



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 15 ГОРОДА ПЯТИГОРСКА**

357524, Пятигорск, ул. Аллея Строителей, 7
телефон: (8793) 32-22-65 e-mail: licey15@bk.ru

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Н.Н.Зекё

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ лицея № 15



А.М. Гарбузова

ПРОГРАММА

КЛУБА

«КУДО-СТАЛКЕР»

МБОУ ЛИЦЕЙ № 15 Г.ПЯТИГОРСК

НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФЕДОТОВ ВИТАЛИЙ ПЕТРОВИЧ

Пояснительная записка

Программа является модифицированной (примерной программой внеурочной деятельности по спортивной дисциплине КУДО вида спорта восточное единоборство)

Программа «Спортивная дисциплина КУДО» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ ст. 12,13,58,75; Концепцией развития дополнительного образования на период до 2025 года, Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам осуществляется на основании приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г., № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность программы заключается в том, что она готовит занимающихся к предстоящей воинской службе. Программа формирует у подростков целостное представление о физической культуре в целом и данного вида спорта в частности. Занимаясь по программе «Спортивная дисциплина КУДО» воспитанники овладевают определёнными физическими навыками, что способствует повышению работоспособности и улучшения состояния здоровья, формирует личность способную к самостоятельной трудовой и творческой деятельности.

Инновационным является соединение физического, морально – нравственного и патриотического воспитания на примере выдающихся спортсменов прошлого и современности.

Практическая значимость.

Учебная программа служит надёжным средством обеспечения тренеров-преподавателей научно-методическими знаниями и умениями, необходимыми для проведения занятий. Она связана с другими дисциплинами учебного плана, в первую очередь с историей России, анатомией, физиологией и психологией человека, с кратким курсом спортивной медицины гигиены и массажа, мировой историей возникновения и развития единоборств.

Новизна состоит в том, что разработана на основе многолетнего опыта подготовки спортсменов по данной дисциплине, чемпионов муниципального, регионального и всероссийского уровней и впитала в себя самые эффективные приёмы бокса, карате и дзюдо. Данный вид единоборства является эффективным способом защиты и нападения, как в спортивной, так и в реальной схватке.

Цель программы: планирование, организация и управление образовательным процессом в ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы, направленной на воспитание гармонично развитой личности.

Задачи:

Образовательные:

- изучение базовой техники КУДО вида спорта восточное единоборство;
- воспитание специальных психических качеств – моральная устойчивость и нравственность;
- формирование практических навыков для участия в соревнованиях.

Воспитательные:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки КУДО;
- гармоничное развитие волевых и морально - этических качеств личности;
- формирование потребности в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни;
- уважение к национальным традициям народов населяющих Россию;
- воспитание чувства патриотизма.

Развивающие: - развитие физических качеств (с преимущественной направленностью развития быстроты, ловкости и гибкости) и общей физической подготовки;

- укрепление физического и нравственного здоровья учащихся;
- приобретение соревновательного опыта.

Направленность программы «Спортивная дисциплина КУДО» - физкультурно-спортивная, предполагает кружковой уровень освоения знаний и практических навыков.

Отличительные особенности программы.

Широко охватывает возраст обучающихся – школьный возраст 7 – 17 лет. Программа способствует достижению обучающимися высших спортивных результатов на разноуровневых этапах, включая международный.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся по 18 часов в неделю (3 тренировки в неделю, продолжительность 1 тренировки 1.5 часа). Всего в течение учебного года - 162 часа.

В соответствии с программой, подготовленностью и учётом особенностей обучаемых курс обучения разбивается на ряд последовательных занятий.

Каждое учебное занятие состоит из трёх частей. Первая часть (подготовительная), проводится с целью подготовки организма к предстоящей нагрузке. В этой части занятия обучающимся даётся разминка суставов и различных частей тела, затем выполняются упражнения общей физической подготовки на силу, гибкость и быстроту. Упражнения выполняются в определённом темпе, необходимом для решения поставленных задач по созданию соответственной нагрузки на весь организм.

Вторая часть (основная). В ней изучаются, а затем регулярно повторяются способы страховки и само страховки при падении, изучаются и отрабатываются приёмы самозащиты от вооружённого и невооружённого противника, технические приёмы атакующего и защитного характера, контратакующие действия, способы удержания соперника и выполнения

болевых и удушающих приёмов.

В этой части занятия обучаемым даются специальные упражнения (специальная физическая подготовка) и приёмы предусмотренные программой.

Третья часть (заключительная). В начале этой части занятий обучаемые отрабатывают приобретённые навыки в обусловленном спарринге по заданию тренера или в свободной схватке, согласно правил соревнований. Затем организм обучаемых приводится в относительно спокойное состояние путём применения специальных физических и аутогенных упражнений.

В этой части занятия проводятся успокаивающие упражнения: спокойная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, упражнения на расслабления мышц, медитация.

Для каждого занятия должна ставиться строго определённая цель, а учебный материал подбирается так, чтобы он являлся по своему содержанию повторением и продолжением предыдущего занятия и располагался с учётом постепенно повышающейся нагрузки.

Приёмы изучаются в следующей последовательности: вначале приём показывается в целом, слитно в темпе, затем даётся теоретическое обоснование приёма с повторным его показом и объяснением, когда и в каких случаях целесообразно его применять. В заключении снова даётся показ приёма в целом, но уже в медленном темпе. Все технические действия изучаются отдельно по элементам, в обе стороны. После усвоения приёма переходят к его тренировке, постепенно меняя силу и скорость выполнения. Для этого используются основные методы спортивной тренировки.

Количество часов, отводимых для изучения данного курса согласно учебному - тематическому плану

Формы проведения промежуточной аттестации или итоговой аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме проверочных соревнований по «Спортивной дисциплине КУДО» или в виде зачётов по общей физической подготовке.

Ожидаемые результаты.

Изучив учебный материал в спортивном разделе программы, обучающийся овладеет навыками необходимыми для выступления на соревнованиях по «Спортивной дисциплине КУДО». Изучив прикладной раздел программы, обучающийся сможет оказать сопротивление злоумышленнику и выйти победителем в схватке.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Дата	Содержание	Общее количество часов по теме	
			теория	практика
сентябрь				
1.	02.09.2020	Родительское собрание. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Лекция на тему: Анатомия человека, медицинский контроль. ОФП, бег по залу с ускорениями, челночный бег.	30 мин	1ч
2.	04.09.2020	ОФП, бег по залу с ускорениями, челночный бег, самостраховка при бросках, переворачивание в партере кувырком.		1.5 ч.
3.	07.09.2020	ОФП, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине, страховка при падении в парах		1.5 ч.
4.	09.09.2020	ОФП, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине, страховка при падении в парах		1.5 ч.
5.	11.09.2020	ОФП, приседание на одной ноге, упражнение на мышцы пресса, повторение переворотов в партере		1.5 ч.
6.	14.09.2020	ОФП, бег. Прыжки с места в длину, повторение изученных ранее бросков в стойке на скорость выполнения за 30 сек. Уход от болевых приёмов забеганием через мост.		1.5 ч.
7.	16.09.2020	ОФП, бег, игра в «Выжигало», перевороты в партере, переворачивание в партере поворотом партнёра, защита от болевых приёмов.		1.5 ч.
8.	18.09.2020	ОФП, бег, перевороты в партере, переворачивание в партере поворотом партнёра, защита от болевых приёмов.		1.5 ч.
9.	21.09.2020	Лекционное занятие на тему: Самоконтроль спортсмена.	30 мин	1 ч.

10.	23.09.2020	ОФП, бег. Упражнения на дыхание и на растяжение мышц ног с партнёром и без него. Отработка основных ударов руками (прямые удары, боковые удары, апперкоты, бекфиксы, удары локтями);		1.5 ч.
11.	25.09.2020	ОФП, бег. Упражнения на дыхание и на растяжение мышц ног с партнёром и без него. Отработка основных ударов ногами (майгери, маваша, лоукик, с разворотом, удары коленом);		1.5 ч.
12.	28.09.2020	ОФП, бег. Упражнения на дыхание и на растяжение мышц ног с партнёром и без него. Отработка основных защит от ударов руками, ногами		1.5 ч.
13.	30.09.2020	Восстановительные упражнения на дыхание и на растяжение мышц ног с партнёром и без него. Махи ногами. Закрепление пройденных техник.		1.5 ч.
октябрь				
14.	05.10.2020	ОФП, бег, отработка изученных бросков: подхват, отхват, боковая подсечка на скорость выполнения за 1 мин. Перевороты в партере, защита от основных бросков.		1.5 ч.
15.	07.10.2020	ОФП, бег, повторение бросков: через плечо становясь на колени, передняя подсечка, зацеп изнутри на скорость выполнения за 1 мин.		1.5 ч.
16.	09.10.2020	ОФП, бег, повторение бросков: через плечо становясь на колени, передняя подсечка, зацеп изнутри на скорость выполнения за 1 мин.		1.5 ч.
17.	12.10.2020	СФП, борьба со сменяющимися партнёрами круговым способом		1.5 ч.
18.	14.10.2020	ОФП, изучение бросков: задняя подсечка и бросок захватом руки под плечо, удушающий приём при помощи отворота одежды.		1.5 ч.
19.	16.10.2020	Лекционное занятие на тему: спортивный массаж и самомассаж. ОФП, повторение бросков: задняя подсечка и бросок захватом руки под плечо	30 мин	1 ч.
20.	19.10.2020	Родительское собрание. ОФП, выполнение бросков на два движения с применением внутреннего подбива передней ноги противника.	1 ч.	1.5 ч.

21.	21.10.2020	СФП, повторение бросков задняя подсечка и захватом руки под плечо, Выполнение бросков на два движения с применение внутреннего подбива впередистоящей ноги противника.		1.5 ч.
22.	23.10.2020	СФП, бои со сменяющимися партнёрами круговым способом		1.5 ч.
23.	26.10.2020	ОФП, бросок на два движения: Бросок через плечи от зацепа ногой изнутри.		1.5 ч.
24.	28.10.2020	ОФП, бросок на два движения: Бросок через плечи от зацепа ногой изнутри.		1.5 ч.
25.	30.10.2020	ОФП, упражнение на растяжение мышц и сухожилий ног.		1.5 ч.
ноябрь				
26.	02.11.2020	СФП, серийные прямые удары руками «двочка», защита от серийных ударов руками, выполнение броска боковой переворот за 1 мин.		1.5 ч.
27.	06.11.2020	ОФП, бег, повторение бросков: через плечо становясь на колени		1.5 ч.
28.	09.11.2020	СФП, трех ударные серии руками по боксёрским лапам в движении по кругу.		1.5 ч.
29.	11.11.2020	Разминка, подведение итогов прошедших соревнований, упражнение на растяжку мышц и сухожилий ног		1.5 ч.
30.	13.11.2020	СФП, трёх ударные серии руками: два прямых удара руками и один боковой удар рукой, болевой приём перегибание при помощи туловища сверху захватом руки между ног		1.5 ч.
31.	16.11.2020	СФП, трёх ударные серии руками: два прямых удара руками и один боковой удар рукой, болевой приём перегибание при помощи туловища сверху захватом руки между ног		1.5 ч.
32.	18.11.2020	Внутренние соревнования		1.5 ч.
33.	20.11.2020	СФП, эстафетные состязания, борьба в стойке и в партере, ведение поединка первым номером.		1.5 ч.
34.	23.11.2020	ОФП, повторение бросков на два движения, бросок подхватом изнутри под одну ногу.		1.5 ч.
35.	25.11.2020	ОФП, повторение бросков на два движения, бросок подхватом изнутри под одну ногу.		1.5 ч.

36.	27.11.2020	СФП, трёх ударные серии руками по боксёрским мешкам. Удушающий приём предплечьем.		1.5 ч.
37	30.11.2020	ОФП, повторение бросков на два движения, бросок подхватом изнутри под одну ногу.		1.5 ч.
декабрь				
38.	02.12.2020	ОФП, повторение бросков на два движения, бросок подхватом изнутри под одну ногу.		1.5 ч.
39.	04.12.2020	СФП, эстафетные состязания, бой с воображаемым соперником		1.5 ч.
40.	07.12.2020	СФП, эстафетные состязания, лазание по канату, бой с воображаемым соперником		1.5 ч.
41.	09.12.2020	Лекционное занятие на тему: психологическая подготовка спортсмена, стратегия ведения поединка.		1.5 ч.
42.	11.12.2020	Разминка, эстафетные состязания, «Пятнашки» руками и ногами, лазание по канату.		1.5 ч.
43.	14.12.2020	СФП, бои со сменяющимися партнёрами круговым способом		1.5 ч.
44.	16.12.2020	СФП, бои со сменяющимися партнёрами круговым способом		1.5 ч.
45.	18.12.2020	ОФП, Изучение крестообразных блоков руками и блок-захватов изнутри и снаружи.		1.5 ч.
46.	21.12.2020	ОФП, бросок зацепом пяткой изнутри, ответный приём против броска: бросок захватом голени против обхвата туловища сзади. Атаки и контр атаки руками в парах.		1.5 ч.
47.	23.12.2020	Разминка, игра в «Ладушки» и «Отбери мяч», борьба в стойке.		1.5 ч.
48.	25.12.2020	Разминка, игра в «Ладушки» и «Отбери мяч», борьба в стойке.		1.5 ч.
49.	28.12.2020	СФП, бои со сменяющимися партнёрами круговым способом		1.5 ч.
50.	30.12.2020	ОФП, удар рукой с уходом в сторону «Сайд-степ», контр удар ногой.		1.5 ч.
январь				
51.	11.01.2021	ОФП, тренировка круговым методом со сменой баз. Бой в ограниченном пространстве у канатов.		1.5 ч.

52.	11.01.2021	ОФП, тренировка круговым методом со сменой баз. Бой в ограниченном пространстве у канатов.		1.5 ч.
53.	18.01.2021	ОФП, командные состязания, перетягивание каната, лазание по канату, бой с воображаемым соперником		1.5 ч.
54.	20.01.2021	СФП, бои со сменяющимися партнёрами круговым способом		1.5 ч.
55.	25.01.2021	ОФП, различные по направлению удары руками по боксёрским лапам.		1.5 ч.
56.	27.01.2021	ОФП, различные по направлению удары руками по боксёрским лапам.		1.5 ч.
57.	29.01.2021	ОФП, различные по направлению удары руками и ногами по боксёрским лапам.		1.5 ч.
февраль				
58.	01.02.2021	ОФП, эстафетные состязания, игра «Коснись мяча», ведение поединка вторым номером.		1.5 ч.
59.	03.02.2021	СФП, борьба со сменяющимися партнёрами круговым способом		1.5 ч.
60.	05.02.2021	СФП, борьба со сменяющимися партнёрами круговым способом		1.5 ч.
61.	08.02.2021	ОФП, Бросок через плечи «Мельница», изучение выполнения бросков на три движения.		1.5 ч.
62.	10.02.2021	ОФП, броски на два движения и на скорость выполнения за 1 мин. Бой в ограниченном пространстве.		1.5 ч.
63.	12.02.2021	ОФП, повторение бросков с падением вперёд поточным способом, удар ногой полумесяцем снаружи во внутрь (внутренней частью стопы)		1.5 ч.
64.	15.02.2021	ОФП, повторение бросков с падением вперёд поточным способом, удар ногой полумесяцем снаружи во внутрь (внутренней частью стопы)		1.5 ч.
65.	17.02.2021	СФП, бои со сменой партнёров по кругу.		1.5 ч.
66.	19.02.2021	ОФП, ответный приём против броска: задняя подножка на пятке против броска через бедро повторение изученных бросков на скорость. Броски за 1 мин.		1.5 ч.
67.	22.02.2021	ОФП, выполнение бросков поточным способом с падением назад. Обратный удар ногой сбоку.		1.5 ч.

68.	24.02.2021	ОФП, выполнение бросков поточным способом с падением назад. Обратный удар ногой сбоку.		1.5 ч.
69.	26.02.2021	ОФП, борьба со сменой партнёров круговым способом с разбивкой на весовые категории.		1.5 ч.
март				
70.	01.03.2021	Подготовка к внутренним соревнованиям.		1.5 ч.
71.	03.03.2021	Внутренние соревнования.		1.5 ч.
72.	05.03.2021	ОФП, подведение итогов прошедших соревнований, разбор ошибок		1.5 ч.
73.	10.03.2021	ОФП, защиты на 4 сторону с контр ударами руками, удар ногой полумесяцем изнутри наружу (наружной частью стопы)		1.5 ч.
74.	12.03.2021	ОФП, скок вперед с тремя ударами руками. Защита уходом по кругу.		1.5 ч.
75.	15.03.2021	ОФП, скок вперед с тремя ударами руками. Защита уходом по кругу.		1.5 ч.
76.	17.03.2021	СФП, бои со сменяющимися партнёрами круговым способом		1.5 ч.
77.	19.03.2021	ОФП, защиты на 4 стороны с ударами ногами. Самооборона от удара палкой сбоку.		1.5 ч.
78.	22.03.2021	ОФП, передвижение прямо с ударами ногами, ответный приём против броска: задняя подножка с захватом ноги снаружи против передней подсечки		1.5 ч.
79.	24.03.2021	ОФП, передвижение прямо с ударами ногами, ответный приём против броска: задняя подножка с захватом ноги снаружи против передней подсечки		1.5 ч.
80.	26.03.2021	Лекционно-практическое занятие на тему: правила соревнований по «Рукопашному бою», судейская практика	30 мин.	1 ч.
81.	29.03.2021	СФП, серийные удары руками и ногами в движении, бой с воображаемым соперником		1.5 ч.
82.	31.03.2021	ОФП, повторение одиночных ударов и защит корпусом в парах		1.5 ч.
апрель				
83.	02.04.2021	ОФП, повторение одиночных ударов и защит корпусом в парах		1.5 ч.
84.	05.04.2021	ОФП, выполнение боковой подсечки в темп движения поточным способом.		1.5 ч.

85.	07.04.2021	ОФП, Повторение одиночных ударов по лапам и переворотов в партере.		1.5 ч.
86.	09.04.2021	Инструктаж по ТБ. Выполнение боковой подсечки в темп движения поточным способом.	30 мин.	1 ч.
87.	12.04.2021	Родительское собрание. СФП, броски поточным способом, бои со сменой партнёров круговым способом	1 ч.	1.5 ч.
88.	14.04.2021	ОФП, эстафетные состязания, перетягивание каната.		1.5 ч.
89.	16.04.2021	ОФП, повторение одиночных ударов ногами по лапам и болевых приёмов на руку.		1.5 ч.
90.	19.04.2021	СФП, броски поточным способом, бои со сменой партнёров круговым способом.		1.5 ч.
91.	21.04.2021	СФП, броски поточным способом, бои со сменой партнёров круговым способом.		1.5 ч.
92.	23.04.2021	ОФП, повторение одиночных ударов руками и ногами по Боксёрским лапам, упражнение со скакалкой.		1.5 ч.
93.	26.04.2021	ОФП, эстафетные состязания, Тренировка с применением игрового метода, игра: «Третий лишний», лазание по канату.		1.5 ч.
94.	28.04.2021	ОФП, повторение и закрепление упражнения забегание на степы с ударами руками по времени за 1 мин. с ускорениями.		1.5 ч.
95.	30.04.2021	ОФП, повторение и закрепление упражнения забегание на степы с ударами руками по времени за 1 мин. с ускорениями.		1.5 ч.
май				
96.	05.05.2021	СФП, бои со сменой партнёров круговым способом.		1.5 ч.
97.	07.05.2021	ОФП, повторение двух ударных серий руками и ногами, бой с воображаемым соперником		1.5 ч.
98.	12.05.2021	ОФП, комбинации из атак руками и ногами, защит и конртак руками и ногами, ответный приём против броска: ответный приём против броска.		1.5 ч.

99.	14.05.2021	ОФП, комбинации из атак руками и ногами, защит и контратак руками и ногами, ответный приём против броска: ответный приём против броска.		1.5 ч.
100.	17.05.2021	ОФП, эстафетные состязания с применением предметов, «Рэгбол» сидя на коленях, бои со сменой партнёров круговым способом		1.5 ч.
101.	19.05.2021	СФП, повторение ударов руками и ногами по боксёрским мешкам. Бои со сменой партнёров круговым способом.		1.5 ч.
102.	21.05.2021	ОФП. Защиты на 4 стороны с ударом рукой «Бэквист», с прямым ударом ногой назад с разворотом на 180 градусов.		1.5 ч.
103.	24.05.2021	ОФП. Защиты на 4 стороны с ударом рукой «Бэквист», с прямым ударом ногой назад с разворотом на 180 градусов.		1.5 ч.
104.	26.05.2021	ОФП, упражнение «Толкай-толкай (пуш-пуш)». Выполнение трёх ударных серий в парах.		1.5 ч.
105.	28.05.2021	Лекционное занятие на тему: психологическая подготовка спортсмена перед соревнованиями. Подготовка к соревнованиям по «Универсальному бою». СФП, повторение ударов руками и ногами по боксёрским лапам.	1 ч.	1.5 ч.
106.	31.05.2021	ОФП, бои со сменой партнёров круговым способом, подведение итогов за год.		1.5 ч.
Итого за год			5.5 ч.	156.5 ч.
Итого за год (теория + практика)			162 часа	