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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**  Председатель МО  Педагогов дополнительного образования | **Принято**  на заседании  педагогического совета | **«Утверждаю»**  Директора ГБОУ гимназия №441  Кулагиной Н.И.. |

**Рабочая программа дополнительного образования**

**секции «Восточные единоборства»**

**Первый год обучения**

Возраст учащихся: 6-9

Срок реализации: 1 года

Количество часов по учебному плану: 140

Разработчик:

Косарева Екатерина Леонидовна

педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург**

**2021-2022 год**

**Структура программы.**

1. Пояснительная записка
2. Тематический план

3. Календарно-тематический план

4. Оценочные материалы.

**1. Пояснительная записка.**

Рабочая общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования секции **«Восточные Единоборства» группы первого года обучения на 2021-2022 учебный год** имеет физкультурно-спортивную направленность**.**

**Актуальность программы.** Занятия единоборствами оказывают положительное влияние на нервную систему организма человека, улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении быстроты реагирования и ориентировки, в большей быстроте восприятия, переключении внимания, сдержанности. Под влиянием занятий боевыми искусствами развиваются и совершенствуются не только двигательные качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость), но и вегетативные функции – кровообращение, дыхание, пищеварение и др. Боевые искусства требуют от человека высокой степени не только физического, но и умственного развития.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в специально подобранных упражнениях, отражающих цель единоборств (совершенствование тела и духа), воспитание смелости, чувство коллективизма, взаимопомощи и самостоятельности, умение быстро принимать решения в экстремальных ситуациях.

**Новизна программы** заключается в том, что она предусматривает поэтапное развитие у обучающихся занятий, умений и навыков по самообороне; необходимых черт характера и свойств личности, способностей, двигательных и координационных качеств.

**Объемы и сроки освоения программы.** Объемы и сроки освоения программы «Восточные Единоборства» определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и содержанию организаций дополнительного образования детей».

**Цель программы** - формирование у детей навыков осознанного и безопасного поведения, повышения уровня здоровья посредством регулярных физических занятий. Формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

**Задачи.**

Образовательные:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;

- быть готовым принимать решения в соответствии с заданными условиями;

- формировать умение самостоятельно применять имеющиеся знания правильного поведения.

Развивающие:

- дать обучающимся м представление о характере и источниках угроз, способах их предотвращения или минимизации;

- развивать двигательные, силовые и координационные навыки;

- выработать способность к использованию подручных средств для предотвращения нападения;

- способствовать гармоничному физическому и духовному развитию личности ребенка;

- способствовать развитию мотивации безопасного поведения;

- способствовать развитию внимания, сосредоточенности, целеустремленности, логического мышления;

- способствовать развитию умения детей применять полученные знания и навыки на практике.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения упражнений и игр, содействие развитию физических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

- приобщение к самостоятельным занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;

- воспитание внимательности и вежливости;

- воспитание у детей ответственности за свою безопасность, соблюдения правил поведения в целях сохранности своей жизни, а также жизни других людей.

**Адресат программы**: учащиеся 6-9 лет. Продолжительность занятий – время проведения одного занятия в академических часах (45 минут) - два раза в неделю по два часа.

Наполняемость групп первого года обучения от 15 человек.

Зачисление детей производится по заявлению законных представителей и при предоставлении медицинской справки с заключением педиатра или врача-специалиста о состоянии здоровья ребёнка и допуска его к занятиям в спортивной секции.

Дети с ОВЗ допускаются до занятий на общих основаниях, но не участвуют в соревнованиях.

Перевод детей из группы в группу осуществляется по факту успеваимости и с учётом индивидуальных особенностей. Воспитанники, показавши высокие результаты в освоении программы, имеющие потенциал, переводятся в группу следующего года обучения, у них увеличивается длительность занятий в соответствии с программным планом. Воспитанники, индивидуальные особенности которых требуют более длительного закрепления пройденного материала, дублируют программу пройденного года.

**Формы занятий**.

Занятия проводятся в форме: групповых занятий и занятий в подгруппах (на этапе разучивания и совершенствования технических приемов). Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, с соблюдением правил поведения и техники безопасности.

**Материально-техническое обеспечение программы**.

Занятия проходят в спортивном зале. Оборудование:

- гимнастические стенки

- гимнастические скамейки

- гимнастические палки

- маты

- набивные мячи

- скакалки

- гантели

- утяжелители

- спортивная форма.

**2 Тематический план.**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел | Количество часов |
| **I Раздел. Теория.**  **-**Техника безопасности перед занятиями и во время проведения приёмов  **-**Влияние упражнений на всестороннее развитие занимающихся  -Общие принципы самообороны  -Программы зачётов | 14 |
| **II Раздел. ОФП.**  **-**Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости  -Круговая тренировка. | 20 |
| **III Раздел. Техника.**  -Техника стоек  -Передвижения  -Удары  -Отбивы  -Ката  -Техника страховок | 46 |
| **IV Раздел. Самооборона.**  -Техника уклонов, нырков, встречных выпадов.  -Техника освобождения от захватов  - Чередование технических приёмов  -Техника бросков  -Защита от ударов  -Освобождение от захватов  -Использование свойств местности и подручных предметов. | 20 |
| **V Раздел. Кобу-до.**  -Ката  -Бункаи  -Парная работа | - |
| **VI Раздел. Контроль.**  -Подготовка к зачётам  -Подготовка к соревнованиям  -Зачёт | 10 |
| **VII Раздел. Разное.**  - Подвижные игры  -Дистанционные тренировки, семинары, мастер-классы  **-**Повторение изученного материала | 30 |
| **ИТОГО ЧАСОВ** | 140 |

**Прогнозируемые результаты обучения*.*** По окончании изучения программы обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при использовании материального оснащения;

- правила поведения в экстремальной ситуации;

- влияние физических упражнений на организм человека; основы работы и строения человеческого организма

-уметь правильно дышать при выполнении упражнений.

**3.Календарно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| 1 | Техника безопасности перед занятиями и при проведении приемов. | 2 | 06.09.2021 |  |
| 2 | Ката направлений | 2 | 09.09.2021 |  |
| 3 | Техника ударов руками | 2 | 13.09.2021 |  |
| 4 | Ката направлений | 2 | 16.09.2021 |  |
| 5 | Скоростно-силовая выносливость. | 2 | 20.09.2021 |  |
| 6 | Техника уводов | 2 | 23.09.2021 |  |
| 7 | Подвижные игры | 2 | 27.09.2021 |  |
| 8 | Ката стоек | 2 | 30.09.2021 |  |
| 9 | Техника стоек и передвижений | 2 | 04.10.2021 |  |
| 10 | Техника отбивов. | 2 | 07.10.2021 |  |
| 11 | Программа зачёта на 8 кю | 2 | 11.10.2021 |  |
| 12 | Повторение ката направлений | 2 | 14.10.2021 |  |
| 13 | Повторение ката стоек. | 2 | 18.10.2021 |  |
| 14 | Техника стоек и передвижений. | 2 | 21.10.2021 |  |
| 15 | Выездная тренировка. | 2 | 25.10.2021 |  |
| 16 | Дистант. | 2 | 28.10.2021 |  |
| 17 | Влияние упражнений на всесторонее развитие занимающихся | 2 | 01.11.2021 |  |
| 18 | Повторение ката стоек. Техника передвижений. | 2 | 08.11.2021 |  |
| 19 | Круговая тренировка | 2 | 11.11.2021 |  |
| 20 | Освобождение от захватов | 2 | 15.11.2021 |  |
| 21 | Техника стоек и передвижений. | 2 | 18.11.2021 |  |
| 22 | Техника ударов руками. | 2 | 22.11.2021 |  |
| 23 | Техника ударов ногами | 2 | 25.11.2021 |  |
| 24 | Подвижные игры | 2 | 29.11.2021 |  |
| 25 | Программа зачёта на 8 кю | 2 | 02.12.2021 |  |
| 26 | Подготовка к зачёту на 8 кю | 2 | 06.12.2021 |  |
| 27 | Зачёт на 8 кю. | 2 | 09.12.2021 |  |
| 28 | Техника уклонов, нырков, встречных выпадов. | 2 | 13.12.2021 |  |
| 29 | Техника страховок. | 2 | 16.12.2021 |  |
| 30 | Скоростно-силовая выносливость. | 2 | 20.12.2021 |  |
| 31 | Ката стоек. Техника ударов руками. Техника ударов ногами. | 2 | 23.12.2021 |  |
| 32 | Чередование изученных приёмов и способы их сочетания. | 2 | 27.12.2021 |  |
| 33 | Подвижные игры | 2 | 30.12.2021 |  |
| 34 | Повторение и сублимирование изученного материала. | 2 | 10.01.2022 |  |
| 35 | Общие принципы самообороны. Техника освобождения от захватов | 2 | 13.01.2022 |  |
| 36 | Круговая тренировка. | 2 | 17.01.2022 |  |
| 37 | Техника страховок. | 2 | 20.01.2022 |  |
| 38 | Техника бросков. | 2 | 24.01.2022 |  |
| 39 | Техника ударов руками. Техника ударов ногами. | 2 | 27.01.2022 |  |
| 40 | Подвижные игры | 2 | 31.01.2022 |  |
| 41 | Техника ударов.Техника отбивов. | 2 | 03.02.2022 |  |
| 42 | Скоростно-силовая выносливость | 2 | 07.02.2022 |  |
| 43 | Техника уклонов, нырков, встречных выпадов. | 2 | 10.02.2022 |  |
| 44 | Мастер-класс по нунчака спорт выездной | 2 | 14.02.2022 |  |
| 45 | Дистант. | 2 | 17.02.2022 |  |
| 46 | Техника ударов. Техника отбивов. | 2 | 21.02.2022 |  |
| 47 | Техника стоек и передвижений. | 2 | 24.02.2022 |  |
| 48 | Подвижные игры | 2 | 28.02.2022 |  |
| 49 | Чередование технических приемов и их способов в различных сочетаниях. | 2 | 03.03.2022 |  |
| 50 | Программа зачёта на 7 кю. | 2 | 10.03.2022 |  |
| 51 | Круговая тренировка | 2 | 14.03.2022 |  |
| 52 | Подготовка к соревнованиям среди младших учеников. | 2 | 17.03.2022 |  |
| 53 | Техника освобождения от захватов | 2 | 21.03.2022 |  |
| 54 | Мастер-класс по самообороне выездной | 2 | 24.03.2022 |  |
| 55 | Дистант | 2 | 28.03.2022 |  |
| 56 | Подвижные игры | 2 | 31.03.2022 |  |
| 57 | Техника уклонов, нырков.Парная работа. | 2 | 04.04.2022 |  |
| 58 | Подготовка к зачёту на 7 кю | 2 | 07.04.2022 |  |
| 59 | Зачёт на 7 кю. | 2 | 11.04.2022 |  |
| 60 | Техника страховок. | 2 | 14.04.2022 |  |
| 61 | Ката стоек. Техника ударов руками и ногами. | 2 | 18.04.2022 |  |
| 62 | Скоростно-силовая выносливость | 2 | 21.04.2022 |  |
| 63 | Использование свойств местности и подручных предметов. | 2 | 25.04.2022 |  |
| 64 | Подвижные игры | 2 | 28.04.2022 |  |
| 65 | Техника безопасности перед занятиями и при проведении приемов | 2 | 05.05.2022 |  |
| 66 | Техника отбивов . Парная работа. | 2 | 12.05.2022 |  |
| 67 | Техника ударов. Парная работа. | 2 | 16.05.2022 |  |
| 68 | Круговая тренировка | 2 | 19.05.2022 |  |
| 69 | Принципы самообороны | 2 | 23.05.2022 |  |
| 69 | Техника освобождения от захватов. | 2 | 26.05.2022 |  |
| 70 | Подвижные игры | 2 | 30.05.2022 |  |

**4 Оценочные материалы**

**Зачётная карта освоения учащимися программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Зачёт на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | | | | | | |
| ФИ | Допуск | Теория | Стойки | Самооборона | Блоки, уводы | Техника ног | Цуки | Защиты в паре | Укеми | Ката | Сдал-не сдал |
|  | + | ++ | +++-++ | ++++ | +-++ | +--++ | ++++ | + | +++ | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Критерии оценки:

+ означает правильный ответ, правильно выполненое действие на вопрос экзаменатира

- означает не правильный ответ, не правильно выполненое или не выполненое действие; не соответствующее качество выполнения технических приёмов.

Обучающийся сдал зачёт если он ответил:

-не менее чем на 50% вопросов при сдаче на белый, жёлтый и жёлтый пояс с чёрной полосой.

-не менее чем на 80% вопросов присдаче зачёта на зелёный и зелёный чёрной полосой.

**ПРОГРАММА ЗАЧЁТОВ на пояса.**

Зачёт 8 кю (белый пояс)

1. Кондиции (допуск к зачёту):

- 10 отжиманий в упоре лежа.

2. Kадзу - счёт на японском языке от 1 до 10

- ити (ить), ни, сан, си, го, року, сити, хати, ку (кю), дзю.

3. Тати вадза - техника стоек:

- дзэнкуцу дачи

- кокуцу дачи

- нэко аси дачи

- киба дачи

Зачёт 7 кю (жёлтый пояс)

1. Kондиции (допуск к зачёту):

- 20 отжиманий в упоре лежа.

2. Kата:

комплекс «форма стоек», руки в положении хики-тэ.

3. Тати вадза - техника стоек:

- хэйсоку дачи - ступни вместе;

- мисуби дачи - пятки вместе, носки развёрнуты наружу;

- хэйко дачи - ступни параллельны и на ширине плеч;

- ура дзэнкуцу дачи - дзэнкуцу с разворотом туловища в противоположную сторону;

- сантин дачи - стойка песочных часов, расстояние между стопами во фронте и в глубину - равно примерно ширине плеч, стопы повёрнуты внутрь;

- какэ дачи (коса дачи) - скрученная стойка с заступом ноги сзади;

- цуруаси дачи (ганкаку дачи) - стойка цапли, опора на одной ноге;

- сэйсан дачи - высокая дзенкуцу с равномерным распределением веса;

**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.