

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 441 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**«РАССМОТРЕНО»**

**Председатель МО**

*Л.О. Торгашин*

**Протокол № 1  
от 28 августа 2018 года**

**«ПРИНЯТО»**

**Педагогическим советом  
ГБОУ гимназии № 441**

*С.И. Кулагина*

**Протокол № 1  
от 30 августа 2018 года**

**«УТВЕРЖДЕНО»**

**Директор ГБОУ  
гимназии № 441**

*Н.И. Кулагина*

**31 августа 2018 года**



**Рабочая программа**

**Секции «Восточные единоборства»**

**Педагог дополнительного образования  
Косарева Екатерина Леонидовна**

Санкт-Петербург

2018-2019 год

## Пояснительная записка

Программа занятий группы «Восточные единоборства» включает в себя знакомство с такими видами боевых искусств, как у-шу, карате, джиу-джитцу, кобу-до.

Набор приемов в восточных единоборствах неограничен, но существуют основные (базовые) приемы, изучение которых позволяет овладеть определенными навыками. К таким приемам относятся как приемы заломов, удушений, так и ударная техника и даже работа с традиционным китайским и японским оружием. Кроме того, при занятиях вырабатываются навыки использования приемов из имеющегося арсенала в зависимости от ситуации.

Цель восточных единоборств – воспитание стойкости духа и выносливости тела наравне с приобретением моральных устоев и навыков ведения борьбы.

### Цели и задачи данной программы:

1. Общая физическая подготовка.
2. Воспитание здорового молодого поколения.
3. Знакомство занимающихся с приемами восточных единоборств и историей их развития.
4. Овладение основными техническими приемами.
5. Приобретение соревновательного опыта.

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Занятия проводятся два раз в неделю.

Возраст занимающихся – 7-12 лет.

### Учебно-тематический план.

№ п/п	Разделы и темы занятий	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	
2	Общая физическая подготовка	
3	Специальная физическая подготовка	
4	Техническая подготовка	
5	Тактическая подготовка	
6	Интегральная подготовка	
7	Психологическая подготовка	
<b>Всего часов</b>		

### Содержание дополнительной образовательной программы

<i>Наименование разделов</i>	<i>Содержание</i>
<b>I</b> <i>Теоретическая подготовка</i>	Общие принципы самообороны
	Влияние упражнений на всестороннее развитие занимающихся
	Техника безопасности перед занятиями и при проведении приемов
<b>II</b> <i>Общая физическая подготовка</i>	<b>Гимнастические упражнения:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Для мышц рук и плечевого пояса</li> <li>2. Для мышц туловища и шеи</li> <li>3. Для мышц ног и таза</li> <li>4. Упражнения для улучшения гибкости суставов и эластичности связок</li> </ol>
	<b>Легкоатлетические упражнения:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег</li> <li>2. Прыжки</li> <li>3. Ходьба</li> <li>4. Метание</li> <li>5. Скакалки</li> </ol>
	<b>Спортивные игры:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Регби</li> <li>2. Ручной мяч</li> <li>3. Футбол</li> </ol>
	<b>Подвижные игры:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пятнашки»</li> <li>2. «Салки»</li> <li>3. «Выбивала»</li> <li>4. «Пятнашки с имитациями» и т.д.</li> </ol>
<b>III</b> <i>Специальная физическая подготовка</i>	<b>Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по сигналу</li> <li>2. Бег с остановками и изменением направления</li> <li>3. Выполнение приемов под счет</li> </ol>
	<b>Упражнения для развития прыгучести:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки</li> <li>2. Выпрыгивания</li> <li>3. Рандаты</li> <li>4. Кульбиты</li> </ol>
	<b>Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении ударной техники:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения для укрепления лучезапястного сустава</li> <li>2. Упражнения по набивке тела</li> </ol>
	<b>Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении техники борьбы:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Акробатика</li> <li>2. Упражнения для укрепления пальцев рук</li> <li>3. Упражнения для укрепления шеи и позвоночного столба</li> </ol>
<b>IV</b> <i>Техническая подготовка</i>	<b>Техника нападения:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Ударная техника:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника ударов руками</li> <li>- Техника ударов ногами</li> <li>- Техника стоек и передвижений</li> </ul> </li> <li><b>2. Техника борьбы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника захватов</li> <li>- Техника бросков</li> <li>- Техника болевых приемов</li> <li>- Техника удержаний</li> <li>- Техника удушений</li> <li>- Техника борьбы в партере</li> </ul> </li> </ol>

	<p><b>Техника защиты:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ударная техника: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника отбивов</li> <li>- Техника ударов</li> <li>- Техника уклонов, нырков, встречных выпадов</li> </ul> </li> <li>Техника борьбы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника страховок</li> <li>- Техника освобождения от захватов</li> <li>- Техника контрбросков</li> <li>- Техника уходов от болевых приемов</li> <li>- Техника освобождения от удержаний</li> <li>- Техника освобождения от удушений</li> <li>- Техника борьбы в партере</li> </ul> </li> </ol>
<p><b>V</b> <i>Тактическая подготовка</i></p>	<p><b>Индивидуальные действия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Использование свойств местности и подручных предметов</li> <li>Использование сильных и слабых сторон противника и своих</li> <li>Выбор приемов в зависимости от местности, состояния и количества противников</li> <li>Контроль за перемещениями противника</li> </ol>
	<p><b>Групповые действия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Навыки работы вдвоем против группы</li> <li>Навыки взаимодействия с партнером в нестандартной ситуации</li> </ol>
<p><b>VI</b> <i>Интегральная подготовка</i></p>	Чередование упражнений на быстроту упражнений для развития скоростно-силовых качеств перемещений
	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях
	Перемещения изученными способами на максимальной скорости
	Многократное повторение изученных технических приемов подряд
<p><b>VII</b> <i>Психологическая подготовка</i></p>	Становление волевого характера
	Воспитание нравственных качеств
	Специальная психологическая подготовка
	Подготовка к конкретному виду деятельности
	Подготовка к конкретному соревнованию

На протяжении всего курса обучения происходит усложнение приёмов; увеличивается их количество; возрастают требования к качеству исполнения с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

## **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

### **Принципы и методы используемые в работе:**

- Принципы:
  - Всестороннего обучения
  - Сознательности
  - Наглядности
  - Доступности
  - Систематичности
- Методы:

- Для овладения знаниями (работа с документальной информацией, лекции, рассказ, натуральный показ, демонстрация, объяснение и т.д.)
- Для овладения двигательными умениями и навыками (целостного упражнения, расчлененного упражнения)
- Для развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков (равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный)

### **Инвентарь, используемый в работе:**

1. Спортивный зал
2. Боксерские лапы
3. Имитация оружия (огнестрельное и холодное, традиционное японское и китайское)
4. Скакалки
5. Шведские стенки
6. Скамейки
7. Маты

### **Контроль за посещаемостью занимающихся:**

1. Журнал посещаемости занимающихся всех возрастных категорий

### **Контроль за результатами занимающихся:**

1. Сдача контрольных нормативов в начале учебной программы
2. Сдача контрольных нормативов в конце учебной программы
3. Соревнования

## **Список литературы.**

### **Основная литература:**

1. «Программы для внешкольных учреждений и образовательных школ «Спортивные кружки и секции» (Программа по самбо), Издательство: «Просвещение», Москва, 1986г.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2004.
3. Лях В.М. Координационные способности школьников. – Минск, 1989.
4. Малявин В.В. Традиция «внутренних школ» ушу. – Москва, 1993.
5. Маринов М.Б., Елин Д.В. Ушу – путь обретения здоровья. – Москва: Феникс, 2009.

6. Солодков А.С. Физиология человека./Солодкой А.С., Сологуб// учебник для высших учебных заведений. – М.,2001. – 490с.
7. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека. Учебное пособие – Ростов-на-Дону – 2002., - 376с.
8. Холодков Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для институтов, высших учебных заведений/Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – М.: Академия,2000 – 480с.
9. Велесов В.А. «Приемы самообороны», Издательство: «Вече», 2006 г, 320 стр.
10. Серебрянский Ю.С. «Самооборона для женщин», Издательство: Книжный дом, 2005 г, 224 стр.
11. Блеер А.Н. «Самооборона подручными средствами», 2005 г, Терра-Спорт, 144 стр.
12. Мосякин В.И. «Самооборона», Клуб семейного досуга, 2005 г, 319 стр.