

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

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ Гимназии №441
Протокол № 1
от 30.08.2023 года
Секретарь педагогического совета


_____ А. О.Гордина

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом №103
по ГБОУ Гимназии №441
от 30.08.2023 года
Директор ГБОУ Гимназии №441


_____ Н. И. Кулагина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Восточные единоборства»
(первый год обучения)**

Возраст учащихся: 6-9
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Косарева Екатерина Леонидовна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023г.

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 скорости реагирования и ориентировки, в большей скорости 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 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 допуске 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 успеваемости и с учётом индивидуальных особенностей. Воспитанники, показавшие 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	05.09.2022	
2	Ката направлений	2	08.09.2022	
3	Техника ударов руками	2	12.09.2022	
4	Ката направлений	2	15.09.2022	
5	Скоростно-силовая выносливость.	2	19.09.2022	
6	Техника уводов	2	22.09.2022	
7	Подвижные игры	2	26.09.2022	
8	Ката стоек	2	29.09.2022	
9	Техника стоек и передвижений	2	03.10.2022	
10	Техника отбивов.	2	06.10.2022	
11	Программа зачёта на 8 кю	2	10.10.2022	
12	Повторение ката направлений	2	13.10.2022	
13	Повторение ката стоек.	2	17.10.2022	
14	Техника стоек и передвижений.	2	20.10.2022	
15	Выездная тренировка.	2	24.10.2022	
16	Дистант.	2	27.10.2022	
17	Влияние упражнений на всестороннее развитие занимающихся	2	31.10.2022	
18	Повторение ката стоек. Техника передвижений.	2	03.11.2022	
19	Круговая тренировка	2	07.11.2022	
20	Освобождение от захватов	2	10.11.2022	
21	Техника стоек и передвижений.	2	14.11.2022	
22	Техника ударов руками.	2	17.11.2022	
23	Техника ударов ногами	2	21.11.2022	
24	Подвижные игры	2	24.11.2022	
25	Программа зачёта на 8 кю	2	28.11.2022	
26	Подготовка к зачёту на 8 кю	2	01.12.2022	
27	Зачёт на 8 кю.	2	05.12.2022	
28	Техника уклонов, нырков, встречных выпадов.	2	08.12.2022	
29	Техника страховок.	2	12.12.2022	
30	Скоростно-силовая выносливость.	2	15.12.2022	
31	Ката стоек. Техника ударов руками. Техника ударов ногами.	2	19.12.2022	
32	Чередование изученных приёмов и способы их сочетания.	2	22.12.2022	
33	Подвижные игры	2	26.12.2022	
34	Повторение и сублимирование изученного материала.	2	29.12.2022	
35	Общие принципы самообороны. Техника освобождения от захватов	2	09.01.2023	
36	Круговая тренировка.	2	12.01.2023	
37	Техника страховок.	2	16.01.2023	
38	Техника бросков.	2	19.01.2023	
39	Техника ударов руками. Техника ударов ногами.	2	23.01.2023	
40	Подвижные игры	2	26.01.2023	
41	Техника ударов.Техника отбивов.	2	30.01.2023	
42	Скоростно-силовая выносливость	2	02.02.2023	
43	Техника уклонов, нырков, встречных выпадов.	2	06.02.2023	
44	Мастер-класс по нунчака спорт выездной	2	09.02.2023	
45	Дистант.	2	13.02.2023	
46	Техника ударов. Техника отбивов.	2	16.02.2023	
47	Техника стоек и передвижений.	2	20.02.2023	

48	Подвижные игры	2	27.02.2023	
49	Чередование технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	2	02.03.2023	
50	Программа зачёта на 7 кю.	2	06.03.2023	
51	Круговая тренировка	2	09.03.2023	
52	Подготовка к соревнованиям среди младших учеников.	2	13.03.2023	
53	Техника освобождения от захватов	2	16.03.2023	
54	Мастер-класс по самообороне выездной	2	20.03.2023	
55	Подвижные игры	2	23.03.2023	
56	Дистант	2	27.03.2023	
57	Техника уклонов, нырков.Парная работа.	2	30.03.2023	
58	Подготовка к зачёту на 7 кю	2	03.04.2023	
59	Зачёт на 7 кю.	2	06.04.2023	
60	Техника страховок.	2	10.04.2023	
61	Ката стоек. Техника ударов руками и ногами.	2	13.04.2023	
62	Скоростно-силовая выносливость	2	17.04.2023	
63	Использование свойств местности и подручных предметов.	2	20.04.2023	
64	Подвижные игры	2	24.04.2023	
65	Техника безопасности перед занятиями и при проведении приемов	2	27.04.2023	
66	Техника отбивов . Парная работа.	2	04.05.2023	
67	Техника ударов. Парная работа.	2	11.05.2023	
68	Круговая тренировка	2	15.05.2023	
69	Принципы самообороны	2	18.05.2023	
69	Техника освобождения от захватов.	2	22.05.2023	
70	Подвижные игры	2	25.05.2023	

Зачёт на _____											
ФИ	Допуск	Теория	Стойки	Самооборона	Блок и, уводьы	Техника ног	Цуки	Защиты в паре	Укеми	Ката	Сдал-не сдал
	+	++	++++++	++++	+++	++++	++++	+	+++	+	+

4 Оценочные материалы

Зачётная карта освоения учащимися программы

Критерии оценки:

- + означает правильный ответ, правильно выполненное действие на вопрос экзаменатора
- означает не правильный ответ, не правильно выполненное или не выполненное 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 при сдаче 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. Кадзу - 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. Кондиции (допуск к зачёту):

- 20 отжиманий в упоре лежа.

2. Ката:

- 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 повернуты внутрь;
- какэ дачи (коса дачи) - скрученная стойка с заступом ноги сзади;
- цуруаси дачи (ганкаку дачи) - стойка цапли, опора на одной ноге;
- сэйсан дачи - высокая дзэнкуцу 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.