Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №441

Фрунзенского района Санкт-Петербурга

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**Председатель МОПедагогов дополнительного образования   | **Принято**на заседаниипедагогического совета  | **«Утверждаю»** Директора ГБОУ гимназия №441Кулагиной Н.И. |

**Рабочая программа дополнительного образования**

**секции «Восточные единоборства»**

**Второй год обучения**

Возраст учащихся: 10-13

Срок реализации: 1 год

Количество часов по учебному плану: 214 часов

Разработчик:

 Косарева Екатерина Леонидовна

педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург**

**2021-2022год**

**Структура программы.**

 1.Пояснительная записка

2.Тематический план

3.Календарно-тематический план

 4.Оценочные материалы

 5. Список литературы

**1. Пояснительная записка.**

Рабочая общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования секции **«Восточные Единоборства» группа второго 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. Несомненна актуальность этого вида спорта на сегодняшний день, т.к. смешанные единоборства помогают развивать такие качества, как сила воли, настойчивость, уверенность в себе, необходимость противостоять противнику.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в специально подобранных упражнениях, отражающих направление смешанных 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 формирование у воспитанников занятий, умений и навыков по самообороне; необходимых черт характера и свойств личности, способностей, двигательных и координационных качеств бойца в области смешанных единоборств.

**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 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 10-13 лет. Продолжительность занятий в академических часах (45 минут) - три раза в неделю: по одному, два и три часа соответственно.

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.

Наполняемость групп первого года обучения от 12 человек

**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 | 15 |
| **II Раздел. ОФП.****-**Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости-Круговая тренировка. | 17 |
| **III Раздел. Техника.**-Техника стоек-Передвижения-Удары-Отбивы-Остановки-Ката-Техника страховок | 43 |
| **IV Раздел. Самооборона.**-Техника уклонов, нырков, встречных выпадов.-Техника освобождения от захватов- Чередование технических приёмов-Техника бросков-Защита от ударов-Использование свойств местности и подручных предметов. | 50 |
| **V Раздел. Кобу-до.**-Ката-Бункаи-Парная работа | 30 |
| **VI Раздел. Контроль.**-Подготовка к зачётам-Подготовка к соревнованиям-Зачёт | 20 |
| **VII Раздел. Разное.**- Подвижные игры-Выездные тренировки, мастер-классы, дистанционное обучение. **-**Повторение изученого материала | 39 |
| **ИТОГО ЧАСОВ** |  214 |

**Прогнозируемые результаты обучения*.*** По окончании 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, уметь управлять дыханием;

- выполнять приёмы самообороны – освобождение от захватов.

- выполнять базовую технику.

1. **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 | Кобу-до | 1 | 07.09.2021 |  |
| 3 | Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости | 3 | 09.09.2021 |  |
| 4 | Повторение изученого материала | 2 | 13.09.2021 |  |
| 5 | Кобу-до | 1 | 14.09.2021 |  |
| 6 | Повторение изученого материала | 3 | 16.09.2021 |  |
| 7 | Повторение изученого материала | 2 | 20.09.2021 |  |
| 8 | Кобу-до | 1 | 21.09.2021 |  |
| 9 | Повторение изученого материала | 2 | 23.09.2021 |  |
| 10 | Повторение изученого материала | 3 | 27.09.2021 |  |
| 11 | Кобу-до | 1 | 28.09.2021 |  |
| 12 | Техника освобождения от захватов | 3 | 30.09.2021 |  |
| 13 | Влияние упражнений на всестороннее развитие занимающихся. | 2 | 04.10.2021 |  |
| 14 | Кобу-до | 1 | 05.102021 |  |
| 15 | Программа зачёта на 6 кю | 3 | 07.10.2021 |  |
| 16 | Круговая тренировка | 2 | 11.10.2021 |  |
| 17 | Кобу-до | 1 | 12.10.2021 |  |
| 18 | Передвижения | 3 | 14.10.2021 |  |
| 19 | Техника ударов и отбивов | 2 | 18.10.2021 |  |
| 20 | Кобу-до | 1 | 19.10.2021 |  |
| 21 | Ката | 3 | 21.10.2021 |  |
| 22 | Выездная тренировка | 2 | 25.10.2021 |  |
| 23 | Кобу-до | 1 | 26.10.2021 |  |
| 24 | Дистант | 3 | 28.10.2021 |  |
| 25 | Техника уклонов, нырков, встречных выпадов | 2 | 01.11.2021 |  |
| 26 | Кобу-до | 1 | 02.11.2021 |  |
| 27 | Общие принципы самообороны | 3 | 08.11.2021 |  |
| 28 | Кобу-до | 1 | 09.11.2021 |  |
| 29 | Техника защит от ударов | 3 | 11.11.2021 |  |
| 30 | Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости | 2 | 15.11.2021 |  |
| 31 | Кобу-до | 1 | 16.11.2021 |  |
| 32 | Техника страховок | 3 | 18.11.2021 |  |
| 33 | Техника ударов руками и ногами | 2 | 22.11.2021 |  |
| 34 | Кобу-до | 1 | 23.11.2021 |  |
| 35 | Ката. Техника защиты от ударов | 3 | 25.11.2021 |  |
| 36 | Техника освобождения от захватов | 2 | 29.11.2021 |  |
| 37 | Кобу-до | 1 | 30.11.2021 |  |
| 38 | Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости | 3 | 02.12.2021 |  |
| 39 | Техника стоек и передвижений | 3 | 06.12.2021 |  |
| 40 | Кобу-до | 1 | 07.12.2021 |  |
| 41 | Техника бросков | 3 | 09.12.2021 |  |
| 42 | Техника освобождения от захватов | 2 | 13.12.2021 |  |
| 43 | Кобу-до | 1 | 14.12.2021 |  |
| 44 | Ката. Техника стоек и передвижений. | 3 | 16.12.2021 |  |
| 45 | Чередование технических приёмов. | 2 | 20.12.2021 |  |
| 46 | Кобу-до | 1 | 21.12.2021 |  |
| 47 | Подготовка к зачёту на 6 кю | 3 | 23.12.2021 |  |
| 48 | Зачёт на 6 кю | 2 | 27.12.2021 |  |
| 49 | Кобу-до | 1 | 28.12.2021 |  |
| 50 | Подвижные игры | 3 | 30.12.2021 |  |
| 51 | Повторение и сублимирование изученого материала | 2 | 10.01.2022 |  |
| 52 | Кобу-до | 1 | 11.01.2022 |  |
| 53 | Техника страховок и бросков. | 3 | 13.01.2022 |  |
| 54 | Круговая тренировка | 2 | 17.01.2022 |  |
| 55 | Кобу-до | 1 | 18.01.2022 |  |
| 56 | Техника уклонов, нырков, встречных выпадов. | 3 | 20.01.2022 |  |
| 57 | Ката. Парная работа базовой техники. | 2 | 24.01.2022 |  |
| 58 | Кобу-до | 1 | 25.01.2022 |  |
| 59 | Техника ударов руками. Техника ударов ногами. | 3 | 27.01.2022 |  |
| 60 | Техника ударов руками и ногами | 2 | 31.01.2022 |  |
| 61 | Кобу-до | 1 | 01.02.2022 |  |
| 62 | Техника ударов. Техника отбивов | 3 | 03.02.2022 |  |
| 63 | Ката. Техника стоек и передвижений | 2 | 07.02.2022 |  |
| 64 | Кобу-до | 1 | 08.02.2022 |  |
| 65 | Общие принципы самообороны. Техника освобождения от захватов | 3 | 10.02.2022 |  |
| 66 | Упражнения на развитие скоростно-силовойВыносливости | 2 | 14.02.2022 |  |
| 67 | Кобу-до | 1 | 15.02.2022 |  |
| 68 | Техника страховок и бросков. | 3 | 17.02.2022 |  |
| 69 | Техника ударов и отбивов | 2 | 21.02.2022 |  |
| 70 | Кобу-до | 1 | 22.02.2022 |  |
| 71 | Техника стоек и передвижений | 3 | 24.02.2022 |  |
| 72 | Чередование изученых приёмов | 2 | 28.02.2022 |  |
| 73 | Кобу-до | 1 | 01.03.2022 |  |
| 74 | Программа зачёта на 6,5 кю. | 3 | 03.03.2022 |  |
| 75 | Техника уклонов, нырков, встречных выпадов. | 3 | 10.03.2022 |  |
| 76 | Ката. Техника отбивов, уводов, остановок. | 2 | 14.03.2022 |  |
| 77 | Кобу-до | 1 | 15.03.2022 |  |
| 78 | Чередование изученых приёмов | 3 | 17.03.2022 |  |
| 79 | Техника освобождения от захватов | 2 | 21.03.2022 |  |
| 80 | Кобу-до | 1 | 22.03.2022 |  |
| 81 | Мастер-класс по самообороне выездной | 3 | 24.03.2022 |  |
| 82 | Дистант | 2 | 28.03.2022 |  |
| 83 | Кобу-до | 1 | 29.03.2022 |  |
| 84 | Использование свойств местности и подручных предметов. | 3 | 31.03.2022 |  |
| 85 | Техника уклонов, нырков.Парная работа. | 2 | 04.04.2022 |  |
| 86 | Кобу-до | 1 | 05.04.2022 |  |
| 87 | Подвижные игры. | 3 | 07.04.2022 |  |
| 88 | Подготовка к зачёту на 6,5 кю. | 2 | 11.04.2022 |  |
| 89 | Кобу-до | 1 | 12.04.2022 |  |
| 90 | Техника страховок | 3 | 14.04.2022 |  |
| 91 | Ката стоек. Техника ударов руками и ногами. | 2 | 18.04.2022 |  |
| 92 | Кобу-до | 1 | 19.04.2022 |  |
| 93 | Подготовка к зачёту на 6, 5 кю | 3 | 21.04.2022 |  |
| 94 | Подготовка к соревнованиям среди младших учеников. | 2 | 25.04.2022 |  |
| 95 | Кобу-до | 1 | 26.04.2022 |  |
| 96 | Подготовка к соревнованиям среди младших учеников. | 3 | 28.04.2022 |  |
| 97 | Подготовка к зачёту на 6, 5 кю. | 2 | 05.05.2022 |  |
| 98 | Кобу-до | 1 | 10.05.2022 |  |
| 99 | Круговая тренировка | 3 | 12.05.2022 |  |
| 100 | Техника ударов. Парная работа. | 2 | 16.05.2022 |  |
| 101 | Кобу-до | 1 | 17.05.2022 |  |
| 102 | Техника освобождения от захватов. | 3 | 19.05.2022 |  |
| 103 | Подготовка к зачёту. | 2 | 23.05.2022 |  |
| 104 | Кобу-до | 1 | 24.05.2022 |  |
| 105 | Зачёт на 6, 5 кю. | 3 | 26.05.2022 |  |
| 106 | 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;

**Зачёт 6 кю (жёлтый пояс с чёрной полосой)**

1.Kондиции:

 - 2 силовых круга.

2. Самооборона:

Освобождение от захватов:

- от захвата за руку одноименной рукой

- от захвата за руку разноименной рукой

- от захвата за руку двумя руками

3. Kата:

 комплекс «форма стоек» качественное, уверенное исполнение.

4. Укэ вадза - техника защиты (в стойках и в движении):

 агэ укэ - восходящий блок предплечьем;

 ути удэ укэ - блок предплечьем изнутри наружу;

 сото укэ - блок предплечьем снаружи вовнутрь;

 гэдан бараи - блок предплечьем на нижнем уровне;

 нагаси укэ - блок ладонью снаружи вовнутрь;

 сукуи укэ - черпающий блок предплечьем;

 нами аси - увод изогнутым запястьем;

 цуками укэ - нагаси укэ с захватом рукава;

 дзюдзи укэ (гэдан, дзёдан) - крестообразный блок двумя руками

5. Кери вадза – техника ног:

маваси гэри - круговой удар ногой.

маэ гэри кикоми – проникающий удар ногой вперёд;

6. Цуки, каге вадза:

ои (хики) цуки - прямой удар рукой с шагом одноимённой ноги вперёд (назад);

 гяку цуки - прямой удар рукой с шагом разноимённой ноги;

 кидзами цуки - прямой удар рукой с разворотом туловища на одну линию с рукой;

 агэ цуки - короткий удар кулаком с пальцами вверх;

 маваси цуки - круговой удар кулаком;

7. Укэ вадза

- Защита от удара рукой:

ои (гяку) цуки - прямого в голову;

маваси (каги) цуки - кругового в голову;

ои (гяку) цуки - прямого удара туловище;

агэ цуки - восходящего в туловище.

- Защита от удара ногой:

маэ гэри киагэ (кикоми) - прямого в живот;

маваси гэри - кругового в голову.

8. Укэми вадза - техника падения:

 дзэмпо кайтен укэми – падением с кувырком вперёд;

 ёко укэми - падением в сторону;

 кохо кайтен укэми – падением с кувырком назад;

**Зачёт 5 кю (зелёный пояс):**

1.Kондиции:

 - 3 силовых круга

2. Начальная техника бросков:

- таи отоси - передняя подножка;

- о сото отоси - задняя подножка;

- моротэ гэри - бросок с захватом двух ног при подходе спереди

3. Укэ вадза:

 - освобождение от захвата туловища спереди под руки;

 - освобождение от захвата туловище спереди поверх рук;

 - освобождение от захвата сзади под руки;

- освобождение от захвата туловища сзади поверх рук;

 - освобождение от захвата туловища спереди, при выходе противника на бросок (голова у пояса защищающегося);

4. КАТА(ТАОЛУ):

 - У-бу цуань.

5. Тэ вадза - техника рук:

 - сэйкэн тёку цуки - прямой удар кулаком

 - татэ цуки - короткий удар кулаком с пальцами вовнутрь;

 - ура цуки - короткий удар перевернутым кулаком;

 - моротэ цуки - удар двумя кулаками на одном уровне;

 - нукитэ - удар кончиками пальцев;

 - хиракэн - удар фалангами четырёх пальцев;

 - хиракэн накадака иппон кэн - удар фалангой одного пальца.

 - фури ути - дальний круговой удар кулаком;

 - каги цуки - короткий круговой удар кулаком;

 - тэцуи - хлёсткий удар дном кулака;

 - кумадэ - лапа медведя, ладонь с согнутыми пальцами;

 - какуто - удар внешней стороной запястья;

 - хэйсоку - удар частью кулака со стороны большого пальца.

 - сюто ути - удар ребром ладони со стороны мизинца;

 - хаито - удар ребром ладони со стороны большого пальца;

 - маваси ути - дальний хлёсткий удар наружной частью кулака;

 - уракен ути (сёмэн, дзюн, гяку, отоси, ёко) - разгибом предплечья, наружной частью кулака (от плеча, с шагом одноимённой ноги, с шагом разноимённой ногой, падающий, боковой);

 - хаито ути - удар ребром ладони со стороны большого пальца;

 - тэисо ути - основанием ладони;

 - хайсу ути - удар внешней стороной ладони.

6. Кери вадза – техника ног:

- ёко гэри кикоми - удар ногой вбок;

- ёко гэри киаге - удар ногой вбок;

- усиро гэри - удар ногой назад;

- микадзуки гери - круговой удар стопой снаружи вовнутрь;

7. Синтай вадзза техника перемещений.

- Киба дачи, дзенкуцу дачи, кокуцу дачи (в движении вперёд/назад)

 **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.