

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 17

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Зянкина В.Г.

« 2 » сентября 2019г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №17
О.В. Гильметдинова
« 2 » сентября 2019г



**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
«Кобудо»**

Срок реализации: 4 года.
Возраст учащихся 7-11 лет

Составитель:
Ганиев Ильшат Рузилевич
учитель физической культуры

Ижевск, 2019 год.

1. Пояснительная записка.

Данная рабочая программа составлена для работы с группами продленного дня на основе образовательной программы ДЮСШ единоборств и учебной программы по кобудо.

Занятия проводятся в одной группе:

1) возраст занимающихся составляет 10-17 лет, тренировочные занятия проводятся на базе школы № 17 (Леваневского 102), согласно расписания занятий.

В начале года во всех группах проводится вводный инструктаж по охране труда, в середине повторный инструктаж. Два раза в год все проходят обязательную диспансеризацию в республиканском врачебно-физкультурном диспансере (группы ГПД проходят медицинский осмотр в поликлинике, о чем предоставляют медицинскую справку). В осенний и весенний периоды по рекомендациям врачей РВФД назначается комплекс витаминов, который воспитанники принимают по индивидуальной программе.

На базах школ имеются следующие спортивные сооружения: 1 спортивный зал, спортивная площадка, школьный стадион, хоккейная коробка, велотрек. Имеется следующий инвентарь: набивные мячи, мячи для спортивных игр, скакалки, маты, перекладины, шведские стенки, скамейки.

2. Содержание учебного материала:

План учебно-тренировочных занятий для групп кобудо

№	Разделы подготовки.	Этапы подготовки.					
		СОГ					
		Весь период обучения					
1	Количество тренировочных недель в год	40					
2	Количество тренировочных часов в неделю	6					
3	Общее количество тренировочных занятий в год	72					
4	Общее количество часов в год	144					
5	Теоретическая подготовка (часов в год)	6					
6	Практическая подготовка (часов в год)	138					
7	ОФП (часов в год)	96					
8	СФП (часов в год)	20					
9	ТПП (часов в год)	22					
11	Сдача контрольных нормативов	Входит в часы специальной физической подготовки					
12	Соревнования	Входит в часы работы в зоне соревновательной интенсивности					
13	Медицинский контроль	Согласно нормативам диспансеризации спортсменов, в соответствии с их квалификацией					

Примечание: п. 6 = п. 4 – п. 5;

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25%.

Группа продленного дня

Цель этапа – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- воспитание гигиенических основ;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- отбор перспективных детей для занятий кобудо.

Особенности обучения в ГПД:

Обучение техники каратэ на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

В ГПД с ориентацией на кобудо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Теоретическая подготовка для ГПД предусматривает темы: 6 ч

- история развития каратэ в Миров и в России;
- правила поведения в зале;
- техника безопасности;
- знание аббревиатуры и её расшифровка;
- знание канонов школы;
- правила личной гигиены и врачебный контроль.

Общая физическая подготовка включает: 96ч

Команды для управления группой: понятие о строе в командах, виды строя; предварительная и исполнительная части команд. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах (перекладинах, брусьях, канате и др.).

Упражнения для мышц туловища и шеи - упражнения без предметов и в парах, упражнения с набивными мячами: лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимая ног, наклоны, прогибания. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

Упражнения для мышц ног и таза - бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и др.

Акробатические упражнения - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекат вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену.

Кувырок вперед из упора присев, из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед, кувырки назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера, самостоятельный переворот в сторону (вправо, влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше элементов в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания.

Спортивные игры: волейбол, гандбол, баскетбол, хоккей, футбол, теннис (в зависимости от условий зала).

Подвижные игры: Народные игры, народные виды спорта.

Специальная физическая подготовка включает: 20ч

Упражнения для развития гибкости - выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

Упражнения для развития выносливости - выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий.

Упражнения для развития ловкости - выполнение комбинаций технических действий, приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг-поединок); выполнение технического приема на внезапное неизвестное

техническое действие противника; выполнение технического приема на внезапное техническое действие из нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.

Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища - легкое обливание поверхностей рук, ног, туловища руками; отжимание на кулаках, пальцах рук, запястьях.

Технико-тактическая подготовка включает знакомство и обучение: 22 ч

- базовым стойкам (киба-дачи, дзенкутцу-дачи, какутцу-дачи);
- ударам руками (уракен-учи, гияку-цуки, маваши-цуки, ой-цуки);
- ударам ногами (майа-гери, маваши-гери, йоко-гери);
- блокам (ага-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай);
- передвижениям в стойках (рендзуку-ваза);
- программным комплексам технических упражнений (тайкиоку 1; хейан 1,2).

Контрольно-переводные нормативы:

- Челночный бег 3*10м, секунд
- Бег 30 м, секунд
- Прыжок в длину с места, см
- Сгибание и разгибание рук (до угла 90 °) в упоре лежа, раз
- Подъём туловища из положения лежа на спине, колени согнуты, за 1 мин, раз
- Бег 1000м, мин
- Подтягивание на высокой (М) и низкой перекладине (Д), раз
- Наклон вперед из положения сидя, см

В данных группах отслеживается только динамика результатов, поэтому нет четких критериев.

3. Планируемый результат.

Для ГПД

В течение учебного года улучшить уровень своего здоровья, развить физические качества, ознакомиться с видом спорта – ВБЕ дисциплина кобудо. Посетить соревнования в качестве зрителей по кобудо (все соревнования, проводимые в городе Ижевске) и ознакомиться с правилами соревнований. Все обучающиеся в конце учебного года сдают контрольно-переводные нормативы для перехода следующий этап подготовки.

4. Повышение квалификации.

В этом году предполагается участие в конференциях, запланированных МО и Н, повышение квалификации в должности учителя ФК (1 потоке).

В этом году предполагается участие в семинарах, проводимых РФСОО ФВБЕ дисциплина кобудо, посещение открытых тренировочных занятий, проводимых тренерами школы. Чтение методической литературы по виду спорта, участие в педагогическом и тренерском советах школы.

5. Воспитательная работа.

Планируется проведение общих праздников. Веселые старты, Кросс, Четырехборье и т.д. Участие с показательными выступлениями на праздниках, организованных школой.

6. Работа с родителями

Проведения собраний в начале учебного года, перед соревнованиями. Проведение индивидуальных бесед с родителями по интересующим вопросам.

Тематизированная рабочая программа для ГПД

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
1	Вводное занятие. Техника безопасности в спортивном зале. Спортивные игры.	Разминка. Эстафета. Подвижные игры.
2-3	Правила поведения в зале. Построение в строю. Движение в строю.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Теория.
4	Спортивные игры	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
5	Выполнение основных упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Разминка. Игры (футбол, снайпер)
6	Закрепление техник развития силовых качеств. Спортивные игры	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Бег. Прыжки в длину с места. Метание мяча.
7-9	Изучение упражнений для развития ловкости.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Теория.
10-11	Изучение техники самостраховки. Спортивные игры	Разминка. Техники самостраховки. Игры (футбол, волейбол)
12-13	Изучение принципов закаливания поверхностей рук, ног, туловища.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища.
14	Повторение техники самостраховки.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для самостраховки.
15	Оттачивание спортивной техники. Работа в парах.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Теория. «Фехтовальщик» Стойки: кибэ-дэчи, дзэнкуцу-дэчи
16	Закрепление изученной спортивной техники	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Стойки: кибэ-дэчи, дзэнкуцу-дэчи
17	Спортивные игры.	Разминка. Спортивные игры (футбол, баскетбол). Теория.
18	Оттачивание спортивной техники. Работа в парах.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. «Фехтовальщик» Удары руками: озэ-цуки, гяку-цуки, нукитэ-цуки.
19	Закрепление изученной спортивной техники. Работа в парах.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. «Фехтовальщик» Удары руками: озэ-цуки, гяку-цуки, нукитэ-цуки. Теория.
20	Спортивные игры	Разминка. Игры (баскетбол)
21-22	Закрепление и оттачивание спортивной техники. Работа в парах.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Удары ногами: маэ-гэри, мавашэ-гэри (в передвижении) «Фехтовальщик»
23-24	Спортивные игры	Разминка. Футбол, снайпер.
25	Оттачивание спортивной техники.	Разминка. Упражнения для развития

	Учебный спарринг.	гибкости. Удары ногами: ёко-гери-киагэ, ёко-гери-кикоми.
26	Спортивные игры	Разминка. Игры (футбол)
27-29	Закрепление изученной спортивной техники. Работа в парах.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. «Фехтовальщик» Удары ногами: ёко-гери-киагэ, ёко-гери-кикоми, хидза-гери. Теория.
30-31	Изучение спортивной техники.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Стойки: киб-дэти, какуцу-дэти.
32-34	Спортивные игры	Разминка. Игры (снэйпер)
35-36	Закрепление изученной спортивной техники. Работа в парах.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. «Фехтовальщик» Стойки: киб-дэти, какуцу-дэти.
37-39	Изучение спортивной техники. Работа в парах.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Блоки: агэ-укэ, сотэ-укэ, учи-удэ-укэ. «Фехтовальщик»
40-41	Спортивные игры	Разминка. Игры (футбол, снэйпер)
42-44	Закрепление изученной спортивной техники. Учебный спарринг.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Блоки: агэ-укэ, сотэ-укэ, учи-удэ-укэ
45-46	Спортивные игры	Разминка. Игры (футбол, баскетбол)
47-49	Закрепление изученной спортивной техники.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Блоки: шуто-укэ, гедан-барэ.
50-51	Спортивные игры	Разминка. Игры (футбол)
52-54	Отработка изученной спортивной техники.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Блоки: шуто-укэ, гедан-барэ. Теория.
55-56	Спортивные игры	Разминка. Игры (волейбол)
57-59	Отработка спортивной техники. Работа в парах.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Удары руками: уракен-учи, мавашу-цуки, эмпи-учи.
60-61	Спортивные игры	Разминка. Игры (волейбол)
62-64	Закрепление и оттачивание изученной спортивной техники (по лапам)	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Удары руками: уракен-учи, мавашу-цуки.
65-66	Спортивные игры	Разминка. Игры (волейбол)
67-69	Рендзуку- ваза (передвижения в стойках) Учебный спарринг.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Передвижение в стойках: дзенкуцу-дэти, какуцу-дэти. Движение вперёд и назад. Теория.
70-71	Спортивные игры	Разминка. Игры (футбол). Теория.
72-74	Рендзуку- ваза (передвижения в стойках) с блоками и ударами.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Передвижение в стойках: дзенкуцу-дэти, какуцу-дэти. Движение назад
75-76	Спортивные игры	Разминка. Игры (волейбол)
77-81	Рендзуку- ваза (передвижения в стойках) Спортивные игры	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Передвижение в стойке: киб-дэти + удары ногами.
82-84	Повторение технических	Разминка. Упражнения для развития

	комплексов. Разбор по частям, отработка	гибкости. Технический комплекс №1 «Тэки ёку шодан»
85	Повторение и закрепление технического комплекса. Отработка движений из техн. комплекса в парах	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Технический комплекс №1 «Тэки ёку шодан»
86-88	Повторение и отработка технических комплексов. Разбор по частям. Спортивные игры	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Технический комплекс №2 «Тэки ёку нидан» Игры
89-91	Повторение и закрепление технического комплекса. Работа в парах.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. «Фехтовальщик» Технический комплекс №2 «Тэки ёку нидан». Теория.
92-94	Повторение технических комплексов. Разбор по частям, отработка. Работа в парах.	Разминка. ОФП. Упражнения для развития гибкости. «Фехтовальщик» Технический комплекс № 3 «Тэки ёку сандан»
95-97	Повторение и закрепление технического комплекса Спортивные игры	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Технический комплекс № 3 «Тэки ёку сандан» Игры.
98-99	Изучение технических комплексов. Разбор по частям, оттачивание. Работа в парах.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. «Фехтовальщик» Хейан №1. Теория.
100-102	Повторение и закрепление технического комплекса Учебный спарринг.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Хейан №1
103-105	Повторение технических комплексов. Разбор по частям, оттачивание	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Хейан №2
106-108	Повторение и закрепление технического комплекса . Работа в парах. Спортивные игры	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Хейан №2 Баскетбол
109-110	Закрепление изученных ранее техник и технических комплексов.	Рендзоку-ваза, технические комплексы: Тэки шодан № 1,2,3, Хейаны №1,2
111-112	Спортивные игры.	Разминка. Игры
113-115	Повторение технических комплексов. Работа в парах, учебный спарринг.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Технические комплексы: Тэки шодан № 1, Хейаны №1,2
116-117	Спортивные игры.	Разминка. Игры (футбол)
118-120	Повторение технических комплексов. Разбор по частям, оттачивание. Работа в парах.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. «Фехтовальщик» Хейан № 4,5. Теория.
121-122	Спортивные игры.	Разминка. Игры (футбол)
123-125	Повторение и закрепление технических комплексов. Работа в парах.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. «Фехтовальщик» Хейан № 4,5
126-139	Самостоятельная работа	Ежедневно выполнять разминку, упражнения для развития гибкости, отжимания (максимальное количество раз), приседания не менее 60 раз, пресс (от

		4х разных упражнений) не менее 100 повторений, упражнения для мышц спины (лодочка, подъём ног, подъём корпуса) от 50 до 100 повторений, бег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину (с места и с разбега), повторение технических комплексов (Теки ёко № 1,2,3, Хейаны № 1,2), рендзоку-ваза (ёко-гери-киагэ, ёко-гери-кикоми, маэ-гери, маваши-гери, кибя-дачи, дзэнкуцу-дачи, какуцу-дачи, оз-цуки, гяку-цуки, нукитэ-цуки, агэ-укэ, сотэ-укэ, учи-удэ-укэ, шутэ-укэ, гедан-барэ, уракен-учи, маваши-цуки).
140-142	Изучение технического комплекса . Разбор по частям, заучивание.	Разминка. Упражнения для развития гибкости. Хейан № 5.
143-144	Спортивные игры	Разминка. Игры (футбол, волейбол)

На каждом занятии выполняются упражнения для развития гибкости, упражнения ОФП (бег, отжимания, приседания, упражнения на пресс и укрепления мышц спины), СФП (упражнения для развития гибкости, для развития скоростно-силовых качеств, для развития ловкости, для закаливания поверхностей рук, ног, туловища).