

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия № 587
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
протокол №1
от 28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
_____ С. Е. Кузнецова
Приказ № 421 от 30 августа 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«КОБУДО»

Возраст учащихся: 7-11 лет
Срок освоения 3 год.

Разработчик:

Гончаренко Олег Александрович
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа «КОБУДО» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и является базовой по уровню освоения .
При разработке программы использовались следующие нормативные документы:

Задачи

Обучающие:

1. Сформировать у обучающихся оптимальный объём знаний по теории кобудо.
2. Обучить боевой технике с оружием кобудо.
3. Обучить приемам самообороны, основам каратэ до и кобудо.
4. Обучить боевым техникам и правилам для выступления в соревнованиях по единоборствам.
5. Обучить дыхательным комплексам для укрепления здоровья и снятия стресса.
6. Сформировать физическую и технико-тактическую подготовленность обучающихся.

Развивающие:

1. Развить творческий потенциал личности, моральных принципов и психологической устойчивости обучающегося.
2. Развить и укрепить здоровье обучающихся, физические качества и культуру движений.
3. Оказание педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании.

4. Программа основывается на следующих принципах:

- гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому обучающемуся, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим),
 - единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка).
 - учет индивидуально-возрастных особенностей
 - создание индивидуальный образовательный маршрута на основе учета темпов освоения тренировочной программы, состояния здоровья каждого занимающегося.
 - личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала).
 - практико - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).
- Занятия по кобудо являются средством укрепления здоровья обучающихся, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии и сдаче норм ГТО. Участие ребят в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению, т.к. в эти моменты они представляют лицо города, области, страны.

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

Оздоровительные:

Снятие гиперактивности, агрессивности, раздражительности, и перевод их в творческое русло; активизация эмоциональной активности учащихся; снятие комплексов соревновательной деятельности.

Ожидаемые результаты первого года обучения

Предметные

Будут знать:

- историю возникновения кобудо;
- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;

Будут уметь:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять нунчаку но кихон для уровня 9-8 кю;
- выполнять блоки, удары, перехваты с нунчаку.
- выполнять простые элементы фристайла с нунчаку

Метапредметные

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений.

Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий.

Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Личностные

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

Учебно-тематический план 1-й год обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1	3	4
2	История возникновения и становления борьбы Кобудо	1	-	1
3	Общеразвивающие упражнения	1	4	5
4	Стойки и положения в кобудо	1	9	10
5	Техника атак	1	9	10
6	Техника защиты	1	9	10
7	Кихон (технический комплекс)	1	9	10
8	Ката (установочное упражнение)	1	4	5
9	Кумитэ (поединок)	1	4	5
10	Фристайл с нунчаку		3	3
Итого				63

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов	Даты по плану	Даты по факту
1	Введение	1		
2	Т.б. на занятии. Теоретические знания	1		
3	Организационные вопросы	1		
4	Правила соревнований.	1		
5	История возникновения и становления борьбы Кобудо	1		
6	Общеразвивающие упражнения	1		
7	Общеразвивающие упражнения	1		
8	Общеразвивающие упражнения	1		
9	Общеразвивающие упражнения	1		
10	Общеразвивающие упражнения	1		
11	Стойки и положения в кобудо	1		
12	Стойки и положения в кобудо	1		
13	Стойки и положения в кобудо	1		
14	Стойки и положения в кобудо	1		
15	Стойки и положения в кобудо	1		
16	Стойки и положения в кобудо	1		
17	Стойки и положения в кобудо	1		
18	Стойки и положения в кобудо	1		
19	Стойки и положения в кобудо	1		
20	Стойки и положения в кобудо	1		
21	Техника атак	1		
22	Техника атак	1		
23	Техника атак	1		
24	Техника атак	1		
25	Техника атак	1		
26	Техника атак	1		
27	Техника атак	1		
28	Техника атак	1		
29	Техника атак	1		
30	Техника атак	1		
31	Техника защиты	1		
32	Техника защиты	1		
33	Техника защиты	1		

34	Техника защиты	1		
35	Техника защиты	1		
36	Техника защиты	1		
37	Техника защиты	1		
38	Техника защиты	1		
39	Техника защиты	1		
40	Техника защиты	1		
41	Кихон (технический комплекс)	1		
42	Кихон (технический комплекс)	1		
43	Кихон (технический комплекс)	1		
44	Кихон (технический комплекс)	1		
45	Кихон (технический комплекс)	1		
46	Кихон (технический комплекс)	1		
47	Кихон (технический комплекс)	1		
48	Кихон (технический комплекс)	1		
49	Кихон (технический комплекс)	1		
50	Кихон (технический комплекс)	1		
51	Ката (установочное упражнение)	1		
52	Ката (установочное упражнение)	1		
53	Ката (установочное упражнение)	1		
54	Ката (установочное упражнение)	1		
55	Ката (установочное упражнение)	1		
56	Кумитэ (поединок)	1		
57	Кумитэ (поединок)	1		
58	Кумитэ (поединок)	1		
59	Кумитэ (поединок)	1		
60	Кумитэ (поединок)	1		
61	Фристайл с нунчаку	1		
62	Фристайл с нунчаку	1, 1		
63				

Перечень дидактических средств: учебные плакаты.

ЭОР: <http://kobu-do.ru> 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.: Спортакадем-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 2023-2024 год.

Название мероприятия	Сроки проведения
1. Общий сбор секции. Родительское собрание учащихся первого года обучения.	сентябрь
2. Участие в соревнованиях BIG PITER SPORT SHOW	сентябрь
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

При разработке программы использовались следующие **нормативные документы**:

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023; с изм. и доп., вст. в силу 28.02.2023); Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями,

	осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга // Распоряжение Комитета по образованию от 25. 08. 2022 № 1676-р
Порядок проектирования	Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023; с изм. и доп., вст. в силу 28.02.2023); Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
Условия реализации	Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023; с изм. и доп., вст. в силу 28.02.2023); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
Содержание программы	Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023; с изм. и доп., вст. в силу 28.02.2023) Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам //Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 - отменяет действие пр. № 196
Организация образовательного процесса	Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023; с изм. и доп., вст. в силу 28.02.2023); Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам//Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 - отменяет действие пр. № 196 Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».