

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

**«ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом

ГБОУ Гимназии №441

Протокол № 1

от 28.08.2024 года

Секретарь педагогического совета



А. О.Гордина

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Приказом №130

по ГБОУ Гимназии №441

от 28.08.2024 года

Директор ГБОУ Гимназии №441



Н. И. Кулагина

**Рабочая программа дополнительного образования  
секции «Восточные единоборства»**

**Второй год обучения**

Возраст учащихся: 8-10

Срок реализации: 1 год

108 часов

Разработчик:  
Косарева Екатерина Леонидовна  
педагог дополнительного образования

## **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 2024-2025 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 8-10 лет. Продолжительность занятий (время проведения одного занятия в академических часах 45 минут): три раза в неделю по одному часу.

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
<b>I Раздел. Теория.</b> -Техника безопасности перед занятиями и во время проведения приёмов -Влияние упражнений на всестороннее развитие занимающихся -Общие принципы самообороны -Программы зачётов	10
<b>II Раздел. ОФП.</b> -Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости -Круговая тренировка.	10
<b>III Раздел. Техника.</b> -Техника стоек -Передвижения -Удары -Отбивы -Ката -Техника страховок	30
<b>IV Раздел. Самооборона.</b> -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
<b>V Раздел. Кобу-до.</b> -Ката	11

-Бункаи -Парная работа	
<b>VI Раздел. Контроль.</b> -Подготовка к зачётам -Подготовка к соревнованиям -Зачёт	15
<b>VII Раздел. Разное.</b> - Подвижные игры -Выездные тренировки, семинары, мастер-классы -Повторение изученного материала	12
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	108

**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	Количес- тво часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности перед занятиями и при проведении приемов.	1		
2	Повторение техника стоек.	1		
3	Повторение техника стоек.	1		
4	Повторение ката.	1		
5	Ката нань цюань	1		
6	Повторение стоек и передвижений.	1		
7	Повторение техники ударов.	1		
8	Повторение техника отбивов.	1		
9	Влияние упражнений на всестороннее развитие занимающихся.	1		
10	Техника уклонов, нырков, встречных выпадов.	1		
11	ОФП-скоростно-силовая выносливость. Ката нань цюань	1		
12	Подготовка к соревнованиям по бита спорт.	1		
13	Общие принципы самообороны. Парная работа.	1		
14	Техника освобождения от захватов.	1		
15	Подготовка к соревнованиям по бита спорт. Парная работа.	1		
16	Круговая тренировка. Ката нань цюань	1		
17	Выездная тренировка-семинар по нунчака спорт.	1		
18	Использование свойств местности и подручных предметов.	1		
19	Повторение программы по теккен джитсу 8-7 кю.	1		
20	Повторение программы по теккен джитсу 6 кю.	1		
21	ОФП-скоростно-силовая выносливость. Ката нань цюань.	1		
22	Подвижные игры	1		
23	Программа по теккен джитсу 5 кю.	1		
24	Круговая тренировка.	1		
25	Подготовка к соревнованиям по нунчака спорт.	1		
26	Ката кобу-до с палкой. Парная работа.	1		
27	Подготовка к соревнованиям по нунчака спорт.	1		
28	Самооборона. Защита от ударов.	1		
29	Подготовка к соревнованиям по нунчака спорт.	1		
30	Чередование технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	1		
31	ОФП- скоростносиловая выносливость.	1		
32	Ката чань цюань.	1		
33	Подготовка к соревнованиям по исиюми джитсу.	1		
34	Техника бросков. Парная работа.	1		
35	Повторение ката кобу-до. Парная работа. Бункаи.	1		
36	Ката чань цюань. Парная работа базовой техники.	1		



37	Повторение программы по теккен джитсу 8-7 кю.	1		
38	Повторение программы по теккен джитсу 6 кю.	1		
39	ОФП-скоростно-силовая выносливость. Ката нань цюань.	1		
40	Подвижные игры	1		
41	Программа по теккен джитсу 5 кю.	1		
42	Круговая тренировка.	1		
43	Подготовка к соревнованиям по нунчака спорт.	1		
44	Ката кобу-до с палкой. Парная работа.	1		
45	Подготовка к соревнованиям по нунчака спорт.	1		
46	Самооборона. Защита от ударов.	1		
47	Подготовка к соревнованиям по нунчака спорт.	1		
48	Чередование технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	1		
49	ОФП- скоростносиловая выносливость.	1		
50	Ката чань цюань.	1		
51	Подготовка к соревнованиям по исиюми джитсу.	1		
52	Техника бросков. Парная работа.	1		
53	Повторение ката кобу-до. Парная работа. Бункаи.	1		
54	Повторение программы по теккен джитсу 8-7 кю.	1		
55	Повторение программы по теккен джитсу 6 кю.	1		
56	ОФП-скоростно-силовая выносливость. Ката нань цюань.	1		
57	Подвижные игры	1		
58	Программа по теккен джитсу 5 кю.	1		
59	Круговая тренировка.	1		
60	Подготовка к соревнованиям по нунчака спорт.	1		
61	Ката кобу-до с палкой. Парная работа.	1		
62	Подготовка к соревнованиям по нунчака спорт.	1		
63	Самооборона. Защита от ударов.	1		
64	Самооборона. Освобождение от захватов.	1		
65	Круговая тренировка.	1		
66	Программа зачёта на 5 кю.	1		
67	Ката чань цюань. ОФП-скоростносиловая выносливость.	1		
68	Подготовка к соревнованиям по кю джитсу.	1		
69	Подготовка к соревнованиям по кю джитсу.	1		
70	Ката кобу-до с шестом.	1		
71	Техника страховки. Техника бросков. Парная работа.	1		
72	Техника ударов руками и ногами на месте и в передвижении.	1		
73	Круговая тренировка.	1		
74	Техника ударов ногами в прыжке.	1		
75	Чередование технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	1		
76	Ката кобу-до, бункаи.	1		
77	Подготовка к Чемпионату по ката школы боевых искусств.	1		
78	ОФП- скоростносиловая выносливость. Повторение ката.	1		
79	Подготовка к Чемпионату по ката школы боевых искусств.	1		
80	Повторение приёмов самообороны.	1		
81	Подготовка к Чемпионату по ката школы боевых искусств.	1		

82	Программа зачёта на 5 кю.	1		
83	Программа зачёта на 5 кю.	1		
84	Ката кобу-до, бункаи.	1		
85	Техника бросков. Парная работа.	1		
86	Техника стоек и передвижений; отбивов и ударов.	1		
87	Самооборона. Защита от ударов.	1		
88	Самооборона. Освобождение от захватов.	1		
89	Круговая тренировка.	1		
90	Программа зачёта на 5 кю.	1		
91	Ката чань цюань. ОФП-скоростносиловая выносливость.	1		
92	Техника ударов ногами в прыжке.	1		
93	Чередование технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	1		
94	Ката кобу-до, бункаи.	1		
95	Подвижные игры	1		
96	Подготовка к зачёту на 6-5 кю.	1		
97	ОФП- скоростносиловая выносливость. Повторение ката.	1		
98	Чередование технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	1		
99	Использование свойств местности и подручных предметов.	1		
100	Упражнения на быстроту и упражнения для развития скоростно-силовых качеств .	1		
101	Круговая тренировка.	1		
102	Подготовка к зачёту на 6-5 кю.	1		
103	Ката кобу-до, бункаи.	1		
104	Зачёт на 6-5 кю.	1		
105	Сублимация, повторение пройденного материала	1		
106	Сублимация, повторение пройденного материала	1		
107	Сублимация, повторение пройденного материала	1		
108	Подвижные игры.	1		
ИТОГО ЧАСОВ		108		

## 4.Оценочные материалы

Зачёт на											
ФИ	Допуск	Теория	Стойки	Самооборона	Блоки, уводы	Техники	Цуки	Защиты в паре	Укеми	Ката	Сдал-не сдал

### 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 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 кикомми – 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. 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 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 - хлесткий 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 хлесткий 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 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, Терра-Спорт, 144 стр.
12. Мосякин В.И. «Самооборона», Клуб семейного досуга, 2005 г, 319 стр.

