

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ №587 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

На педагогическом совете
ГБОУ Гимназия № 587
Протокол № 1
от « 28 » августа 2024 года.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Гимназия №587
С. Е. Кузнецова
Приказ № 421
от « 30 » августа 2024 года.

Рабочая программа второго года обучения
к дополнительной общеразвивающей программе

Кобудо

Возраст учащихся: 7 - 11 лет
Срок освоения: 3 года

Разработчик:
Гончаренко Олег Александрович
педагог дополнительного образования

**Учебный план
второй год обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов			Вид контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на занятии. Спортивная терминология.	1	1		устный
2	Техника безопасности и спортивная терминология	2	1	1	устный
3	Стойки и положения в кобудо	5	1	4	устный
4	Техника атак с нунчаку	10	1	9	устный практическая работа
5	Техника защиты с нунчаку	10	1	9	устный практическая работа
6	Кихон (технический комплекс)	10	1	9	устный практическая работа
7	Ката с нунчаку (установочное упражнение)	5	1	4	устный практическая работа
8	Кумитэ-предмет (поединок)	5	1	4	устный практическая работа
9	Фристайл с нунчаку	5	1	4	устный практическая работа
10	Тактика ведения боя	8		8	устный практическая работа
11	Психологическая подготовка	1	1		устный практическая работа
12	Подготовка к соревнованиям	6		6	устный практическая работа
Итого часов:		68	10	58	

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
второй год обучения
Задачи.**

Обучающие.

спортивную терминологию;
технику безопасности при работе с партнером;
приемы первой помощи при травмах;
правила закаливания;
названия элементов и выполнять их с дзё и нунчаку и ката для уровня 7-6 кю;
названия элементов фристайла с нунчаку и выполнять их;

Развивающие.

1. Развить творческий потенциал личности, моральных принципов и психологической устойчивости обучающегося.
2. Развить и укрепить здоровье обучающихся, физические качества и культуру движений.
3. Раскрыть индивидуальный возрастной потенциал обучающихся, гармонично развить их личностные качества, осознание ребенком самого себя, своих возможностей и индивидуальных особенностей, умение общаться и сотрудничать со взрослыми, сверстниками и младшими.

Воспитательные.

1. Воспитать у обучающихся привычку к здоровому образу жизни и к регулярным занятиями физической культуре и спорту.
2. Воспитать у обучающихся силу духа, уверенность в себе, способность самостоятельно принимать решения и адекватно действовать в критических ситуациях.
3. Профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

Календарно-тематический план второго года обучения

№ занятия	Содержание занятия	Количество часов	Даты по плану	Даты по факту
1 занятие	Тема. Техника безопасности. Спортивная терминология. Ознакомление с образовательной программой объединения. План работы на текущий учебный год. Вводный инструктаж по технике безопасности.	1	16.09	
2 занятие	Тема. Общеразвивающие упражнения. Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями.	2	19.09 23.09	
3 занятие	Тема. Стойки и положения в кобудо. Виды стоек, техника стоек. Переход с места в стойку, только в стойках, в прыжках отработка стоек, отработка стоек с различными ударами, отработка стоек с разворотами.	5	26.09 30.09 03.10 07.10 17.10	
4 занятие	Тема. Техника атак с нунчаку. Удар сверху, по диагонали, удар сбоку, удар по диагонали снизу.	10	21.10 24.10 28.10 31.10 07.11 11.11 14.11 18.11 21.11 25.11	

5 занятие	Тема. Техника защиты с нунчаку. Обучение технике блоков с нунчаку. агэ укэ, сото укэ, учи удэ укэ, гедан барэй укэ. Принципы правильного подхода к выполнению блоков.	10	28.11 02.12 05.12 09.12 12.12 16.12 19.12 23.12 26.12 09.01	
6 занятие	Тема. Кихон (технический комплекс). Виды стоек, техника перемещений в стойках, принципы правильного выполнения. Перемещение в киба дачи (цуги аси и синтай аси). Обучение стойке дзенкуцу дачи.	10	13.01 16.01 20.01 23.01 27.01 30.01 03.02 06.02 10.02 13.02	
7 занятие	Тема. Ката с нунчаку. Изучение ката MATAYOSHI NO NUNCHAKU чёткое выполнение связок и переходов.	5	17.02 20.02 24.02 27.02 03.03	
8 занятие	Тема. Кумитэ-предмет (поединок). Психологическая подготовка к кумитэ. Подготовка к кумитэ-предмет в объединении. Проведение кумитэ-предмет в объединении. Подготовка и участие в кумитэ-предмет различного уровня.	5	06.03 10.03 13.03 17.03 20.03	
9 занятие	Тема. Фристайл с нунчаку. Правильные стойки, переходы, связки элементов под музыкальное сопровождение. <i>изучение элементов восьмёрки, девятки, звезда, перекруты, соединение элементов в связки. Подбор элементов под музыкальное сопровождение.</i>	5	24.03 27.03 31.03 03.04 07.04	
10 занятие	Тема. Обучение стратегии, виды действий в бою, определение ошибок противника. Поединки с соперником (учебный бой)	8	10.04 14.04 17.04 21.04 24.04	

			28.04 05.05 08.05	
11 занятие	Тема. Психологическая подготовка. беседы с учениками, просмотр поединков, техника дыхания.	1	12.05	
12 занятие	Тема. Подготовка к соревнованиям. Подготовка к соревнованиям различного уровня. Участие в соревнованиях различного уровня.	6	15.05 19.05 21.05 22.05 26.05 29.05	

Методические материалы.

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития кобудо, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, о защитном оборудовании и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа. На практических занятиях приобретаются умение и навыки по кобудо. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Перечень дидактических средств: учебные плакаты.

ЭОР: <http://kobu-do.ru> [vk.com>kobujitsu](https://vk.com/kobujitsu)

Информационные источники

Рекомендуемая литература для педагогов.

1. Гогунев Е.Н, Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.
3. Литвинов С.А. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост.- М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
4. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спорткадем-пресс, 2000.

Рекомендуемая литература для обучающихся.

1. Гитин Фунакоси «Книга пяти колец», 1963, 86 стр.
2. Книга Ильи Йорги «Мой путь», 2002 год, 220 с.
4. Пельни Франк Кобудо, Тэкко, нунчаку. 2010 год. 228с.

Оценочные материалы.

Вид контроля: устный, практический.

Периодичность: промежуточный, итоговое оценивание.

Формы и методы отслеживания результатов: опрос, зачёты, соревнования.

Формы фиксации результатов: мониторинг успеваемости результатов освоения программы.

Мониторинг успеваемости

№ п\п	Ф.И	ОФП	Показательные выступления	Соревнования	Аттестация на пояс	БАЛЛЫ
1						

План работы на 2024-2025 год.

Название мероприятия	<u>Сроки проведения</u>
1. Общий сбор секции. Родительское собрание учащихся первого года обучения.	сентябрь
2. Участие в соревнованиях BIG PITER SPORT SHOW	октябрь
3. Участие в соревновании посвящённом героям России	октябрь
4. Участие в соревнованиях СЗФО	октябрь-май
5. Индивидуальные консультации, беседы с родителями.	сентябрь - май
6. Участие в соревнованиях, мероприятиях, акциях, выставках	в течение года