

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»
(второй 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» 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 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. Несомненно 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 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.

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	30

-Парная работа	
VI Раздел. Контроль.	20
-Подготовка к зачётам	
-Подготовка к соревнованиям	
-Зачёт	
VII Раздел. Разное.	39
- Подвижные игры	
-Выездные тренировки, мастер-классы, дистанционное обучение.	
-Повторение изученного материала	
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.

3 Календарно-тематический план.

№	Тема	Колич. в час ов	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности перед занятиями и при проведении приемов.	2	05.09.2022	
2	Кобу-до	1	06.09.2022	
3	Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости	3	08.09.2022	
4	Повторение изученного материала	2	12.09.2022	
5	Кобу-до	1	13.09.2022	
6	Повторение изученного материала	3	15.09.2022	
7	Повторение изученного материала	2	19.09.2022	

8	Кобу-до	1	20.09.2022	
9	Повторение изученного материала	2	22.09.2022	
10	Повторение изученного материала	3	26.09.2022	
11	Кобу-до	1	27.09.2022	
12	Техника освобождения от захватов	3	29.09.2022	
13	Влияние упражнений на всестороннее развитие занимающихся.	2	10.10.2022	
14	Кобу-до	1	11.10.2022	
15	Программа зачёта на 6 кю	3	13.10.2022	
16	Круговая тренировка	2	17.10.2022	
17	Кобу-до	1	18.10.2022	
18	Передвижения	3	20.10.2022	
19	Техника ударов и отбивов	2	24.10.2022	
20	Кобу-до	1	25.10.2022	
21	Дистант	3	27.10.2022	
22	Выездная тренировка	2	31.10.2022	
23	Кобу-до	1	01.11.2022	
24	Ката	3	03.11.2022	
25	Техника уклонов, нырков, встречных выпадов	2	07.11.2022	
26	Кобу-до	1	08.11.2022	
27	Общие принципы самообороны	3	10.11.2022	
28	Техника защит от ударов	2	14.11.2022	
29	Кобу-до	1	15.11.2022	
30	Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости	3	17.11.2022	
31	Техника страховок	2	21.11.2022	
32	Кобу-до	1	22.11.2022	
33	Техника ударов руками и ногами	3	24.11.2022	
34	Ката. Техника защиты от ударов	2	28.11.2022	
35	Кобу-до	1	29.11.2022	
36	Техника освобождения от захватов	3	01.12.2022	
37	Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости	2	05.12.2022	
38	Кобу-до	1	06.12.2022	
39	Техника стоек и передвижений	3	08.12.2022	
40	Техника бросков	2	12.12.2022	
41	Кобу-до	1	13.12.2022	
42	Техника освобождения от захватов	3	15.12.2022	
43	Чередование технических приёмов.	2	19.12.2022	
44	Кобу-до	1	20.12.2022	
45	Ката. Техника стоек и передвижений.	3	22.12.2022	
46	Подготовка к зачёту на 6 кю	2	26.12.2022	
47	Кобу-до	1	27.12.2022	
48	Подвижные игры	3	29.12.2022	
49	Подготовка к зачёту на 6 кю	2	09.01.2023	
50	Кобу-до	1	10.01.2023	
51	Повторение и сублимирование изученного материала	3	12.01.2023	

52	Кобу-до	2	16.01.2023	
53	Техника страховок и бросков.	1	17.01.2023	
54	Зачёт на 6 кю	3	19.01.2023	
55	Техника уклонов, нырков, встречных выпадов.	2	23.01.2023	
56	Кобу-до	1	24.01.2023	
57	Ката. Парная работа базовой техники.	3	26.01.2023	
58	Техника ударов руками. Техника ударов ногами.	2	30.01.2023	
59	Кобу-до	1	31.01.2023	
60	Техника ударов руками и ногами	3	02.02.2023	
61	Техника ударов. Техника отбивов	2	06.02.2023	
62	Кобу-до	1	07.02.2023	
63	Ката. Техника стоек и передвижений	3	09.02.2023	
64	Общие принципы самообороны. Техника освобождения от захватов	2	13.02.2023	
65	Кобу-до	1	14.02.2023	
66	Упражнения на развитие скоростно-силовой Выносливости	3	16.02.2023	
67	Техника страховок и бросков.	2	20.02.2023	
68	Кобу-до	1	21.02.2023	
69	Техника ударов и отбивов	2	27.02.2023	
70	Кобу-до	1	28.02.2023	
71	Техника стоек и передвижений	3	02.03.2023	
72	Чередование изученных приёмов	2	06.03.2023	
73	Кобу-до	1	07.03.2023	
74	Программа зачёта на 6,5 кю.	3	09.03.2023	
75	Техника уклонов, нырков, встречных выпадов.	2	13.03.2023	
76	Кобу-до	1	14.03.2023	
77	Ката. Техника отбивов, уводов, остановок.	3	16.03.2023	
78	Чередование изученных приёмов	2	20.03.2023	
79	Кобу-до	1	21.03.2023	
80	Техника освобождения от захватов	3	23.03.2023	
81	Мастер-класс по самообороне выездной	2	27.03.2023	
82	Кобу-до	1	28.03.2023	
83	Подвижные игры.	3	30.03.2023	
84	Использование свойств местности и подручных предметов.	2	03.04.2023	
85	Кобу-до	1	04.04.2023	
86	Подготовка к зачёту на 6,5 кю.	3	06.04.2023	
87	Техника уклонов, нырков. Парная работа.	2	10.04.2023	
88	Кобу-до	1	11.04.2023	
89	Ката стоек. Техника ударов руками и ногами.	1	13.04.2023	
90	Техника страховок	3	17.04.2023	
91	Кобу-до	1	18.04.2023	
92	Подготовка к соревнованиям среди младших учеников.	2	20.04.2023	
93	Подготовка к зачёту на 6, 5 кю	3	24.04.2023	
94	Кобу-до	1	25.04.2023	
95	Подвижные игры	3	27.04.2023	
96	Подготовка к соревнованиям среди младших учеников.	3	04.05.2023	

97	Итоговый зачёт	3	11.05.2023	
98	Круговая тренировка	2	15.05.2023	
99	Кобу-до	1	16.05.2023	
100	Техника ударов. Парная работа.	3	18.05.2023	
101	Техника освобождения от захватов.	2	22.05.2023	
102	Кобу-до	1	23.05.2023	
103	Использование свойств местности при свмообороне	3	25.05.2023	
104	Подвижные игры	2	29.05.2023	
105	Кобу-до	1	30.05.2023	

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 присдаче зачёта на зелёный и зелёный чёрной полосой.

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

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 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 дзэнкуцу с равномерным распределением веса;

Зачёт 6 кю (жёлтый пояс с чёрной полосой)

1. Кондиции:

- 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. Ката:

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, дзэдан) - 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 кувыркком вперёд;

ёко укэми - падением в сторону;

кохо кайтен укэми – падением с кувыркком назад;

Зачёт 5 кю (зелёный пояс):

1. Кондиции:

- 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 туловища 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 тэку 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;
- тэйсо 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 вперед/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, Terra-Спорт, 144 стр.
12. Мосякин В.И. «Самооборона», Клуб семейного досуга, 2005 г, 319 стр.