



## 1. 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 второго 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 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 – время проведения одного занятия в академических часах (45 минут) - два раза: один день по два часа+один день в неделю по три часа.

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.

## 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
2 год	10.09.2020	30.05.2021	36	170	1р./нед. – 2акад. часа + 1р./нед. – 3 акад. часа.

## 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	12
<b>II Раздел. ОФП.</b> -Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости -Круговая тренировка.	18
<b>III Раздел. Техника.</b> -Техника стоек -Передвижения -Удары -Отбивы -Ката -Техника страховок	31
<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.	35
<b>V Раздел. Кобу-до.</b> -Ката	20

-Бункаи -Парная работа	
<b>VI Раздел. Контроль.</b> -Подготовка к зачётам -Подготовка к соревнованиям -Зачёт	30
<b>VII Раздел. Разное.</b> - Подвижные игры -Выездные тренировки, семинары, мастер-классы -Повторение изученного материала	23
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	170

**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.	3		
2	Техника стоек и передвижений	2		
3	Техника стоек и передвижений	3		
4	Ката стоек	2		
5	Ката стоек	3		
6	Техника отбивов.	2		
7	Техника отбивов	3		
8	Влияние упражнений на всестороннее развитие занимающихся.	2		
9	Подвижные игры	3		

10	Подготовка к соревнованиям по бита спорт.	2		
11	Подготовка к соревнованиям по бита спорт.	3		
12	Повторение ката стоек.	2		
13	Подготовка к соревнованиям по бита-спорт	3		
14	Техника уклонов, нырков, встречных выпадов	2		
15	Общие принципы самообороны	3		
16	Выездная тренировка-семинар по нунчака спорт.	2		
17	Выездной мастер-класс	3		
18	Повторение ката стоек. Техника передвижения	3		
19	Использование свойств местности и подручных предм.	2		
20	Подготовка к зачёту на 5 кю	3		
21	Техника ударов руками	2		
22	Техника ударов ногами	3		
23	Техника стоек и передвижений	2		
24	Использование свойств местности и подручных предм.	3		
25	Техника страховок	2		
26	Ката стоек. Техника ударов руками. Техника ударов ногам.	3		
27	Ката стоек. Техника ударов руками. Техника ударов ногам.	2		
28	Чередование изученных тех. Приёмов.	3		
29	Чередование технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	2		
30	Зачёт на пояса.	3		
31	Повторение и сублимирование изученного материала	2		
32	Подвижные игры	3		
33	Программа зачёта на 7 кю жёлтый пояс	2		
34	Использование свойств местности и подручных предмет.	3		
35	Техника страховок	2		
36	Ката чань цюань. Парная работа базовой техники.	3		
37	Техника ударов руками. Тех. Ударов ногами.	3		
38	Подвижные игры	2		
39	Техника ударов. Техника отбивов	3		
40	Программа зачёта на 7 кю жёлтый пояс	2		
41	Общие принципы самообороны. Тех. осв. от захватов	3		
42	Упражнения на быстроту и развитие скоростно-силовой Выносливости	2		
43	Подготовка к зачёту на 7 кю жёлтый пояс	3		
44	Техника ударов и отбивов	2		
45	Техника стоек и передвижений	3		
46	Чередование изученных приёмов	3		
47	Подготовка к зачёту на 6 кю	2		
48	Программа зачёта на 6 кю.	3		
49	Программа зачёта на 6 кю.	2		
50	Программа зачёта на 6 кю.	3		
51	Техника освобождения от захватов	2		
52	Техника ударов, отбивов. Парная работа.	3		
53	Техника ударов, отбивов. Парная работа	2		
54	Техника уклонов, нырков. Парная работа.	3		



55	Подвижные игры.	2		
56	Техника страховок.	3		
57	Программа зачёта на 6 кю.	2		
58	Ката стоек. Техника ударов руками и ногами.	3		
59	Подготовка к соревнованиям среди младших учеников.	2		
60	Подготовка к соревнованиям среди младших учеников.	3		
61	Подготовка к соревнованиям среди младших учеников.	2		
62	Подготовка к зачёту на 6 кю..	3		
63	Техника отбивов . Парная работа.	2		
64	Техника ударов. Парная работа.	3		
65	Техника освобождения от захватов.	2		
66	Подготовка к зачёту.	3		
67	Зачёт на 6 кю.	2		
68	Использование свойств местности и подручных предметов..	2		

#### 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

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

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 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, 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 киккоми - 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)

