

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №440 имени П. В. Виттенбурга  
Приморского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического Совета  
ГБОУ школы № 440  
имени П.В.Виттенбурга  
Приморского района Санкт-Петербурга

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школы № 440  
имени П.В.Виттенбурга  
Приморского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
*Подпись* / *ФИО*

Приказ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Основы восточных единоборств»**

Рассчитана на учащихся 8-16 лет  
Срок реализации – 3 года

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Топузиди С.С.

## **Пояснительная записка**

Образовательная программа «Основы восточных единоборств» по тематической направленности является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – общекультурной.

Программа разрабатывалась с использованием нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученных на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Программа направлена на повышение двигательной активности учеников, совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков, формирование умения отстаивать свои интересы, воспитывая тем самым чувство ответственности. Программа имеет прикладное значение и способствует созданию представлений у юношей о подготовке к службе в вооруженных силах РФ, таким образом решаются задачи патриотического воспитания будущих защитников Отечества.

### **Актуальность программы:**

В настоящее время становится все более актуальным укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости; обучение основам техники, привитие стойкого интереса к занятиям, нравственное воспитание.

### **Цель программы:**

Повышение разносторонней физической подготовленности детей через занятия восточными единоборствами. Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

### **Образовательные задачи:**

1. Способствовать овладению воспитанниками движениями и элементами единоборства.
2. Обучать навыкам спортивного мастерства, элементам самозащиты.
3. Формировать навыки работы в паре (спарринги).
4. Сформировать систему знаний, умений по основам выбранного вида спорта.
5. Подготовка судей-общественников.

### **Оздоровительные задачи:**

1. Развивать у занимающихся специальные знания, необходимые для успешной деятельности в данном виде спорта.
2. Развивать общую выносливость, ловкость, координацию, гибкость, силу и силовую выносливость.
3. Развивать уверенность в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.

### **Воспитательные задачи:**

1. Формировать чувство патриотизма.
2. Воспитывать высокие волевые, морально-этические и эстетические качества.
3. Воспитывать чувство ответственности и товарищества.
4. Формировать навыки самоконтроля, уверенности в своих силах.

### **Условия реализации образовательной программы:**

Программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 8 до 16 лет.

Программа рассчитана на 3 - летнее обучение.

Начало обучения осуществляется при наличии:

- заявления от родителей
- медицинского заключения

### **Количество занятий в неделю, часов в неделю и в год:**

- у первого года обучения 2 занятия в неделю по 2 часа (144 часа в год)
- у второго года обучения 2 занятия в неделю по 2 часа (144 часов в год)
- у третьего года обучения 2 занятия в неделю по 2 часа (144 часов в год)

### **Формы и методы проведения занятий:**

Занятия групповые, в состав группы входят от 10 до 15 человек. Первый год - не менее 15 человек в группе, второй год обучения – не менее 12 человек в группе. Третий год – не менее 10 человек в группе при сохранении контингента занимающихся 80% и выше.

При реализации настоящей программы используются следующие **методы обучения**.

#### 1. Словесные методы:

- a) беседа;
- b) анализ тренировочной и соревновательной деятельности;
- c) самоанализ;
- d) разбор поединка (эпизодов).

#### 2. Наглядные методы обучения:

- a) показ иллюстраций, видеоматериалов;
- b) наглядный показ педагогом-тренером;

#### 3. Практические методы:

- a) соревновательный метод;
- b) метод тренировочной нагрузки (интервальный, равномерный, переменный);
- c) игровой метод;
- d) аутотренинг;
- e) метод круговой тренировки.

#### 4. Психологические:

- a) наблюдение;
- b) беседа;
- c) анкетирование;
- d) тестирование;
- e) эксперимент.

В качестве основных видов организации занятий используются:

1. Групповые занятия.
2. Индивидуальные занятия.
3. Индивидуально-групповые занятия.
4. Подгрупповые.
5. По звеньям.

В качестве форм проведения занятий используются: игра, турнир, товарищеская встреча, конкурс и др.

Форма итоговой аттестации - тестирование, соревнование.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

При посещении свыше 70% занятий должны наблюдаться сформированные знания по теоретическому разделу программы, практические умения в освоенных упражнениях, учащиеся должны демонстрировать прикладное значение изученных упражнений.

Понимание сущности боя, значение техники и тактики. Умение не только самостоятельно выполнять действие, но и обучать упражнениям товарищей. На протяжении 5 минут учебного боя демонстрировать высокий уровень работоспособности, без снижения эффективности освоенных технических действий

### **Ожидаемые результаты**

*К концу 1-го года обучения* обучающиеся будут:

- иметь представление о здоровом образе жизни, об основах восточных единоборств;
- иметь представление об основных физических качествах,
- стремиться к дисциплинированному поведению на занятиях.

К концу 1 года обучения у обучающихся сформируется:

- устойчивый интерес к занятиям спортом.

Воспитанники овладеют элементарными навыками технической подготовки борца.

К концу первого года обучения обучающиеся должны будут овладеть понятиями:

здоровый образ жизни, режим дня, гигиена, вольная борьба, правила вольной борьбы.

К концу 2-го года обучения обучающиеся будут:

- соблюдать режим дня, проявлять активное отношение к тренировочным занятиям.

К концу 2-го года обучения у воспитанников сформируется:

- система представлений об основных физических качествах;

- базовый арсенал технической подготовки.

Учащиеся будут стремиться:

- следовать правилам «fairplay» - правилам честной борьбы.

К концу второго года обучения обучающиеся должны будут овладеть понятиями:

здоровый образ жизни, режим дня, гигиена, нравственное поведение, сила воли, правила «fairplay» - правила честной борьбы.

К концу третьего года обучения учащиеся будут:

- иметь представление о вольной борьбе;

- стремиться к здоровому образу жизни;

- знать режим дня, гигиенические аспекты;

Будут стремиться:

- вести себя нравственно по отношению к окружающим;

- переживать патриотические чувства и гордость по отношению к своей стране.

Овладеют основными навыками вольной борьбы:

- стойка;

- захваты;

- приёмы.

Разовьют волевые качества (дисциплинированность, целеустремлённость, сила воли), физические качества (быстрота, ловкость, координация движений, гибкость).

К концу третьего года обучения обучающиеся также должны будут овладеть понятиями:

здоровый образ жизни, режим дня, гигиена, патриотизм, толерантность, нравственное поведение.

Программа позволяет:

- Овладеть основными физическими качествами (быстрота, ловкость, координация движений);
- развивать волевые качества (дисциплинированность);
- развивать активный интерес к занятиям спортом;
- воспитывать чувство товарищества на основе вольной борьбы;
- воспитывать нравственные качества - правила «FAIRPLAY» (правила честной борьбы);
- воспитывать патриотические чувства к своей стране

№п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Теоретическая подготовка	6	6	-
2	Общая физическая подготовка	46	-	46
3	Специальная физическая подготовка	39	2	37
4	Технико-тактическое мастерство	39	4	35
5	Соревновательная подготовка (турниры)	14	2	12
Итого часов:		144	14	130

**Учебно-тематический план**  
Таблица учебно-тематического плана на первый год обучения

### **Содержание изучаемого курса**

#### **Теоретическая подготовка**

Инструктаж по технике безопасности, требования к форме и режим занятий. Краткая история развития французского бокса сават в России. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

#### **Общая физическая подготовка**

Бег 30 м (с). Бег 60 м (с), бег 2000 м без учета времени. Беговые и прыжковые упражнения. Силовые упражнения в висах и упорах. Развитие силы мышц плечевого пояса и брюшного пресса.

Упражнения на развитие быстроты и ловкости.

Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, набивные мячи).

#### **Специальная физическая подготовка**

Освоение одиночных прямых ударов руками; отработка серий прямых ударов руками (на месте, в передвижении приставным шагом, при движении вперед на каждый шаг лицом и спиной вперед).

Освоение уклонов в движении; нырков в движении.

Освоение прямых ударов ногами (шассэ) в ногу, в корпус, в голову.  
 Боковые шассэ в ногу, в корпус, в голову.  
 Освоение ударов ногами с боку (фуэте) в ногу, в корпус, в голову.

№п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Теоретическая подготовка	5	5	-
2	Общая физическая подготовка	43	-	43
3	Специальная физическая подготовка	43	3	40
4	Технико-тактическое мастерство	39	4	35
5	Соревновательная подготовка (турниры)	14	2	12
Итого часов:		144	14	130

#### **Технико-тактическая подготовка**

Обучение различным составляющим арсенала техники французского бокса сават:  
 Передвижение в стойке влево и вправо; вперед и назад. Техника ударов ногами и руками.  
 Техника «выдергивания» соперника на себя. Техника уклонов, нырков. Техника работы первым номером, вторым номером.  
 В течении одного занятия отводится время на освоение ударной техники руками и ногами.  
 Работу со снарядами (мешки, груши) включают в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, во избежание закрепления ошибочной техники.

### Таблица учебно-тематического плана на второй год обучения

#### **Содержание изучаемого курса**

##### **Теоретическая подготовка**

Инструктаж по технике безопасности, требования к форме и режим занятий.  
 Краткая история развития французского бокса сават в России. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

##### **Общая физическая подготовка**

Бег 30 м (с). Бег 60 м (с), бег 2000 м без учета времени. Беговые и прыжковые упражнения. Силовые упражнения в висах и упорах. Развитие силы мышц плечевого пояса и брюшного пресса.

Упражнения на развитие быстроты и ловкости, общей выносливости, координации.

Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, набивные мячи).

##### **Специальная физическая подготовка**

Отработка одиночных прямых ударов руками; отработка серий прямых ударов руками (на месте, в передвижении приставным шагом, при движении вперед на каждый шаг лицом и

спиной вперед). Освоение боковых ударов руками. Освоение простейших комбинаций:

№п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Теоретическая подготовка	6	6	-
2	Общая физическая подготовка	46	-	46
3	Специальная физическая подготовка	30	3	27
4	Технико-тактическое мастерство	42	4	38
5	Соревновательная подготовка (турниры)	20	2	18
Итого часов:		144	15	129

нырок- 2 прямых (боковых) ударов руками с повторением.

Отработка уклонов в движении; нырков в движении.

Отработка прямых ударов ногами (шассэ) в ногу, в корпус, в голову.

Боковые шассэ в ногу, в корпус, в голову.

Отработка ударов ногами с боку (фуэте) в ногу, в корпус, в голову.

Статические положения на 4 счета (прямые и боковые удары).

Работа со снарядами (мешки, груши).

#### **Технико-тактическая подготовка**

Обучение различным составляющим арсенала техники французского бокса сават:

Передвижение в стойке влево и вправо; вперед и назад. Техника ударов ногами и руками.

Техника «выдергивания» соперника на себя. Техника уклонов, нырков. Техника работы первым номером, вторым номером. Техника работы на сэлъстепах. Работа на различных дистанциях (ближняя, средняя, дальняя). Освоение защитной техники.

### Таблица учебно-тематического плана на третий год обучения

#### **Содержание изучаемого курса**

##### **Теоретическая подготовка**

Инструктаж по технике безопасности, требования к форме и режим занятий.

Понятие о физической культуре и спорте. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

##### **Общая физическая подготовка**

Бег 30 м (с). Бег 60 м (с), бег 2000 м без учета времени. Беговые и прыжковые упражнения. Силовые упражнения в висах и упорах. Развитие силы мышц плечевого пояса и брюшного пресса.

Упражнения на развитие быстроты и ловкости, общей выносливости, координации.

Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, набивные мячи).

##### **Специальная физическая подготовка**

Отработка одиночных прямых ударов руками; отработка серий прямых ударов руками (на месте, в передвижении приставным шагом, при движении вперед на каждый шаг лицом и спиной вперед). Освоение боковых ударов руками. Освоение простейших комбинаций:

нырок- 2 прямых (боковых) ударов руками с повторением.

Отработка уклонов в движении; нырков в движении.

Отработка прямых ударов ногами (шассэ) в ногу, в корпус, в голову.

Боковые шассэ в ногу, в корпус, в голову.

Отработка ударов ногами с боку (фуэте) в ногу, в корпус, в голову.

Статические положения на 4 счета (прямые и боковые удары).

Работа со снарядами (мешки, груши).

#### **Технико-тактическая подготовка**

Обучение различным составляющим арсенала техники французского бокса сават:

Передвижение в стойке влево и вправо; вперед и назад. Техника ударов ногами и руками.

Техника «выдергивания» соперника на себя. Техника уклонов, нырков. Техника работы первым номером, вторым номером. Техника работы на сэлстепсах. Работа на различных дистанциях (ближняя, средняя, дальняя). Освоение защитной техники.

### **Методическое обеспечение программы**

Для успешной реализации программы в материально-техническом плане необходимо наличие:

- мест для занятий (борцовский ковёр стандартных размеров);
- тренировочных чучел для бросков;
- борцовской формы (соревновательная и тренировочная).

Методическое обеспечение программы предполагает:

- наличие видеоматериалов;
- наличие иллюстративных материалов;
- наличие тренажёров для обучения отдельным техническим элементам;
- наличие методических разработок по обучению техническим элементам и тактике ведения соревновательных поединков;
- наличие специальной литературы по вольной борьбе;
- диагностический инструментарий.

Кадровое обеспечение предполагает наличие:

- квалифицированных педагогов (тренеров);
- методиста, отвечающего за учебно-тренировочный процесс.

### **Список литературы**

#### Список литературы для педагогов

1. И.И.Алиханов. Вольная борьба. ФиС, 1957.
2. И.И.Алиханов. Вольная борьба. ФиС, 1959.
3. Н.Н.Сорокин. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. ФиС, 1960.
4. Спортивная борьба. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией А.Н.Ленца, ФиС, 1964.
5. А.Н.Ленц. Тактика в спортивной борьбе. ФиС, 1967.
6. Правила соревнований. Классическая и вольная борьба. ФиС, 1971.
7. Спортивная борьба. Журнал ежегодник. ФиС.
8. М.Ф.Иваницкий. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. ФиС, 1965.
9. Физиология человека. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией Н.В.Зимкина. ФиС, 1970.
10. Акробатика. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Е.Г.Соловьева. ФиС, 1965.
11. Учение о тренировке. Под общей редакцией Д.Харре. ФиС, 1971.
12. Теория методика физического воспитания. «Физкультура и спорт», 1977.
13. Техника вольной борьбы. Алексинов. «Физкультура и спорт», 1977.
14. Игуменов В. М. Основы методики обучения спортивной борьбе. 1986 г
15. Вопросы юношеского спорта. В.П.Филина. «Физкультура и спорт», 1988.



16. Тактика в спортивной борьбе. А.Ленц. «Физкультура и спорт», 1987.
17. Программа для детских спортивных школ. «Советский спорт», 1990.
18. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. — М.: Высш. шк., 1997.
19. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.

Список литературы для учащихся

1. Юношам о борьбе. Борьба вольная и классическая. Руководитель авторской бригады А.М.Дякин. ФиС, 1966.
2. Правила соревнований. Классическая и вольная борьба. ФиС, 1971.
3. Юные богатыри. «Физкультура и спорт», 1989