

**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»

Третий год обучения

Возраст учащихся: 14-16

Срок реализации: 1 года

Количество часов по учебному плану: 144

Разработчик:
Косарева Екатерина Леонидовна
педагог дополнительного образования

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» группа третьего 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. В спарринге побеждает «быстро думающий» боец, способный творчески разбираться в постоянно меняющихся ситуациях, хорошо подготовленный технически и тактически. Несомненна актуальность этого вида спорта на сегодняшний день, т.к. 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 развитие у воспитанника, который имеет опыт занятий 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:

- закрепление 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:

- расширять представление о характере и источниках угроз, способах их предотвращения или минимизации;
- закреплять двигательные, силовые и координационные навыки;
- продолжать 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 14-16 лет. Продолжительность занятий – время проведения одного занятия в академических часах (45 минут) - два раза в неделю по два часа. Наполняемость групп от 12 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.

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
- мячи арабские
- макиварыовочные нунчаки
- иягие подушки - биты
- трениирочные нунчаки
- боксёрские лапы
- маты
- набивные мячи
- скакалки
- гантели
- утяжелители
- спортивная форма.

Планируемые результаты.

Личностные:

В результате обучения по данной программе учащиеся:

- приобретут умение работать в команде, соблюдать принципы, традиции и ценности коллектива, научатся брать на себя ответственность, вести за собой остальных и двигаться к поставленной цели;
- приобретут стремление к здоровому образу жизни;
- повысят общую и специальную выносливость;
- приобретут любовь к своему виду спорта.
- освоят приёмы самообороны
- получат представление о работе со спортивным традиционным оружием Японии и Китая.

По окончании трёхлетнего курса обучения по данной программе спортсмены, по рекомендации тренера, имеют возможность совершенствовать свои навыки и продолжать обучение у тренеров Федерации Боевого Спортивного Единоборства СПб. Или продолжать занятия до окончания школы в группе третьего года обучения по индивидуальному маршруту.

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	10
II Раздел. ОФП. -Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости -Круговая тренировка.	21
III Раздел. Техника. -Техника стоек -Передвижения -Удары -Отбивы -Ката -Техника страховок	29
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.	30
V Раздел. Кобу-до. -Ката -Бункаи	22

-Парная работа	
VI Раздел. Контроль. -Подготовка к зачётам -Подготовка к соревнованиям -Зачёт	20
VII Раздел. Разное. - Подвижные игры -Выездные тренировки, семинары, мастер-классы -Повторение изученного материала	12
ИТОГО ЧАСОВ	144

3. Календарно-тематический план.

№	Тема	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности перед занятиями и при проведении приемов. Повторение материала.	2		
2	Подвижные игры.	2		
3	Повторение техника стоек.	2		
4	Повторение ката.	2		
5	Повторение ката.	2		
6	Повторение стоек и передвижений.	2		
7	Повторение техники ударов.	2		
8	Повторение техника отбивов.	2		
9	ОФП -скоростно-силовая выносливость.	2		
10	Техника уклонов, нырков, встречных выпадов.	2		
11	Подготовка к соревнованиям по бита спорт.	2		
12	Повторение ката.	2		
13	Общие принципы самообороны. Парная работа.	2		
14	Техника освобождения от захватов.	2		
15	Подготовка к соревнованиям по бита спорт. Парная работа.	2		
16	Круговая тренировка.	2		
17	Выездная тренировка-семинар по нунчака спорт.	2		
18	Использование свойств местности и подручных предметов.	2		
19	Повторение программы по теккен джитсу 8-7 кю. Теория и практика.	2		
20	Повторение программы по теккен джитсу 6 кю. Теория и практика.	2		

21	Повторение программы по теккен джитсу 5 кю. Теория и практика.	2		
22	Подвижные игры. Влияние упражнений на всестороннее развитие занимающихся.	2		
23	Повторение изученного материала.	2		
24	Круговая тренировка .	2		
25	Программа зачёта на 4 кю.	2		
26	Повторение ката кобу-до. Парная работа.	2		
27	Подготовка к соревнованиям по нунчака спорт.	2		
28	Программа зачёта на 4 кю.	2		
29	Подготовка к соревнованиям по нунчака спорт.	2		
30	Чередование технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	2		
31	Ката кобу-до, бункаи.	2		
32	Круговая тренировка.	2		
33	Подготовка к соревнованиям по исиюми джитсу.	2		
34	Техника бросков. Парная работа.	2		
35	Повторение ката кобу-до. Парная работа. Бункаи.	2		
36	Самооборона. Защита от ударов.	2		
37	Самооборона. Освобождение от захватов.	2		
38	Подготовка к соревнованиям по кю джитсу.	2		
39	Повторение программы зачёта на 5 кю	2		
40	Программа зачёта на 4 кю	2		
41	Круговая тренировка.	2		
42	Подготовка к соревнованиям по кю джитсу.	2		
43	Ката кобу-до, бункаи.	2		
44	Техника страховки. Техника бросков. Парная работа.	2		
45	Техника ударов руками и ногами на месте и в передвижении.	2		
46	Круговая тренировка.	2		
47	Техника ударов ногами в прыжке.	2		
48	Чередование технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	2		
49	Ката кобу-до, бункаи.	2		
50	Подготовка к Чемпионату по ката школы боевых искусств.	2		
51	Подготовка к зачёту на 4 кю.	2		
52	Подготовка к Чемпионату по ката школы боевых искусств.	2		
53	Повторение приёмов самообороны.	2		
54	Подготовка к Чемпионату по ката школы боевых искусств.	2		
55	Программа зачёта на 4 кю.	2		
56	ОФП-скоростно-силовая выносливость.	2		
57	Ката кобу-до, бункаи.	2		
58	Техника бросков. Парная работа.	2		
59	Техника стоек и передвижений; отбивов и ударов.	2		
60	Программа зачёта на 4 кю.	2		
61	Подвижные игры.	2		
62	Подготовка к зачёту на 5-4 кю.	2		
63	Сублимация, повторение и закрепление пройденного	2		

	материала			
64	Подготовка к зачёту на 5-4 кю.	2		
65	Сублимация, повторение и закрепление пройденного материала	2		
66	Чередование технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	2		
67	Использование свойств местности и подручных предметов.	2		
68	Упражнения на быстроту и упражнения для развития скоростно-силовых качеств .	2		
69	Подготовка к зачёту на 5-4 кю.	2		
70	Ката кобу-до, бункай.	2		
71	Зачёт на 5-4 кю.	2		
72	Подвижные игры	2		

4 Оценочные материалы

Зачётная карта освоения учащимися программы

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

+ 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 с 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;

Зачёт 6 кю (жёлтый пояс с чёрной полоской)

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, 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 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 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;
- 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 вперёд/назад)

Зачёт 4 кю (зелёный пояс с чёрной полосой).

1. Кондиции (допуск к зачёту):

- 6 силовых кругов

2. Начальная техника бросков (информационный уровень):

- таи отоси - передняя подножка;

- о сото отоси - задняя подножка;

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

3. Укэ вадза (технический минимум защиты) базовые приемы:

- защита от прямого удара в голову (котэ гоеси);

- защита от кругового удара в голову (тае отоси);

- защита от удара снизу в живот (завод руки за спину);

- защита от удара наотмашь (рычаг руки внутрь);

- защита от удара сверху (узел руки наверху);

4. ТАОЛУ:

- Нань цуань. (У-бу цуань— по требованию экзаменатора)

5. Тэ вадза - техника рук:

- сюто укэ - блок ребром ладони;

- отоси укэ - падающий блок предплечьем;

- моротэ укэ (тюдан, дзёдан) - блок двумя руками изнутри наружу;

- какуто укэ - блок внешней стороной запястья;

- тэйсо укэ - блок основанием ладони.

- осаэ укэ - блок ладонью сверху вниз;

- какивакэ укэ - разводящий блок двумя руками

- эмпи ути (маэ, ёко, усиро, отоси, татэ, маваси) - удары локтями (вперёд, вбок, назад, вниз, вверх, круговой);

6. Кэри вадза - техника ног:

- тэйсоку укэ - блок подошвой стопы;

- сунэ укэ - блок голенью снаружи внутрь круговым движением.

- асикубэ уке - останавливающий блок стопой;

- фумикири - удар ребром стопы сверху вниз (режущий или секущий удар ногой).

- маэ гэри киагэ - удар ногой вперёд;

- ёко гэри киагэ - удар ногой вбок;

- кин гири – резкий удар, вверх прямой (полусогнутой) ногой, без разгибания в колене;

- ура микадзуки гери - круговой удар стопой изнутри наружу;

- ура маваси гери - обратный круговой удар ногой;

- какато гэри - падающий удар пяткой;

- фумикоми - топчущий удар стопой сверху вниз.

7. Тоби вадза - техника ударов в прыжке:

- мае тоби гери.

- маваси тоби гери.

- ёко тоби гери.

- ура маваси тоби гери.

- усиро тоби гери.

- кайтэн микадзуки тоби гэри - "ноги-ветер" (микадзуки - ура микадзуки - микадзуки (или маваси гэри)).

8. Удары коленями:

- мае хидза гери.

- маваси хидза гери.

- тоби хидза гери (мае, маваси)

9. Синтай вадзза техника перемещений.

- Киба дачи, дзенкуцу дачи, кокуцу дачи (в движении с разворотом 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, Terra-Спорт, 144 стр.
12. Мосякин В.И. «Самооборона», Клуб семейного досуга, 2005 г, 319 стр.