллаж для хранения инвентаря;
- оргтехника (компьютер, принтер МФУ, фотоаппарат).

Дидактический материал:

- наглядно-иллюстрационные пособия (нормативы для сдачи экзаменов, пособие как надевать доспех для кендо – «богу», правила соревнований по кендо и т.д.);

- учебные видео материалы (как надевать доспех для фехтования «Кендо» и ухаживать за ним, уход за тренировочным оружием, выполнение учебных и экзаменационных упражнений с синаем и боккеном и т.д.)

Библиотека:

- методическая литература;
- видеоматериалы.

Обязательным является проведение регулярного контроля со стороны педагога перед каждым занятием самоконтроля ребенка. Занятия проводятся при соблюдении техники безопасности и предупреждения травматизма (инструктаж, объяснение специфики того или иного упражнения).

1.15 Информационное обеспечение:

http://mo.mosreg.ru - сайт Министерства образования Московской области;

https://egorcvr.edumsko.ru – сайт МБОУ ДО «Центр внешкольной работы»;

https://dop.mosreg.ru – система дополнительного образования;

https://vk.com/kendoegorievsk - группа в социальной сети;

http://www.kendo-russia.ru - сайт Федерации Кендо России;

https://ruskendo.ru – сайт Всероссийской Федерации Кендо

1.16 Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования Ильин Николай Алексеевич, педагог высшей квалификационной категории.

2. Учебно-тематический план занятий по программе базового уровня объединения «Кендо» первого года обучения.

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	**Техника безопасности на занятиях. Безопасность дорожного движения.**	**9**	**9**		Опрос
	Техника безопасности на занятиях кендо	2	2		Опрос
	БДД: «Безопасный путь домой»	1	1		Опрос
	БДД: Основные пути обеспечения дорожной безопасности.	1	1		Опрос
	БДД: Типичные опасные ситуации на дорогах, их причины	1	1		Опрос
	БДД: Как избежать опасности на дороге	1	1		Опрос
	БДД: Ответственность несовершеннолетних за нарушения ПДД, совершение дорожно-транспортных происшествий;	2	2		Опрос
	БДД: Профилактика безопасности на воде.	1	1		Опрос
2.	**Общая физическая подготовка.**	**64**	**5**	**59**	Контрольные зачеты, сдача нормативов.
	Циклические упражнения	21	1	20	Сдача нормативов
	Общая и специальная физическая подготовка	22	2	20	Сдача нормативов
	Силовые упражнения с собственным весом	21	2	19	Сдача нормативов
3.	**Специальная физическая подготовка.**	**22**	**3**	**19**	Контрольные зачеты, сдача нормативов
	Упражнения на развитие силовых способностей	11	1	10	Практический тест
	Гимнастические упражнения	11	2	9	Практический тест
4.	**Техническая подготовка на 6-1 кю**	**117**	**10**	**107**	Контрольные зачеты/вопросы, сдача нормативов.
	Вводное занятие: История Кендо Что такое Кендо Зачем заниматься Кендо Техника безопасности во время занятий Гигиена	2	2	0	Собеседование, опрос
	Основы: Правильное надевание и складывание традиционной формы для Кендо (кендо	4	2	2	Собеседование, опрос

	ги и хакама). Как ухаживать за формой				
	Основы: Как надевать BOGU (доспех) Терминология при обучении	4	2	2	Собеседование, опрос
	Этикет: Как вести себя на занятиях Кендо Ознакомление с Синаем (спортивный снаряд – бамбуковый меч)	2	1	1	Контрольные зачеты
	Подготовительные упражнения: Основные стойки, положение ног, положение рук, положение корпуса (осанка), передвижения, правильное удержание и положение Синая. Изучение основных ударов без надевания bogu и без контакта с партнером. Изучение и понимание дистанции при взаимодействии с партнером Изучение упражнения «Кирикаеши» Изучение основных ударов и областей для их нанесения, когда вы надели доспех «Богу»; Дыхание; Направление взгляда; Концентрация.	44	1	43	Контрольные зачеты
	Кихон-вадза: Контактное взаимодействие с партнером Изучение упражнения «Кирикаеши» Изучение удара «Мен» Изучение удара «Котэ» Изучение удара «До» Изучение комбинаций, состоящих из двух и трех ударов подряд; Изучение ударов на момент столкновения с партнером из положения «Тай о таре»	41	1	40	Контрольные зачеты
	Изучение «Кендо Ката» с деревянным мечем – бокен: • Иппон мэ • Нихон мэ • Санбон мэ Подготовка к сдачи квалификационного экзамена. Основные требования при сдаче. Порядок выполнения.	20	1	19	Контрольные зачеты
5.	**Выполнение контрольных занятий по физической и технической подготовке**.	**4**	**-**	**4**	Контрольные зачеты, сдача нормативов
Итого		**216**	**27**	**189**	

3. Содержание учебного плана первого года обучения.

РАЗДЕЛ I. Техника безопасности на занятиях кендо. Безопасность дорожного движения. Вводный инструктаж. Теория 9 часов.

1.1 Вводное занятие, повторный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по кендо. Техника безопасности на занятиях кендо. Врачебный контроль. Теория 2 часа.

Знакомство с детьми. Разбираем роль учителя и обучающегося и отношение между ними, обсуждаем важность дисциплины как способ достижения успеха. Учитель объясняет специфику и культуру японских единоборств, важность занятий. Правильное соблюдение правил и техники безопасности на занятиях. Акцентирование внимания учеников на травмоопасные участки спортивного зала, а также опасных элементах техник фехтования «Кендо», учимся правильно двигаться и выполнять упражнения. Задачи врачебного контроля: самоконтроль физического состояния до занятий, во время занятий и после, контроль и наблюдение за общим самочувствием учеников, дважды в год наблюдение у терапевта/педиатра и каждый раз после болезни.

Объяснение правил поведения на занятиях. Роль педагога (учителя) и обучающегося, его права и обязанности. Обязанности обучающегося при выполнении разминки, физических нагрузок, индивидуальном и парном изучении и практики техник фехтования «Кендо». Дисциплина на занятиях реализуется, педагогом с помощью системы поощрения и наказания, при нарушении дисциплины (замечания, предупреждения, удаление обучающегося с татами, беседа с родителями или законными представителями), при положительном результате - поощрение (словесная хвальба, поддержание дальнейшей работы над собой, грамоты, дипломы, благодарственные письма за период обучения).

1.2 Безопасный путь домой. Теория 1 час.

Беседы о районе города, в котором живут обучающиеся. Объяснение правил перемещения по дорогам общего пользования, правилам перехода через проезжую часть. Составляем маршрут от дома до места проведения занятий и обратно.

1.3 Основные пути обеспечения дорожной безопасности. Теория 1 час.

Беседа с обучающимися о правилах перехода через проезжую часть, какие виды пешеходных переходов существуют. Что делать если нет пешеходного перехода.

1.4 Типичные опасные ситуации на дорогах и их причины. Теория 1 час.

Просмотр с обучающимися учебного фильма, с последующим разбором основных моментов. Рефлексия.

1.5 Как избежать опасности на дороге. Теория 1 час.

Беседа с обучающимися. На занятие приглашается сотрудник местного ГИБДД или заместитель директора по безопасности и совместно разбираем ситуации по теме.

1.6 Ответственность несовершеннолетних за нарушение ПДД, совершение дорожно-транспортных происшествий. Теория 2 часа.

Беседа с обучающимися об ответственности за нарушения правил дорожного движения. Разбираем какие виды ответственности за нарушения бывают и какое наказание налагается за нарушение.

1.7 Профилактика несчастных случаев на воде. Теория 2 часа.

Беседа с обучающимися о правилах поведения на воде в зимнее, летнее и межсезонное время. Приведение примеров несчастных случаев на воде и как их предотвратить. При возможности приглашаем сотрудников МЧС для беседы с обучающимися.

РАЗДЕЛ II. Общая физическая подготовка. Теория 5 час. Практика 59 часа.

Теория. Перспективы подготовки юных спортсменов. Индивидуализация целей и задач на сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей

повышения спортивного мастерства. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле учебно-тренировочного этапа. Развитие фехтование «Кендо» в Мире и России. Всемирные и национальные соревнования и другие спортивные мероприятия по кендо. Спорт и здоровье. Техника безопасности, оказание первой помощи. Питание спортсмена и личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника.

Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю и др. Общеразвивающие упражнения при ходьбе. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой. Выполнение упражнений сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления. Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с различными вариантами на развитие скоростных и силовых качеств. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения с координационным оборудованием.

РАЗДЕЛ III. <u>Специальная физическая подготовка. Теория 3 часа. Практика 19 часов.</u>

Теория. Резервы функциональных систем организма. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями, направленности, контрольными занятиями, аттестацией, спортивными мероприятиями или соревнованиями. Понятие переутомления организма. Основы техники фехтования «Кендо». Фазовый состав и структура технических действий (изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники. Типичные ошибки. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. Правила самоконтроля в процессе занятий. Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий. Оздоровительное и прикладное значение занятий фехтования «Кендо». Профилактика травматизма. Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств. Экипировка.

Практика. Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений. Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений. Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений с отягощениями (набор эластичных и силовых лент, канат, субурито, эспандер). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Разнообразные прыжки: прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки на двух ногах из приседа. Упражнения для развития гибкости. Наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Упражнения на развитие ловкости. Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, переворот боком, упражнения на равновесие.

Общеразвивающие упражнения с предметами (палки, обручи, координационные лестницы, скакалки и многое другое) и без них (упражнения

на развитие координации и управление собственным весом).. Легкоатлетические упражнения. Специальные дыхательные упражнения, а также для развития гибкости, координации и концентрации.

РАЗДЕЛ IV. Техническая подготовка. Теория 10 часа. Практика 107 часов.

Теория. Снаряжение и экипировка для занятий фехтованием «Кендо», уход, хранение и мелкий ремонт. Аттестационные требования по фехтованию «Кендо». Задачи аттестации и еѐ значение в подготовке спортсмена. Правила поведения во время проведения экзамена. Правила, требования и критерии оценки к выполнению упражнений в фехтовании «Кендо». Права и обязанности участников аттестации. Основы методики проведения самостоятельных занятий. Основные средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Значение рациональной техники для достижения высокого результата. Типичные ошибки при выполнении технических действий.

Практика. Отработка автоматизма и естественности технических действий – «Кихон-вадза» (Базовые упражнения). Тай сабаки (техники перемещения) в различных положениях (стоя – тачи-вадза, сидя – сувари-вадза). К ним относятся: тэнкан, ирими-тэнкан, аюми-аси, цуги-аси, окури-аси, хираки-аси, семе-аси, сикко.

Атакующие действия, используемые в кендо: мен-учи, котэ-учи, до-учи, цки-учи. Комбинированные варианты атак. Работа на разных дистанциях. Парирование атак.

Сложностью и особенностью парной техники фехтования «Кендо» является необходимостью применять обучающимся правильно индивидуальную технику наряду со сложным рисунком парной. Все элементы индивидуальной техники используются при изучении и практики парной работы. Возникает понятие ассистент или атакующий (укэ-тачи, мотодачи) и выполняющий или защищающийся (нагэ, торэ, какарите, ситачи). В паре от каждого ученика требуется правильная (гармоничная) реакции на ту или иную атаку.

Подготовка к сдаче квалификационного экзамена. Разбираем основные требования при сдаче экзамена такие как: чистота исполнения упражнений, концентрация, выполнения дзаншин (готовность к атаке), умение грамотно ассистировать, порядок выполнения упражнений, знание команд.

Как поощрение за активную и трудолюбивую учебу периодически в течении последних 5-10 минут урока проводятся от 1 до 3 командных игр, личные турниры, спортивные игры и турниры. Участвуя в играх, турнирах и соревнованиях обучающиеся становятся капитанами команд (развивается уверенность в своих силах, получают опыт управления ровесниками и работе в команде), изучают правила и без нарушений стараются одержать победу. Получают море положительных эмоций!

1 игра (командная эстафета, по мере освоения игры добавляются препятствия на беговой дорожке и дополнительные задания).

2 командная игра (перетягивание каната, эстафеты).

3 игра командное двоеборье (приседания, жим от пола лежа).

РАЗДЕЛ V. **Выполнение контрольных занятий по физической и технической подготовке. Практика 4 часа.** После освоения каждого полугодия программы проводится зачетный урок (открытый урок) на котором обучающиеся демонстрируют весь освоенный материал. Особенностью данного занятия является то, что от обучающегося требуется правильное выполнение техники по командам педагога в присутствии зрителей (родственников, других обучающихся, др. педагогов и т.д.). А также на мероприятиях, организованных Всероссийской Федерацией Кендо, представляется возможность сдать экзамены на ученические и мастерские степени (кю и дан).

Учебно-тематический план
занятий по программе базового уровня
объединения «Фехтование «Кендо» второго года обучения.

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
6.	**Техника безопасности на занятиях. Безопасность дорожного движения.**	**9**	**9**		Опрос
	Техника безопасности на занятиях кендо	2	2		Опрос
	БДД: «Безопасный путь домой»	1	1		Опрос
	БДД: Основные пути обеспечения дорожной безопасности.	1	1		Опрос
	БДД: Типичные опасные ситуации на дорогах, их причины	1	1		Опрос
	БДД: Как избежать опасности на дороге	1	1		Опрос
	БДД: Ответственность несовершеннолетних за нарушения ПДД, совершение дорожно-транспортных происшествий;	2	2		Опрос
	БДД: Профилактика безопасности на воде.	1	1		Опрос
7.	**Общая физическая подготовка.**	**64**	**5**	**59**	Занятия, контрольные зачеты, сдача нормативов.
	Циклические упражнения	21	1	20	Занятия, сдача нормативов
	Общая и специальная физическая подготовка	22	2	20	Занятия, сдача нормативов
	Силовые упражнения с собственным весом	21	2	19	Занятия, сдача нормативов
8.	**Специальная физическая подготовка.**	**22**	**3**	**19**	Занятия, контрольные зачеты, сдача нормативов.
	Упражнения на развитие силовых способностей	11	1	10	Занятия, сдача нормативов
	Гимнастические упражнения	11	2	9	Занятия, сдача нормативов
9.	**Техническая подготовка**	**113**	**10**	**103**	Занятия, сдача нормативов
	Правила соревнований	6	4	2	Занятия
	Подготовка к сдачи квалификационного экзамена. Основные требования при сдаче. Порядок выполнения упражнений	10	4	6	Занятия
	«Вадза» (техника) Изучение:	85	1	84	Контрольные зачеты

	Сикаке вадза: • тобикоми Мен • тобикоми Коте • тобикоми До • тобикоми Цки Нидан – вадза • Коте-мен • Коте -до • Мен-до • Цки-мен Одзи вадза(нуки вадза): • Мен-нуки-до • Коте-нуки- мен • Коте-нуки-коте Цубадзариай: • Хики-мен • Хики-коте • Хики-до Изучение Учикоми Практика Кейко				
	Изучение «Кендо Ката» с деревянным мечем – бокен: • Ёнхон мэ • Гохон мэ • Роппон мэ • Нанахон мэ Подготовка к сдачи квалификационного экзамена. Основные требования при сдаче. Порядок выполнения.	12	1	11	Контрольные зачеты
	Выполнение контрольных занятий по физической и технической подготовке.	**8**	**-**	**8**	Контрольные зачеты, сдача нормативов
Итого		**216**	**27**	**189**	

4. Содержание учебного плана второго года обучения.

РАЗДЕЛ I. <u>Техника безопасности на занятиях кендо. Безопасность дорожного движения. Вводный инструктаж</u>. <u>Теория 9 часов.</u>

<u>1.1 Вводное занятие, повторный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по кендо. Техника безопасности на занятиях кендо. Врачебный контроль. Теория 2 часа.</u>

Знакомство с детьми. Разбираем роль учителя и обучающегося и отношение между ними, обсуждаем важность дисциплины как способ достижения успеха. Учитель объясняет специфику и культуру японских

единоборств, важность ритуала. Правильное выполнение упражнений, соблюдение правил и техники безопасности на занятиях. Акцентирование внимания учеников на травмоопасные участки спортивного зала, а также опасных элементах кендо, учимся правильно падать. Задачи врачебного контроля: самоконтроль физического состояния до занятий, во время занятий и после, контроль и наблюдение за общим самочувствием учеников, дважды в год наблюдение у терапевта/педиатра и каждый раз после болезни.

Объяснение правил поведения на занятиях. Роль педагога (учителя) и обучающегося, его права и обязанности. Обязанности обучающегося при выполнении разминки, физических нагрузок, индивидуальном и парном изучении и практики кендо. Дисциплина на занятиях реализуется, педагогом с помощью системы поощрения и наказания, при нарушении дисциплины (замечания, предупреждения, удаление обучающегося с додзе, беседа с родителями или законными представителями), при положительном результате - поощрение (словесная хвальба, поддержание дальнейшей работы над собой, грамоты, дипломы, благодарственные письма за период обучения).

1.2 Безопасный путь домой. Теория 1 час.

Беседы о районе города, в котором живут обучающиеся. Объяснение правил перемещения по дорогам общего пользования, правилам перехода через проезжую часть. Составляем маршрут от дома до места проведения занятий и обратно.

1.3 Основные пути обеспечения дорожной безопасности. Теория 1 час.

Беседа с обучающимися о правилах перехода через проезжую часть, какие виды пешеходных переходов существуют. Что делать если нет пешеходного перехода.

1.4 Типичные опасные ситуации на дорогах и их причины. Теория 1 час.

Просмотр с обучающимися учебного фильма, с последующим разбором основных моментов. Рефлексия.

1.5 Как избежать опасности на дороге. Теория 1 час.

Беседа с обучающимися. На занятие приглашается сотрудник местного ГИБДД или заместитель директора по безопасности и совместно разбираем ситуации по теме.

1.6 Ответственность несовершеннолетних за нарушение ПДД, совершение дорожно-транспортных происшествий. Теория 2 часа.

Беседа с обучающимися об ответственности за нарушения правил дорожного движения. Разбираем какие виды ответственности за нарушения бывают и какое наказание налагается за нарушение.

1.7 Профилактика несчастных случаев на воде. Теория 2 часа.

Беседа с обучающимися о правилах поведения на воде в зимнее, летнее и межсезонное время. Приведение примеров несчастных случаев на воде и как их предотвратить. При возможности приглашаем сотрудников МЧС для беседы с обучающимися.

РАЗДЕЛ II. Общая физическая подготовка. Теория 5 часов. Практика 59 часов.

Теория. Перспективы подготовки юных спортсменов. Индивидуализация целей и задач на сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле учебно-тренировочного этапа. Развитие фехтования «Кендо» в Мире и России. Всемирные и национальные соревнования и другие спортивные мероприятия по фехтованию «Кендо». Спорт и здоровье. Техника безопасности, оказание первой помощи. Питание спортсмена и личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника.

Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю и др. Общеразвивающие упражнения при ходьбе. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и

лучезапястных суставах. Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой. Выполнение упражнений сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления. Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с различными вариантами на развитие скоростных и силовых качеств. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения с координационным оборудованием.

РАЗДЕЛ III. <u>Специальная физическая подготовка. Теория 3 часа. Практика 19 часов.</u>

Теория. Резервы функциональных систем организма. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями, направленности, контрольными занятиями, аттестацией, спортивными мероприятиями или соревнованиями. Понятие переутомление организма. Основы техники кендо. Фазовый состав и структура технических действий (изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники. Типичные ошибки. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. Правила самоконтроля в процессе занятий. Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий. Оздоровительное и прикладное значение

занятий кендо. Профилактика травматизма. Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств. Экипировка.

Практика. Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений. Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений. Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений с отягощениями (набор эластичных и силовых лент, канат, субурито, эспандер). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Разнообразные прыжки: прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки на двух ногах из приседа. Упражнения для развития гибкости. Наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Упражнения на развитие ловкости. Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, переворот боком, упражнения на равновесие.

Общеразвивающие упражнения с предметами (палки, обручи, координационные лестницы, скакалки и многое другое) и без них (упражнения на развитие координации и управление собственным весом).. Легкоатлетические упражнения. Специальные дыхательные упражнения, а также для развития гибкости, координации и концентрации.

РАЗДЕЛ IV. <u>Техническая подготовка. Теория 10 часов. Практика 103 часа.</u>

Теория. Снаряжение и экипировка для занятий кендо, уход, хранение и мелкий ремонт. Аттестационные требования по кендо. Задачи аттестации и еѐ значение в подготовке спортсмена. Правила поведения во время проведения экзамена. Правила, требования и критерии оценки к выполнению упражнений в кендо. Права и обязанности участников аттестации. Основы методики проведения самостоятельных занятий. Основные средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение рациональной техники для достижения высокого результата. Типичные ошибки при выполнении технических действий.

Практика. Отработка автоматизма и естественности атакующих действий – «Кихон-вадза»: мен, мен-коте, коте, коте-мен, до, мен-до, кете-до, мен-нуки-мен, коте-нуки-коте, мен-нуки-до, мен-хики-мен, коте-хики-коте, мен-хики-до, а так же выполнение длинных серий учикоми :

- мен-коте-мен-мен-хики-мен-мен-хики-котэ-мен-хики-до;
- мен-коте-мен-цки-цки-мен-мен-хики-мен-мен-хики-котэ-мен-хики-до-мен-мен;

Комбинированные варианты атак. Работа на разных дистанциях. Парирование атак.

Сложностью и особенностью парной техники фехтования «Кендо» является необходимостью применять обучающимся правильно индивидуальную технику наряду со сложным рисунком парной. Все элементы индивидуальной техники используются при изучении и практики парной работы. Возникает понятие ассистент или атакующий (укэ-тачи, мотодачи) и выполняющий или защищающийся (нагэ, торэ, какарите, ситачи). В паре от каждого ученика требуется правильная (гармоничная) реакции на ту или иную атаку.

Подготовка к сдаче квалификационного экзамена. Разбираем основные требования при сдаче экзамена такие как: чистота исполнения упражнений, концентрация, выполнения дзаншин (готовность к атаке), умение грамотно ассистировать, порядок выполнения упражнений, знание команд.

Как поощрение за активную и трудолюбивую учебу периодически течении последних 5-10 минут урока проводятся от 1 до 3 командных, лично-командных, личные турниры, соревнования или игры. Участвуя в играх, турнирах и соревнованиях обучающиеся становятся капитанами команд (развивается уверенность в своих силах, получают опыт управления ровесниками и работе в команде), изучают правила и без нарушений стараются одержать победу. Получают море положительных эмоций!

1 игра (командная эстафета, по мере освоения игры добавляются препятствия на беговой дорожке и дополнительные задания).

2 командная игра (перетягивание каната, эстафеты).

3 игра командное двоеборье (приседания, жим от пола лежа) и т.д.

РАЗДЕЛ V. **Выполнение контрольных занятий по физической и технической подготовке. Практика 8 часа.** После освоения каждого полугодия программы проводится зачетный урок (открытый урок) на котором обучающиеся демонстрируют весь освоенный материал. Особенностью данного занятия является то, что от обучающегося требуется правильное выполнение техники по командам педагога в присутствии зрителей (родственников, других обучающихся, др. педагогов и т.д.). А также на мероприятиях организованных Федерацией Кендо России представляется возможность сдать экзамены на ученические и мастерские степени (кю и дан).

РАЗДЕЛ VI. Методическое обеспечение для программы.

Данная программа опирается на следующие дидактические принципы:

- доступности и последовательности,
- научности,
- учёт возрастных и индивидуальных особенностей,
- наглядности и репрезентативности,
- актуальности,
- связи теории с практикой,
- результативности,
- индивидуализации.

На основе анализа имеющихся подобных программ, разработана собственная, включающую кендо не ведущим, а вспомогательным элементом и вместо целей технического плана ориентировал программу на максимально возможное личностное развитие обучающихся.

Составные части занятий по оздоровительной гимнастике с элементами кендо:

- подготовительная часть: приветствие, вопросы педагогу, пробежка вокруг зала.
- основная часть (комплекс ОФП, игровые упражнения, передвижения и основные техники кендо – «Кихон вадза»)
- Заключительная часть (рефлексия, оценка деятельности детей).

Занятия носят линейный и концентрический характер – каждое последующее занятие вытекает из освоенных на предыдущих занятиях умений и навыков.

Занятия организуются по формам деятельности: наблюдение за выполняемым действием, физическая-образовательная деятельность, игровая деятельность. Материал занятий подобран яркий и интересный. Основной формой работы является индивидуальная, парная или групповая отработка упражнений. Важно увлечь детей, мотивировать их учебную деятельность и дать возможность проявить индивидуальные способности, воспитать в них любовь к физкультуре, трудолюбие и самодисциплину.

Приемы и методы проведения занятий: наглядные методы обучения, в первую очередь, демонстрация, метод игрового обучения, упражнения; тренировка, объяснение, рассказ, беседа, диалог, наблюдение, опрос, консультация, собеседование.

Дидактическое и техническое оснащение: занятия проходят в оборудованном зале. Для занятий используются спортивный инвентарь: доспехи для занятий японским фехтованием «богу», бамбуковые мечи для фехтования «синай», деревянный макет катаны – «бокуто» для изучения кендо-катта, эластичные и силовые ленты, скакалки, брошюры с детальным описанием снаряжения, иллюстрации. Каждый ребёнок занимается в специальной форме для занятий кендо.

Формы подведения итогов по основным разделам: контрольное занятие в виде открытого занятия.

При реализации программы необходимо отслеживать динамику изменений в развитии ребёнка. Педагог уделяет внимание индивидуально

каждому обучающемуся, оказывая ему актуально необходимую помощь. Также необходимо использовать и другие средства. Для этого периодически педагогу необходимо общаться с родителями детей, которые могут сообщить о проявлении сдвигов в развитии. Например, ребёнок стал меньше травмироваться, стал реже болеть, стал более усидчивым, стал более активным и т.д.

Также на контрольном занятии проводится показательное выполнение различных изучаемых упражнений, уровень выполнения которых будет свидетельствовать о большем или меньшем индивидуальном прогрессе занимающихся. Такое занятия педагог может провести без привлечения в качестве зрителей родителей или с ними. По окончанию занятия важно отметить детей грамотами, наклейками и т.д.

Занятия носят линейный и концентрический характер – каждое последующее занятие вытекает из освоенных на предыдущих занятиях умений и навыков. Занятия организуются по формам деятельности: наблюдение за выполняемым действием, физическая-образовательная деятельность, контрольная деятельность, игровая деятельность. Материал дозируется исходя из текущих возможностей и потребностей занимающихся. Основной формой работы является индивидуальная, парная или групповая отработка упражнений и техник. Педагогу необходимо мотивировать образовательную деятельность и дать возможность проявить индивидуальные способности каждому обучающемуся, воспитывать в них любовь к физкультуре, трудолюбие и самодисциплину.

Хочу представить характеристику такой формы организации обучения, как разновозрастное сотрудничество.

Чтобы научиться учить себя, то есть овладеть деятельностью учения, обучающемуся нужно поработать в позиции учителя по отношению к другому («пробую учить других») или к самому себе («учу себя сам»). Разновозрастное учебное сотрудничество, где обучающимся предоставляется новое место в системе учебных отношений (например, роль учителя), может стать одной из существенных характеристик природосообразной организацией. Роль

«учителя» - посредника между обучающимися разных возрастов в точности соответствует реальному положению подросткового возраста между детством и взрослостью.

Разновозрастное учебное сотрудничество обучающихся может стать средством профилактики негативизма в его проявлениях, а также способствовать формированию их учебной самостоятельности. Старший подросток может и должен на какое-то время стать учителем младших ребят для того, чтобы окончательно утвердиться в собственной позиции обучающегося. Начавшись, как игра, эта деятельность становится весьма серьезной и ответственной для обучающегося, так как ставит перед ним вполне реальные цели: научить кого-то чему-то.

Эта работа обучающихся в позиции «учителя» выгодно отличается от их работы в позиции «ученика» в мотивационном отношении. Ситуация разновозрастного учебного сотрудничества является мощным резервом повышения учебной мотивации в подростковый период развития обучающегося. Она создает условия для опробования, анализа и обобщения, освоенных ими средств и способов учебных действий, помогает самостоятельно (не только для себя, но и для других) выстраивать алгоритм учебных действий, отбирать необходимые средства для их осуществления.

Ситуация разновозрастного сотрудничества способствует развитию, у обучающихся способности понимать и учитывать интеллектуальную и эмоциональную позицию другого человека. В частности, ребята начинают по-новому видеть труд учителя.

Возникшая необходимость объединять детей разных возрастов в одном объединении - комплекты требует от учителя находить новые формы и методы обучения для достижения оптимальных условий выполнения учебных задач и создания комфортного пребывания ребенка в объединении.

Особенности окружающей среды и социума, безусловно, оказывают существенное влияние на формирование личности ребенка. Обеспечение доступности качественного образования для каждого обучающегося независимо от его места жительства и уровня дохода семьи приобретает

особую актуальность в специфических условиях разновозрастных объединениях.

Алгоритм учебного занятия. Подготовка педагога и обучающихся к занятиям путем создания благоприятной атмосферы микроклимата и настройкой ребят к внимательной и активной деятельности.

Формируем задачи на тренировку, неделю, месяц или полугодие. Проводим совместную диагностику проделанной работы путем результативности на занятии, выступлений на соревнованиях, экзаменационных и других мероприятиях. На основе проделанной работы педагог анализирует результат деятельности путем определения уровня внимания, активности, восприятия, настроя обучающихся на предстоящее занятие, соревнование или квалификационный экзамен.

На основании занятий, соревнований и других мероприятий формируем совместный анализ, где реализуется аналитический этапа, рефлексивный этап, информационных этап, практический этап.

Нормативные документы:

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

1. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008).

3. Методические рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18 ноября 2015 № 09-3242).

4. «Санитарно - эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41).

5. Устав МБОУ ДО «Центр внешкольной работы» и ГБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ.

Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ ДО «Центр внешкольной работы» и ГБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ.

Литература, используемая педагогом при написании программы:

1. Белова В.В**. /** «Дополнительное образование: некоторые вопросы программирования (методические рекомендации педагогу дополнительного образования, работающему над авторской программой)» /. 2000 г.
2. Бережнова О.В., Бойко В.В. /«Физическое развитие дошкольников. Подготовительная группа. ФГОС ДО»/ Изд. ИД Цветной Мир 2017 г.
3. Боярская Л.А. / «Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы»/ Изд. Урал, 2017 г.
4. Ларина О. В. / «Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста» Изд. Саратовский университет, 2019 г.
5. Маслов А../ «Бусидо –кодекс чести самураев»/ Изд. Феникс. Ростов-на-Дону 2006 г.
6. Озолин М.Г. / «Настольная книга тренера: Наука побеждать»/. Изд. Астрель АСТ 2011 г.
7. Токаева Т.Э. /«Мониторинг физического развития детей. Диагностический журнал. Средняя группа. ФГОС ДО»/. Изд. Учитель, Москва 2019 г.
8. Тиссен П.П., Ботагарие Т.А. / «Теория и методика обучения физической культуре»/ 2019 г.
9. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования (авторы-составители А.Б. Качан, А.Г. Дорофеев, А.В. Чуфистов). Рекомендована центром организационно-методического обеспечения физического воспитания департамента образования г. Москвы в качестве типовой программы для учреждений дополнительного образования и специализированных детских групп. – М, 2009 г.

10. Филин В.П. / «Теория и методика юношеского спорта»/ Изд. Физкультура и спорт 1987 г.

11. Хироси Одзава / «Кендо. Полное практическое руководство»/ Изд. София 2000 г.

12. Жерар Тибо / «Академия меча» / Изд. Днепр 2017 г.

13. Ресурсы интернет в свободном доступе – https://ruskendo.ru, https://www.shogunclub.ru/vse-stati-pro-kendo-po-alfavitu/

Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе:

1. Долин А.А., Попов Г.В. / «Традиция военных искусств.»/ Изд. М. Гранд 1998 г.

2. Панченко Г./ «История боевых искусств» (в 4-х т.)/ Изд. Олимп 1997 г.

3. Рудаков Николай / «Женька и самурай» / Изд. Издательство Ипполитова 2006 г.

4. Рудаков Николай / «Женька и сенсей»/ Изд. Издательство Ипполитова 2011 г.

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год
(Приложение к программе «Кендо»)

Название объединения: **«Кендо»**
Уровень программы: **базовый**
Возраст обучающихся: **7-16 лет**
ФИО педагога: **Ильин Николай Алексеевич**
Название группы: **Кендо**

Учебный год.	01.09.2023 – 31.05.2024
Продолжительность образовательного процесса	36 недель
Режим работы	3 раза в неделю во второй половине дня
Выходные	Праздничные дни, установленные законодательством РФ.
Каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024
Количество учебных часов в неделю	6
Количество учебных часов в месяц	23-25
Количество учебных часов в год	216

Раздел дополнительной общеобразовательной программы	Всего часов	Месяц учебного года								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Общая физическая подготовка	64	8	7	7	7	7	7	7	7	7
Специальная физическая подготовка	22	2	3	2	3	3	2	3	2	2
Техническая подготовка	113	12	13	13	12	13	13	12	13	12
Выполнение контрольных занятий по физической и технической подготовке	8	1		1	1		1	1	1	2
Инструктаж по технике безопасности Основы безопасности дорожного движения Профилактика несчастных случаев на воде	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Резервные часы		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год
(Приложение к программе «Кендо»)

Название объединения: **«Кендо»**
Уровень программы: **базовый**
Возраст обучающихся: **7-16 лет**
ФИО педагога: **Ильин Николай Алексеевич**
Название группы: **Кендо**

Учебный год.	01.09.2024 – 31.05.2025
Продолжительность образовательного процесса	36 недель
Режим работы	3 раза в неделю во второй половине дня
Выходные	Суббота, воскресенье. Праздничные дни, установленные законодательством РФ.
Каникулы	01.06.2025 – 31.08.2025
Количество учебных часов в неделю	6
Количество учебных часов в месяц	12-13
Количество учебных часов в год	216

Раздел дополнительной общеобразовательной программы	Всего часов	Месяц учебного года								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Общая физическая подготовка	64	8	7	7	7	7	7	7	7	7
Специальная физическая подготовка	22	2	3	2	3	3	2	3	2	2
Техническая подготовка	113	12	13	13	12	13	13	12	13	12
Выполнение контрольных занятий по физической и технической подготовке	8	1		1	1		1	1	1	2
Инструктаж по технике безопасности Основы безопасности дорожного движения Профилактика несчастных случаев на воде	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Резервные часы		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Приложение №1

Программа нормативов по общей физической подготовке.

УПРАЖНЕНИЯ/КЮ	6 кю	5 кю	4 кю	3 кю	2 кю	1 кю
Сгибание и разгибание рук из упора лежа	10	12	15	20	25	30
Сгибание и разгибание ног стоя	10	12	15	20	25	30
Сгибание и разгибание туловища лежа на спине	10	12	15	20	25	30
Сгибание разгибание ног из упора лежа	10	12	15	20	25	30

Приложение №2

Программа нормативов по специальной подготовке.

6 кю

- Надевать и снимать кендоги и хакама– 3 мин.;
- Складывать и раскладывать доспех – 3 мин.;
- Надевать тенегуи 1 способом– 1 мин.;
- Надевать доспех – 3 мин.;
- Назвать название частей и элементов доспеха (мен, котэ, до, тарэ, мен химо, до химо, таре оби, мен ганэ)

5 кю

- Надевать и снимать кендоги и хакама – 2:30 мин.;
- Складывать и раскладывать доспех – 2:30 мин.;
- Надевать тенегуи 1 способом– 1 мин.;
- Надевать доспех – 2:30 мин.;
- Назвать название частей и элементов доспеха (мен, котэ, до, тарэ, мен химо, до химо, таре оби, мен ганэ);
- Разбирать и собирать меч для кендо – 5 мин.

4 кю

- Надевать и снимать кендоги и хакама– 2 мин.;
- Складывать и раскладывать доспех – 2:00 мин.;
- Надевать тенегуи 2 способом– 1 мин.;
- Надевать доспех – 2:00 мин.;
- Назвать название частей и элементов доспеха (мен, котэ, до, тарэ, мен химо, до химо, таре оби, мен ганэ);
- Разбирать и собирать меч для кендо – 4 мин.;
- Выполнить стойки (тачи но камаэ, гедан но камаэ, дзедан но камаэ, ваки но камаэ, хасо но камаэ)

3 кю

- Надевать и снимать кендоги и хакама– 1:30 мин.;
- Складывать кендоги – 2 мин.
- Складывать и раскладывать доспех – 1:30 мин.;
- Надевать тенегуи 1 и 2 способом– 1:30 мин.;
- Надевать доспех – 1:30 мин.;
- Назвать название частей и элементов доспеха (мен, котэ, до, тарэ, мен химо, до химо, таре оби, мен ганэ);
- Разбирать и собирать меч для кендо – 4 мин.;
- Выполнить стойки (тачи но камаэ, гедан но камаэ, дзедан но камаэ, ваки но камаэ, хасо но камаэ)

2 кю

- Надевать и снимать кендоги и хакама– 1:20 мин.;
- Складывать кендоги – 2 мин.

- Складывать и раскладывать доспех – 1:20 мин.;
- Надевать тенегуи 1 и 2 способом– 1:00 мин.;
- Надевать доспех – 1:20 мин.;
- Назвать название частей и элементов доспеха (мен, котэ, до, тарэ, мен химо, до химо, таре оби, мен ганэ);
- Разбирать и собирать меч для кендо – 4 мин.;
- Выполнить стойки (тачи но камаэ, гедан но камаэ, дзедан но камаэ, ваки но камаэ, хасо но камаэ)

1 кю

- Надевать и снимать кендоги и хакама– 1:00 мин.;
- Складывать кендоги – 2 мин.
- Складывать и раскладывать доспех – 1:30 мин.;
- Надевать тенегуи 1, 2 и 3 способом– 1:30 мин.;
- Надевать доспех – 1:00 мин.;
- Назвать название частей и элементов доспеха (мен, котэ, до, тарэ, мен химо, до химо, таре оби, мен ганэ);
- Разбирать и собирать меч для кендо – 4 мин.;
- Выполнить стойки (тачи но камаэ, гедан но камаэ, дзедан но камаэ, ваки но камаэ, хасо но камаэ)

Приложение №3

Программа нормативов технической подготовки.

6 кю.

Одиночные упражнения:

- Джоги субори – 20 повторений;
- Мен котаи мен субури – 20 повторений;
- Мен субури – 20 повторений;
- Мен дзансин субури – 20 повторений;
- Хаяку субури – 20 повторений.

Парные упражнения:

- Оки мен – 4 повторения;
- Оки мен тсуба дзариай – 4 повтрения;
- Оки мен тай о таре – 4 повторения.

5 кю.

Одиночные упражнения:

- Джоги субори – 20 повторений;
- Мен котаи мен субури – 20 повторений;
- Мен субури – 20 повторений;
- Мен дзансин субури – 20 повторений;
- Коте субури – 20 повторений;
- Хаяку субури – 20 повторений.

Парные упражнения:

- Оки мен – 4 повторения;
- Оки мен тсуба дзариай – 4 повтрения;
- Оки мен тай о таре – 4 повторения;
- Оки коте – 4 повторения.

4 кю.

Одиночные упражнения:

- Джоги субори – 30 повторений;
- Мен котаи мен субури – 30 повторений;
- Мен субури – 30 повторений;
- Мен дзансин субури – 30 повторений;
- Коте субури – 30 повторений;
- Хаяку субури – 30 повторений.

Парные упражнения:

- Оки мен – 4 повторения;
- Оки мен тсуба дзариай – 4 повтрения;
- Оки мен тай о таре – 4 повторения;

- Оки коте – 4 повторения;
- Кири каеши – 1 повторение.

Парные упражнения с боккеном:

- Кихон1 – Иппон-ути-но-вадза;
- Кихон 2 – Ни/сан-дан-но-вадза (резоку-вадза);
- Кихон 3 – Хараи-вадза.

3 кю

Одиночные упражнения:

- Джоги субори – 30 повторений;
- Мен котаи мен субури – 30 повторений;
- Мен субури – 30 повторений;
- Мен дзансин субури – 30 повторений;
- Коте субури – 30 повторений;
- Коте мен субури – 30 повторений;
- Хаяку субури – 30 повторений.

Парные упражнения:

- Оки мен – 3 повторения;
- Оки мен тсуба дзариай – 3 повтрения;
- Оки мен тай о таре – 3 повторения;
- Оки котэ – 3 повторения;
- Оки котэ-мен – 3 повторения;
- Кири каеши – 1 повторение.

Парные упражнения с боккеном:

- Кихон 4 – Хики-вадза;
- Кихон 5 – Нуки-вадза;
- Кихон 6 – Суриагэ-вадза.

2 кю

Одиночные упражнения:

- Джоги субори – 30 повторений;
- Мен котаи мен субури – 30 повторений;
- Мен субури – 30 повторений;
- Мен дзансин субури – 30 повторений;
- Коте субури – 30 повторений;
- Коте мен субури – 30 повторений;
- До субури – 30 повторений;
- Хаяку субури – 30 повторений.

Парные упражнения:

- Оки мен – 3 повторения;
- Оки котэ – 3 повторения;
- Оки котэ-мен – 3 повторения;
- Оки до – 3 повторения
- Кири каеши – 1 повторение;
- Учи коми кейко (серия: оки мен,оки котэ-мен, мен-хики-мен, мен-хики-котэ, мен-хики-до, оки мен).

Парные упражнения с боккеном:

- Кихон 7 – Дэбана-вадза;
- Кихон 8 – Каэси-вадза;
- Кихон 9 – Учиотоси-вадза.

1 кю

Одиночные упражнения:

- Джоги субори – 30 повторений;
- Мен котаи мен субури – 30 повторений;
- Мен субури – 30 повторений;
- Мен дзансин субури – 30 повторений;
- Коте субури – 30 повторений;
- Коте мен субури – 30 повторений;
- До субури – 30 повторений;
- Хаяку субури – 30 повторений.

Парные упражнения:

- Кири каеши – 1 повторение;
- Учи коми кейко (серия: оки мен,оки котэ-мен, мен-хики-мен, мен-хики-котэ, мен-хики-до, оки мен);
- Джикейко (учебный поединок).

Парные упражнения с боккеном:

- Кихон1 – Иппон-ути-но-вадза;
- Кихон 2 – Ни/сан-дан-но-вадза (резоку-вадза);
- Кихон 3 – Хараи-вадза;
- Кихон 4 – Хики-вадза;
- Кихон 6 – Суриагэ-вадза;
- Кихон 7 – Дэбана-вадза;
- Кихон 8 – Каэси-вадза;
- Кихон 9 – Учиотоси-вадза.

Приложение №4

Стандартная программа проведения аттестаций по кендо на кю Всероссийской Федерацией Кендо

Цель документа:
Описать требования к прохождению экзамена на Кю, организованных ВФК

1) Требования к участникам аттестаций

	Минимальный период занятий	Минимальный возраст
4 кю	3 месяца *)	8 лет
3 кю	3 месяца с момента получения 4 кю	9 лет
2 кю	3 месяца с момента получения 3 кю	10 лет
1 кю	3 месяца с момента получения 2 кю	11 лет

*) 3 месяца – три полных календарных месяца.

2) Требования к аттестационным комиссия и критерии принятия решений

	Члены комиссии*	Количество	Критерий принятия решений
4 кю	3 дан и более**	3	Согласие не менее 3 членов комиссии
3 кю	3 дан и более**	3	Согласие не менее 3 членов комиссии
2 кю	3 дан и более**	3	Согласие не менее 3 членов комиссии
1 кю	3 дан и более**	3	Согласие не менее 3 членов комиссии

* Допускается единоличный прием экзаменов, до 2 кю включительно, обладателями 3 дана и выше, если он является членом ВФК и имеет письменное разрешение руководителя комитета по кендо на единоличный прием экзамена.
** Допускается присутствие в комиссии обладателей 2-го дана при условии, что количество 2-х данов не является большим, чем 2/3 от общего числа членов аттестационной комиссии. Присутствие 2-х данов в аттестационной комиссии согласовывается с председателем Комитета по кендо ВФК в каждом конкретном случае.

3) Программа проведения аттестации и критерии оценки

Для экзаменов на 1-4 кю установлены следующие критерии:

- Общие требования - определение уровня владения техники
- Частные требования - содержание экзамена и то, что минимально необходимо продемонстрировать для прохождения экзамена.
- Основания не прохождения экзамена - минимальный перечень причин по которым экзамен считается неуспешным.

Соискатели должны выполнить обязательный набор упражнений, при этом продемонстрировать необходимый уровень владения техникой.

Стандартные требования для каждого уровня приведены ниже:

4 кю

1. Выполняемые упражнения
   - Кирикаеси
   - Оки мен
   - Bokuto Ni Yoru Kendo Kihon Waza Keiko Ho (с 01.01.2019):
     1. Простые удары: *мен, коте, до, цки*
     2. Два непрерывных удара: *коте* и *мен*
     3. Хараи ваза: *хараи мен* (используя *омоте*, левую сторону меча)

2. Общие требования
   – Понимание Ки-кен-тай ичи, понимание дистанции, опрятный внешний вид, понимание базовой техники, способность наносить удары с правильной синхронизацией тела
3. Частные требования
   – Кирикаеси выполняется без защиты.
   – Понимание дистанции - удары наносятся преимущественно с правильной дистанции. Мотодачи старается сохранять правильную дистанцию для учидачи.
   – Понимание базовой техники - Удары выполняются с большим замахом и громким голосом. Удар с проходом выполняется с правильным заншином.
   – Обязательное наличие синхронности движений тела при выполнении упражнений
   – Прямой мен выполняется преимущественно с фумикоми.
4. Основания непрохождения экзамена
   – Незнание содержания упражнений.
   – Отсутствие синхронности движения тела при ударах.
   – Нанесение большинства ударов с неправильной дистанции.
   – Неопрятный внешний вид.

3 кю

1. Выполняемые упражнения
   – Кирикаеси
   – Оки мен
   – Оки коте-мен
   – Bokuto Ni Yoru Kendo Kihon Waza Keiko Ho (с 01.01.2019):
     1. Хики ваза: *хики до* (правый *до* противника)
     2. Нуки ваза: *мен нуки до* (правый *до* противника)
     3. Суриаге ваза: *коте суриаге мен* (используя *ура*, правую сторону меча)
2. Общие требования
   – Понимание Ки-кен-тай ичи, понимание дистанции, опрятный внешний вид, понимание базовой техники, способность наносить удары ударной частью синая, правильная работа ног
3. Частные требования
   – Требования к 4 кю включая следующее:
   – Удары наносятся преимущественно ударной частью.
   – Удар быстрее замаха. Быстрый поднос левой ноги.
   – Наличие фумикоми при ударах с проходом.
   – Удары выполняются без лишних шагов.
   – Преимущественное наличие одновременного удара, киая и фумикоми при выполнении упражнений.
4. Основания непрохождения экзамена
   – Аналогично 4 кю с учетом того, что уровень выше, включая следующее:
     a. Нанесение большинства ударов неударной частью синая
     b. Отсутствие фумикоми.

2 кю

1. Выполняемые упражнения
   - Кирикаеси
   - Утикоми кейко
   - Bokuto Ni Yoru Kendo Kihon Waza Keiko Ho (с 01.01.2019):
     1. Дебана ваза: *дебана коте*
     2. Каэси ваза: *мен каэси до* (правый *до* противника)
     3. Учиотоси ваза: *до учиотоси мен* (правый *до*)

2. Общие требования

- Ки-кен-тай ичи, владение дистанцией, способность выполнить эффективный удар, опрятный внешний вид, владение базовой техникой

3. Частные требования
   - Требования к 3 кю включая следующее:
   - Кирикаэси выполняется с защитой.
   - Учикоми кейко - мэн, котэ-мэн, мэн - хики-мэн, мэн - хики-котэ, мэн - хики-до, мэн.
   - Наличие ки-кен-тай-ичи. Четкий громкий удар с звучным фумикоми одновременно.
   - Мотодачи демонстрирует способность подстраиваться под учидачи. Мотодачи создает учидачи оптимальную дистацию для атаки.
   - Учидачи выполняет кирикаэси и учикоми как единое целое без разрывов между ударами.
4. Основания непрохождения экзамена
   - Аналогично 3 кю с учетом того, что уровень выше, включая следующее:
     a. Отсутствие ки-кен-тай-ичи. Удар ноги выполняется до удара.
     b. Мотодачи не создает правильную дистанцию для учидачи.
     c. Упражнения выполняются не как единое целое.

1 кю

1. Выполняемые упражнения

- Кирикаеси
- Дзикейко
- Кендо ката 1-3 (до 01.01.2019)
- Bokuto Ni Yoru Kendo Kihon Waza Keiko Ho (с 01.01.2019):
  1. Простые удары: *мен, коте, до, цки*
  2. Два непрерывных удара: *коте* и *мен*
  3. Хараи ваза: *хараи мен* (используя *омоте*, левую сторону меча)
  4. Хики ваза: *хики до* (правый *до* противника)
  5. Нуки ваза: *мен нуки до* (правый *до* противника)
  6. Суриаге ваза: *коте суриаге мен* (используя *ура*, правую сторону меча)
  7. Дебана ваза: *дебана коте*
  8. Каэси ваза: *мен каэси до* (правый *до* противника)
  9. Учиотоси ваза: *до учиотоси мен* (правый *до*)

2. Общие требования
   - Ки-кен-тай ичи, свободное владение дистанцией, способность выполнить эффективный удар, стремление создавать условия для атаки, опрятный внешний вид, владение базовой техникой
3. Частные требования
   - Требования к 2 кю включая следующее:
   - Во время дзикейко демонстрируется стремление двигаться вперед. Удары преимущественно наносятся юкодатоцу.
   - Демонстрируется умение воспользоваться моментом для атаки.
   - После удара демонстрируется заншин.
   - Демонстрируется знание правильной последовательности движений при выполнении кендо ката.
4. Основания непрохождения экзамена
   - Аналогично 2 кю с учетом того, что уровень выше, включая следующее:
     - Отсутствие атаки, удары выполняются с движением назад.
     - Отсутствие заншин.
     - Незнание последовательности движений и порядка взаимодействия учидачи и сидачи в кендо ката.