

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЯЗЬМА-БРЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ А.В. ПУЦЫКИНА
ВЯЗЕМСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Восточные единоборства»
1-4 классы (7-12 лет)
Срок реализации: 4 года (135 часов)

СОГЛАСОВАНА
на заседании
МС школы
протокол № 1
от 29.08.2023 г.

ПРИНЯТА
педагогическим
советом школы
протокол № 1
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом
директора школы
от 31.08.2023 г.

Педагог дополнительного образования Гостев Роман Юрьевич

2023/2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Восточные единоборства» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе программы Межрегиональной общественной организации «Федерации Таинга» (г. Москва) и направлена на укрепление здоровья, развитие морально - волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, нравственных, эстетических и других гуманитарных ценностей, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства.

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана программа: Конституция Российской Федерации, Гражданский Кодекс Российской Федерации, Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон от 12.01.1996 № 7-ФЗ «О некоммерческих организациях», приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об образовании порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Актуальность программы. Изучение восточного единоборства Таинг Шан Ги по исторически сложившейся традиции использует применение приемов исключительно в целях самообороны, а также спортивных соревнованиях. **Программа актуальна, так как способствует укреплению здоровья, гармоничному развитию физических, психологических качеств, закладывает фундаментальные основы в ведении здорового образа жизни и изучении навыков самозащиты.** Программа позволяет юным спортсменам выполнить спортивные нормы и разряды.

Цель: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий восточными единоборствами.

Задачи программы:

Образовательные:

- дать знания по истории возникновения и развития единоборств;
- способствовать освоению техники Таинга Шан Ги;
- научить детей организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- способствовать подготовке детей к выполнению квалификационных нормативов.

Развивающие:

- развивать основные двигательные качества: координацию движений, силу, выносливость, быстроту, гибкость;
- развивать у детей и подростков способность заниматься самостоятельно и в команде (группе);
- способствовать участию детей в физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня.

Воспитательные:

- способствовать адаптации каждого ребёнка в коллективе;
- сформировать у детей потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- способствовать формированию и развитию у детей таких качеств как: взаимоуважение, трудолюбие, ответственность, воля и целеустремленность, культуре взаимоотношений со сверстниками и старшими, как во время занятий, так и вне спортивного зала;
- воспитывать у детей и подростков чувства патриотизма и любви к Родине, уважения национальных традиций и коллективизма.

Формы обучения и виды занятий

Программа предусматривает практические занятия в виде физкультурно-спортивных тренировок в форме базово-кустового метода (на единой основе базовой техники строится «куст» технических действий: для начинающих самые простые, для старших более разнообразные технические действия в зависимости от степени подготовленности и усвоения предыдущего материала, проведение семинаров, мастер-классов, соревнований, показательных выступлений, аттестаций на спортивные разряды (пояса).

Место курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом образовательного учреждения программа «В мире подвижных игр» рассчитана в 1 классе (1 час в неделю; 33 учебные недели), во 2-4 классах (1 час в неделю; 34 учебные недели). Срок реализации программы: 4 года. Занятия проводятся во второй половине дня.

Результаты освоения курса

Общим показателем реализации настоящей Программы является создание коллектива единомышленников, поддержание преемственности, активное участие в спортивных, культурно-досуговых и благотворительных мероприятиях (соревнования, показательные выступления, аттестации и др.). Дети должны получить навыки и умения самостоятельного выполнения разминочных упражнений из раздела общефизической подготовки, научиться выполнять комбинированные комплексы, как в обычном исполнении, так и со спортивным инвентарем, получить навыки в технике самозащиты (освобождения от захватов и других технических действий). Освоить технику безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, развить интерес к здоровому образу жизни, культуре взаимоотношений со сверстниками и старшими, историческому наследию отечественной физкультуры и спорта. В силу природных данных у каждого своя «олимпийская вершина», но каждый ребёнок должен стать увереннее в себе, преодолеть свой страх, лень, другие отрицательные черты характера. Выполнение Программы должно помочь сформировать социальную личность:

- иметь представление о здоровом образе жизни, об основах восточных единоборств;
- иметь представление об основных физических качествах;
- стремиться к дисциплинированному поведению на занятиях;
- сформируется устойчивый интерес к занятиям спортом;
- будут стремиться вести себя нравственно по отношению к окружающим;
- переживать патриотические чувства и гордость по отношению к своей стране;

- разовьют волевые качества (дисциплинированность, целеустремлённость, сила воли), физические качества (быстрота, ловкость, координация движений, гибкость);
- овладеют понятиями здоровый образ жизни, режим дня, гигиена, патриотизм, толерантность, нравственное поведение.

Достижение высоких результатов, представленных в Программе (пояса, разряды), не является самоцелью, это лишь значимые ориентиры для детей на пути их личностного развития.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел № 1. Введение в программу					
1.1	Знакомство с детьми. Представление общих сведений о возникновении и развитии единоборств.	1	1	-	Собеседование
1.2	Правила техники безопасности во время занятий Таингом. Представление о последовательности обучения (отдельному приему, действию, серийному исполнению приемов, действий). Ознакомление с командами, подаваемыми во время занятий.	1	1	-	Собеседование
Раздел № 2. Общая физическая подготовка					
2.1	Развитие гибкости	3	1	2	Зачет
2.2	Развитие ловкости (координационная подготовка)	3	1	2	Зачет
2.3	Развитие силы (силовая подготовка)	3	1	2	Зачет
2.4	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	3	1	2	Зачет
2.5	Развитие выносливости	3	1	2	Зачет
Раздел №3. Базовая и специальная технико-тактическая подготовка					
3.1	Техника атаки и защиты (стойки и перемещения, базовая техника рук, корпуса и ног). Отработка	4	-	4	Экзамен

	индивидуально, с партнером, в составе группы. Отработка на воздухе и со спортивным инвентарем, оборудованием.				
3.2	Освобождение от захватов и техника уходов.	3	-	3	Экзамен
3.3	Комбинированные комплексы (формы). Отработка индивидуально, в составе группы. Отработка на воздухе и со спортивным инвентарем, оборудованием.	4	-	4	Экзамен
Раздел № 4. Методическая подготовка (теория и методика)					
4.1	Врачебный контроль и самоконтроль	1	0,5	0,5	тестирование
Раздел № 5. Сдача контрольных нормативов.					
5.1	Отжимания на кулаках в упоре лежа. Упражнения на развитие устойчивости и концентрации внимания (всадник). Упражнения на мышцы брюшного пресса.	1	0,5	0,5	Экзамен
Раздел № 6. Участие в соревнованиях					
6.1	Участие в соревнованиях (согласно календаря спортивно-массовых мероприятий).	3	-	3	Участие в соревнованиях
Раздел № 7. Работа с ИКТ					
7.1	Работа с ИКТ (просмотр видео уроков, соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Таингу, обсуждение и разбор ошибок).	1	1	-	Собеседование
Итого		34	9	25	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в программу.

Теория: Собеседование.

Знакомство с детьми. Представление общих сведений о возникновении и развитии единоборств.

Правила техники безопасности во время занятий Таингом. Представление о последовательности обучения (отдельному приему, действию, серийному исполнению приемов, действий). Ознакомление с командами, подаваемыми во время занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие и функции ОФП

Практика: Освоение навыков физической подготовки

- Развитие гибкости.

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения гимнастики и акробатики.

- Развитие ловкости (координационная подготовка).

Выполнение упражнений, требующих координации движений.

Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.

Подвижные и спортивные игры.

- Развитие силы (силовая подготовка).

развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища, упражнения с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, ног, упражнения с отягощениями).

- Развитие быстроты (скоростная подготовка).

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

- Развитие выносливости.

Кроссы по гладкой и пересеченной местности.

Упражнения из других видов спорта (лыжи, коньки, плавание, ходьба).

Подвижные и спортивные игры.

Раздел 3. Базовая и специальная технико-тактическая подготовка.

Теория: Понятие о базовой и специальной технико-тактической подготовке.

Практика: Освоение выполнения базовой и специальной технико-тактической подготовки Таинга.

- **Базовая техническая подготовка (БТП)**

Позиции (стойки) и перемещения:

Комплекс перемещений в стойках по двум линиям» (пять позиций): «широкая фронтальная» («всадник»), «низкая передняя», «низкая задняя», «высокая задняя», «скрестная».

Техника атаки руками (ТАР):

Комплекс атакующих движений руками №1: прямой левой + прямой правой; боковой левой + боковой правой; снизу левой + снизу правой.

Техника защиты ладонями (ТЗЛ):

горизонтальное направление ладони + вертикальное направление ладони.

- **Специальная техническая подготовка (СТП)**

Техника защиты блоками (ТЗБ):

Комплекс блокирующих движений №1: правой вверх + вниз; левой вверх + вниз; правой снаружи вовнутрь + изнутри наружу; левой снаружи вовнутрь + изнутри наружу.

Пять болевых приемов (контролей):

Прием №1 (на выпрямленную в локте руку);

Прием №2 (на согнутую в локте руку).

Прием №3 (скручиванием запястья).

Прием №4 (вертикальным скручиванием запястья).

Прием №5 (рычаг на локоть).

Комбинированные комплексы (формы):

Комбинированный комплекс «форма - 63»;

Комбинированный комплекс «форма - 26»;

Комбинированный комплекс на двух и трех точках («Пэ-Ко-Ма-Квэт»);

Примечание: Комплекс на двух и трех точках.

Пэ – блок изнутри наружу;

Ко – блок снаружи вовнутрь;

Ма – блок двумя руками одновременно (одна рука вверх, другая вниз);

Квэт – движение локтем сверху вниз.

Комплекс атакующих движений ногами №1:

Прямой левой + прямой правой; боковой левой + боковой правой; в сторону левой + в сторону правой.

Комплекс «12 уклонов, уходов» (с выполнением блоков и с расшифровкой движений).

Движение 1 (блок рукой + боковой удар ногой + болевой контроль на прямую руки);

Движение 1 (блок ладонью + три прямых удара рукой);

Движение 1 (блок рукой + удар ногой в сторону);

Движение 2 (блок рукой + удар ногой в сторону);

Движение 3 (блок ладонью + удар ногой в сторону);

Движение 4 (блок ладонью + накладка предплечьем + прямой удар рукой);

Движение 5 (блок правой рукой + удар локтем правой руки);

Движение 6 (блок левой рукой + удар «рука-меч» правой рукой (снаружи);

Движение 7 (блок правой рукой + удар левой ногой назад с разворотом + боковой удар правой ногой);

Движение 8 (блок левой рукой + удар правой ногой в сторону + боковой удар левой ногой);

Движение 9 (блок правой рукой + прямой удар правой ногой);

Движение 10 (блок левой рукой + прямой удар левой ногой, скручивание бьющей руки);

Движение 11 (блок левой рукой + удар правой «рука-крыло»);

Движение 12 (блок правой рукой + обратный боковой правой рукой, прямой удар левой рукой).

Дополнительная подготовка

Упражнение на укрепление рук: набивка рук №1 (на 4 счета).

Техника меча

Техника поклона с 1 мечом

Позиция готовности – «всадник» (учебная) с 1 мечом

Комплекс «9 направлений» (движений):

- 1) с уклонами вперед в стороны (влево, вправо);
- 2) с отклонением назад в стороны (вправо, влево);
- 3) с перемещением вперед и назад (на 2 шага).

Техника длинной палки

Техника поклона с палкой

Позиция готовности – «всадник» (учебная) с палкой

Комплекс (1) «по 12 пунктам» (хват палки сверху).

Раздел № 4. Методическая подготовка (теория и методика).

Теория: Понятие врачебного контроля.

Практика: Врачебный контроль и самоконтроль.

Объективные данные своего состояния: рост, вес, кровяное давление, пульс.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение показания и противопоказания к занятиям единоборством.

Раздел № 5. Сдача контрольных нормативов.

1. Теория: Развитие волевых качеств спортсмена.

Практика: Проверка сил и физических возможностей обучающихся.

Нормативы О.Ф.П. (отжимания, упражнения на развитие устойчивости и концентрации внимания, упражнения для мышц брюшного пресса):

1. Физическая подготовка

- отжимания на кулаках 10 раз;
- широкая фронтальная позиция «позиция всадника» 1 мин.;
- удержание ног сидя «уголок» 30 сек.

2. Акробатика

- диагональный кувырок вперед со стойки на одном колене;
- диагональный кувырок назад со стойки на одном колене.
- страховка падением вперед (из позиции - с колен);
- страховка падением назад (из позиции - стоя).

Нормативы базовой и специальной техники:

1. Комплекс перемещений в стойках по двум линиям» (пять позиций):

- и.п. широкая фронтальная позиция (всадник) - низкая передняя - низкая задняя - высокая задняя - скрестная позиции;

2. Комбинированный комплекс «форма - 63»;

3. Комбинированный комплекс «форма - 26»;

4. Комбинированный комплекс - на двух и трех точках;

5. Демонстрация ТЗЛ с партнером.

6. Демонстрация ТЗБ с партнером.

7. Демонстрация ПБК с партнером.

8. Техника с мечом - девять направлений (3 варианта).

9. Техника с палкой - комплекс (1) «по 12 пунктам»

Раздел № 6. Участие в соревнованиях.

Теория: Понятие соревновательного процесса

Практика: Участие в соревнованиях

Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.

Раздел № 7. Работа с ИКТ.

Просмотр видео уроков, соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Таингу; обсуждение и разбор ошибок с использованием мультимедийного проектора.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов	Дата факт.	Дата корр.
Вводное занятие (2 часа)					
1	1	Знакомство с детьми. Представление общих сведений о возникновении и развитии единоборств.	1		
2	2	Правила техники безопасности во время занятий Таингом. Представление о последовательности обучения (отдельному приему, действию, серийному исполнению приемов, действий). Ознакомление с командами, подаваемыми во время занятий.	1		
Общая физическая подготовка (15 часов)					
3-5	1-3	Понятие и функции ОФП. Освоение навыков физической подготовки Развитие гибкости. Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения гимнастики и акробатики.	3		
6-8	4-6	Развитие ловкости (координационная подготовка). Выполнение упражнений, требующих координации движений. Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения. Подвижные и спортивные игры.	3		
9-11	7-9	Развитие силы (силовая подготовка). развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища, упражнения с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, ног, упражнения с отягощениями).	3		
12-14	10-12	Развитие быстроты (скоростная подготовка). Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.	3		
15-17	13-15	Развитие выносливости. Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Упражнения из других видов спорта (лыжи, коньки, плавание, ходьба). Подвижные и спортивные игры.	3		
Базовая и специальная технико-тактическая подготовка (11 часов)					
18	1	Понятие о базовой технико-тактической подготовке. Базовая технико-тактическая подготовка. Позиции (стойки) и перемещения: Комплекс перемещений в стойках по двум линиям» (пять позиций): «широкая фронтальная» («всадник»), «низкая передняя», «низкая задняя», «высокая задняя», «скрестная».	1		
19	2	Комплекс атакующих движений руками №1:	1		

		прямой левой + прямой правой; боковой левой + боковой правой; снизу левой + снизу правой.			
20	3	Техника защиты ладонями (ТЗЛ): горизонтальное направление ладони + вертикальное направление ладони. Понятие о специальной технико-тактической подготовке	1		
21	4	Специальная технико-тактическая подготовка. Техника защиты блоками (ТЗБ): Комплекс блокирующих движений руками №1: правой вверх + вниз; левой вверх + вниз; правой снаружи вовнутрь + изнутри наружу; левой снаружи вовнутрь + изнутри наружу.	1		
22	5	Пять болевых приемов (контролей): Прием №1 (на выпрямленную в локте руку); Прием №2 (на согнутую в локте руку). Прием №3 (скручиванием запястья). Прием №4 (вертикальным скручиванием запястья). Прием №5 (рычаг на локоть).	1		
23	6	Комбинированные комплексы (формы): Комбинированный комплекс «форма-63» Комбинированный комплекс «форма-26»	1		
24	7	Комплекс «Пэ-Ко-Ма-Квэт» на двух и трех точках	1		
25	8	Комплекс атакующих движений ногами №1: Прямой левой + прямой правой; боковой левой + боковой правой; в сторону левой + в сторону правой.	1		
26	9	Комплекс «12 уклонов, уходов»: 1) с выполнением блоков 2) с расшифровкой движений: - движение 1 (блок рукой + боковой удар ногой + болевой контроль на прямую руку); - движение 1 (блок ладонью + три прямых удара рукой); - движение 2 (блок рукой + удар ногой в сторону); - движение 3 (блок рукой + удар ногой в сторону); - движение 4 (блок ладонью + накладка предплечьем + прямой удар рукой)	1		
27	10	Банши (техника с мечом и длинной палкой) Техника меча: 1) техника поклона с 1 мечом; 2) позиция готовности – «всадник» (учебная) с 1 мечом; 3) комплекс «9 направлений» (движений): 3.1) с уклонами вперед в стороны (влево, вправо);	1		
28	11	Техника длинной палки: 1) техника поклона с палкой; 2) Позиция готовности – «всадник» (учебная) с палкой; 3) Комплекс (1) «по 12 пунктам» (хват палки сверху).	1		
Методическая подготовка (теория и методика) (1 час)					
29	1	Врачебный контроль и самоконтроль Тестирование:	1		

		- объективные данные своего состояния: рост, вес, кровяное давление, пульс; - субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям единоборством.			
Сдача контрольных нормативов (1 час)					
30		ОФП: Отжимания на кулаках в упоре лежа - 10 раз. Упражнения на развитие устойчивости и концентрации внимания (всадник) - 1 мин. Упражнения на мышцы брюшного пресса - 30 сек.			
Участие в соревнованиях (3 часа)					
31		Понятие соревновательного процесса. Соревнования (согласно календарю спортивно-массовых мероприятий).			
32		Комбинированные комплексы (формы). Болевые приемы (контроли)			
33		Поединки в защитном снаряжении. Поединки в защитном снаряжении со спортивным мечом			
Работа с ИКТ (час)					
34		Просмотр видео уроков, соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Таингу, обсуждение и разбор ошибок.			