


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

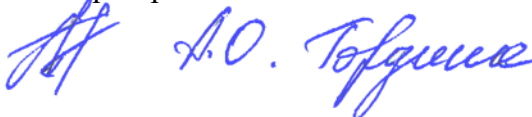
«РАССМОТРЕНО»

Председателем МО
ГБОУ Гимназии №441
Протокол № 1
от 28 августа 2020 года
Председатель МО


Е.В.Андреева

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ Гимназии №441
Протокол № 1
от 28 августа 2020 г
Секретарь педагогического совета



«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом
по ГБОУ Гимназии №441
от 30 августа 2020 г.

Директор ГБОУ Гимназии №441
Приказ №83

 Н.И. Кулагина



**Рабочая общеобразовательная общеразвивающая
программа дополнительного образования**

ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

для детей 12-16 лет
3-й год обучения

Разработчик:
Косарева Екатерина Леонидовна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2020г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе:

1. Образовательной программы дополнительного общеразвивающего образования на 2020–2021 учебный год;
2. Учебного плана Отделения дополнительного образования ГБОУ Гимназия № 441 на 2020 – 2021 учебный год;
3. Календарного учебного графика отделения дополнительного общеразвивающего образования ГБОУ Гимназии 441 2020 – 2021 учебный год;
4. Положения о рабочей программе ГБОУ Гимназии 441 от 2018 г;

Рабочая общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования секции «Восточные Единоборства» группа третьего года обучения на 2020-2021 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 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. 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 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:

- 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 14-16 лет. Продолжительность занятий – время проведения одного занятия в академических часах (45 минут) - один раз в неделю по два часа и один раз в неделю три 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 допуска 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
- 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.

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.

3. Календарный учебный график.

Год Обучения	Дата начала работы по программе	Дата окончания работы по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3год	10.09.2020	30.05.2021	36	170	1р./нед. – 2акад. часа + 1р./нед. – 3 акад. часа.

Раздел	Количество часов
<p>I Раздел. Теория.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Техника безопасности перед занятиями и во время проведения приёмов -Влияние упражнений на всестороннее развитие занимающихся -Общие принципы самообороны -Программы зачётов 	12
<p>II Раздел. ОФП.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости -Круговая тренировка. 	21
<p>III Раздел. Техника.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Техника стоек -Передвижения -Удары -Отбивы -Ката -Техника страховок 	29
<p>IV Раздел. Самооборона.</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. 	35
<p>V Раздел. Кобу-до.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ката -Бункаи -Парная работа 	22

VI Раздел. Контроль. -Подготовка к зачётам -Подготовка к соревнованиям -Зачёт	30
VII Раздел. Разное. - Подвижные игры -Выездные тренировки, семинары, мастер-классы -Повторение изученного материала	21
ИТОГО ЧАСОВ	170

1. Календарно-тематический план.

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

27	Подготовка к соревнованиям по нунчака спорт.	3		
28	Программа зачёта на 4 кю.	2		
29	Подготовка к соревнованиям по нунчака спорт.	3		
30	Чередование технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	2		
31	Ката кобу-до, бункаи.	3		
32	Круговая тренировка.	3		
33	Подготовка к соревнованиям по исиюми джитсу.	2		
34	Техника бросков. Парная работа.	3		
35	Повторение ката кобу-до. Парная работа. Бункаи.	2		
36	Самооборона. Защита от ударов.	3		
37	Самооборона. Освобождение от захватов.	2		
38	Подготовка к соревнованиям по кю джитсу.	2		
39	Повторение программы зачёта на 5 кю	3		
40	Программа зачёта на 4 кю	2		
41	Круговая тренировка.	3		
42	Подготовка к соревнованиям по кю джитсу.	2		
43	Ката кобу-до, бункаи.	3		
44	Техника страховки. Техника бросков. Парная работа.	2		
45	Техника ударов руками и ногами на месте и в передвижении.	3		
46	Круговая тренировка.	2		
47	Техника ударов ногами в прыжке.	2		
48	Чередование технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	3		
49	Ката кобу-до, бункаи.	2		
50	Подготовка к Чемпионату по ката школы боевых искусств.	3		
51	Подготовка к зачёту на 4 кю.	2		
52	Подготовка к Чемпионату по ката школы боевых искусств.	3		
53	Повторение приёмов самообороны.	2		
54	Подготовка к Чемпионату по ката школы боевых искусств.	3		
55	Программа зачёта на 4 кю.	3		
56	ОФП-скоростно-силовая выносливость.	2		
57	Ката кобу-до, бункаи.	3		
58	Техника бросков. Парная работа.	2		
59	Техника стоек и передвижений; отбивов и ударов.	3		
60	Программа зачёта на 4 кю.	2		
61	Подвижные игры.	3		
62	Чередование технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	2		
63	Использование свойств местности и подручных предметов.	2		
64	Упражнения на быстроту и упражнения для развития скоростно-силовых качеств .	3		
65	Подготовка к зачёту на 5-4 кю.	2		
66	Ката кобу-до, бункаи.	3		
67	Зачёт на 5-4 кю.	2		

68	Круговая тренировка.	3		
----	----------------------	---	--	--

Зачётная карта освоения учащимися программы

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

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
 - кибя 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 - 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;
- 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 вадза 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:

- тэисоку 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 вадза техника перемещений.

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