

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Белокуриха

МБОУ «БСОШ № 1»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Л.И. Шадринцева.

Протокол № 1 от «29»

08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МБОУ «БСОШ № 1»

Протокол № 8 от «30 »

08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МБОУ «БСОШ №

1»

Е.Н. Салтыкова

Приказ № 130 от «30»

08 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Базовая физическая подготовка»

Еурс внеурочной деятельности «Модуль дзюдо »

для обучающихся 9-х классов

Белокуриха 2024

Пояснительная записка

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс внеурочной деятельности «Базовая физическая подготовка» реализуется как третий час физической культуры на основе программы модуля «Дзюдо»

Дзюдо является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Дзюдо представляет собой целостную систему, которая включает многообразие двигательных действий с использованием в учебном процессе всего арсенала физических упражнений различной направленности. Занятия дзюдо учат самоконтролю и дисциплине, взаимопониманию и состраданию, ответственности, достижению целей и взаимовыручке, развивают коммуникативные навыки. Интеграция модуля по дзюдо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Цели и задачи курса внеурочной деятельности:

-Развитие силовых способностей.

- Развитие скоростных способностей.

- Развитие выносливости.

-Развитие координации движений.

-Развитие гибкости.

Содержание курса внеурочной деятельности

Знания о борьбе дзюдо.

История развития отечественных и зарубежных борцовских клубов. Ведущие борцы региона и Российской Федерации.

Названия и роль главных организаций, федераций (международные, российские), осуществляющих управление и развитие дзюдо.

Борцовские клубы, их история и традиции. Известные отечественные борцы— дзюдоисты и тренеры.

Достижения отечественной сборной команды страны и российских клубов на мировых чемпионатах, первенствах и международных соревнованиях.

Требования безопасности при организации занятий дзюдо. Характерные травмы борцов и мероприятия по их предупреждению.

Словарь (глоссарий) терминов и определений по дзюдо.

Правила соревнований по дзюдо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по дзюдо. Жесты судьи.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств борца.

Понятия и характеристика технических и тактических элементов и приёмов в дзюдо, их название и техника выполнения.

Учебные, тренировочные и контрольные поединки, игры с элементами единоборств. Участие в соревновательной деятельности.

Планируемые образовательные результаты

Содержание модуля по дзюдо направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

При изучении модуля по дзюдо на уровне основного *общего* образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения национальной сборной команды страны по дзюдо и ведущих российских борцов на чемпионатах мира, чемпионатах Европы и других международных соревнованиях, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития борьбы дзюдо в современном обществе;

умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами дзюдо;

проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами дзюдо, профессиональных предпочтений в области физической культуры, спорта и общественной деятельности, в том числе через ценности, традиции и идеалы главных организаций по дзюдо регионального, всероссийского и мирового уровней, отечественных и зарубежных борцовских клубов, а также школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по дзюдо;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

Предметные результаты

При изучении модуля по дзюдо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание роли и значения занятий дзюдо в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание роли главных организаций по дзюдо регионального, всероссийского и мирового уровней, общих сведений о развитии отечественных и зарубежных борцовских клубов, ведущих борцах-дзюдоистах клубов, региона и Российской Федерации;

знание правил соревнований по виду спорта дзюдо, знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по дзюдо и основных функций судей, жестов судьи, осуществление судейства учебных поединков и игр с элементами единоборств в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя, подвижные игры и эстафеты с элементами единоборств, учебные поединки, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки в дзюдо, основные методы обучения техническим и тактическим приёмам;

умение демонстрировать технику базовых технических действия в стойке и партере;

Знания тактических действий и умение их демонстрировать: тактика атаки, тактика обороны, тактика поединка, выбор тактических способов для ведения поединка с конкретным соперником (угроза, вызов, захват, сковывание, повторная атака, двойной обман, обратный вызов);

применение изученных технических и тактических приёмов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ дзюдо, умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике поединков по дзюдо;

умение составлять и выполнять индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств борцов-дзюдоистов;

умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике выполнения приёмов борьбы дзюдо;

знание и умение применять правила безопасности при занятиях борьбой дзюдо правомерного поведения во время соревнований по дзюдо в качестве зрителя, болельщика;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС Модуль дзюдо

№ п/а	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.3 ания о борьбе дзюдо			
1.1	История развития отечественных и зарубежных борцовских клубов. Ведущие борцы региона и Российской Федерации. Названия и роль главных организаций, федераций (международные, российские), осуществляющих управление и развитие дзюдо. Борцовские клубы, их история и традиции. Известные отечественные борцыщзюдоисты и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны и российских клубов па мировых чемпионатах, первенствах и международных соревнованиях	4	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по дзюдо в качестве зрителя, болельщика (фаната). Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правильное сбалансированное питание борца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий дзюдо. Правила ухода за спортивные инвентарем и оборудованием. Тестирование уровня физической подготовленности в дзюдо. Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.	4	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4	

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий борца: общеподготовительных, специальноподготовительных и имитационных упражнений. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала дзюдо. Разминка и её роль в уроке физической культуры. Технические приёмы и тактические действия в дзюдо, изученные на уровне начального общего образования.	6	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Техника перемещения борца (различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки), понятия и характеристика технических действий в стойке и в партере, защит и контрприёмов, их названия и техника выполнения. Характеристика способов тактической подготовки в дзюдо, её компоненты и разновидности. Учебные поединки (борьба лёжа, борьба в партере, борьба на коленях). Игры с элементами единоборств, технико-тактической подготовка борца дзюдоиста. Участие в соревновательной деятельности.	16	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		16	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	https://www.gto.ru
Итого по разделу		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС Модуль

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Неделя изучения месяц	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	История развития отечественных и зарубежных борцовских клубов. Ведущие борцы региона и Российской Федерации	1	1 неделя (сентябрь)	https://resh.edu.ru/
2	Названия и роль главных организаций, федераций (международные, российские), осуществляющих управление и развитие		2 неделя (сентябрь)	https://resh.edu.ru/
3	Правила соревнований по дзюдо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по дзюдо. Жесты судьи.	1	3 неделя (сентябрь)	https://resh.edu.ru/
4	Понятия и характеристика технических и тактических элементов и приёмов в дзюдо, их название и техника выполнения	1	4 неделя (сентябрь)	https://resh.edu.ru/
5	Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по дзюдо в качестве зрителя, болельщика (фаната).		1 неделя (октябрь)	https://resh.edu.ru/
6	Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правильное сбалансированное питание борца	1	2 неделя (октябрь)	https://resh.edu.ru/
7	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.	1	3 неделя (октябрь)	https://resh.edu.ru/
8	Тестирование уровня физической подготовленности в дзюдо.	1	4 неделя (октябрь)	https://resh.edu.ru/
9	Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.	1	2 неделя (ноябрь)	https://resh.edu.ru/
10	Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).	1	3 неделя (ноябрь)	https://resh.edu.ru/
11	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий борца: общеподготовительных, Специально подготовительных и имитационных упражнений.		4 неделя (ноябрь)	https://resh.edu.ru/

12	Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала дзюдо. Разминка и её роль в уроке физической культуры.	1	1 неделя (декабрь)	https://resli.edri.ru/
13	Технические приёмы и тактические действия в дзюдо, изученные на уровне начального общего образования.	1	2 неделя (декабрь)	https://resli.edu.i'u/
14	Индивидуальные технические действия и передвижения: различные виды ходьбы и бега.	1	3 неделя (декабрь)	https://resli.edu.ru/
15	Акробатические элементы: перекаты, различные виды кувырков, перевороты боком, перевороты разгибом и другие элементы	1	4 неделя (декабрь)	https://resli.edul u/
16	Специальные упражнения из арсенала дзюдо: борцовский и гимнастический мост, передвижения на мосту, забеги на борцовском мосту, перевороты и другие упражнения.	1	2 неделя (январь)	https://resli.edtLru/
17	Базовые технические действия в партере: удержания, болевые, удушающие приёмы перевороты рычагом, перевороты переходом, перевороты скручиванием.	1	3 неделя (январь)	https://resli.edu.tu/
18	Базовые технические действия в партере: удержания, болевые, удушающие приёмы перевороты рычагом, перевороты переходом, перевороты скручиванием.	1	4 неделя (январь)	https://resh.edti.ru/
19	Базовые технические действия в партере: удержания, болевые, удушающие приёмы перевороты рычагом, перевороты переходом, перевороты скручиванием.	1	1 неделя (февраль)	https://resli.edu.ru/
20	Связки и комбинации технических действий в партере.	1	2 неделя (февраль)	https://resli.edu.ru/
21	Связки и комбинации технических действий в партере.	1	3 неделя (февраль)	https://resh.edu.rrl/
22	Базовые технические действия в стойке: броски, согласно российской квалификационной системы КЮ и ДАН.	1	4 неделя (февраль)	https://resli.edii.ru/
23	Базовые технические действия в стойке: броски, согласно российской квалификационной системы КЮ и ДАН	1	1 неделя (март)	https://resli.edu.ru/
24	Базовые технические действия в стойке: броски, согласно российской квалификационной системы КЮ и ДАН	1	2 неделя (март)	https://resli.edti.ru/
25	Связки и комбинации технических действий в стойке.	1	3 неделя (март)	https://resh.edu.luch/

26	Связки и комбинации технических действий в стойке.	1	4 неделя (март)	https://resl3.edti.ru/
27	Связки и комбинации технических действий в стойке.	1	1 неделя (апрель)	https://resl3.edu.t'ii/
28	Тактические действия: тактика атаки, тактика обороны, тактика поединка, выбор тактических способов для ведения поединка с конкретным соперником	1	2 неделя (апрель)	https://resh.edu.ru/
29	Тактические действия: тактика атаки, тактика обороны, тактика поединка, выбор тактических способов для ведения поединка с конкретным соперником	1	3 неделя (апрель)	https://resli.edii.ru/
30	Учебные, тренировочные и контрольные поединки		4 неделя (апрель)	https://resl3.edrt.ru/
31	Учебные, тренировочные и контрольные поединки	1	1 неделя (май)	https://resl3.edu.ru/
31	Учебные, тренировочные и контрольные поединки	1	2 неделя (май)	https://resl3.edti.ru/
33	Игры с элементами единоборств	1	3 неделя (май)	https://resli.ediLru/
34	Игры с элементами единоборств	1	4 неделя (май)	https://resli.edu.ru/

Лист корректировки рабочей программы

Класс

Предмет

[illegible]