

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 58 г. Брянска»

Аннотация к рабочей программе

учебного курса внеурочной деятельности «Дзюдо»

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Дзюдо» разработана в соответствии с пунктом 31.1 ФГОС СОО и реализуется 1 год в 10 классе.

Рабочая программа разработана учителем физической культуры в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по определенному учебному курсу внеурочной деятельности.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности является частью ООП СОО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по воспитательной работе.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 58 г. Брянска»

Выписка

из основной образовательной программы среднего общего образования

РАССМОТРЕНО
методическое объединение
учителей физической
культуры

Протокол № 1
от "30" 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Зайцева А.Г.

Протокол № 1
от "30" 08 2023 г.

Рабочая программа

учебного курса внеурочной деятельности

«Дзюдо»

для уровня среднего общего образования

Срок освоения: 1 год (10 класс)

Составитель:

учитель физической культуры

Сукаленова Н.В.

Выписка верна.

И. о. директора школы _____ Д.В. Волобуева



Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена в соответствии с локальным нормативным актом МБОУ СОШ № 58 г. Брянска.

Особенности изучаемого учебного курса состоят в развитии техники и тактики различных школ, их технико-тактического совершенствования.

Место и роль объединения «Дзюдо» в воспитании обучающихся.

Постоянные занятия дзюдо требуют дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями, воспитывают такие качества, как самообладание, воля к победе. Так же занятия позволяют обучающимся не только укрепить здоровье, но и найти друзей среди сверстников, что создает благоприятную обстановку и атмосферу доброжелательности в коллективе.

Цель: - создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо.

Задачи:

1. укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей;
2. формировать потребность к занятию спортом (вообще) и ведению здорового образа жизни;
3. овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр;
4. воспитывать трудолюбие детей;
5. совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
6. формировать волевые и морально-этические качества личности детей;

Общая характеристика программы.

Работа объединения «ДЗЮДО» предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; знакомство и освоение элементов Дзюдо; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Занятия Дзюдо развивают гибкость, координацию, силу, выносливость, точность.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане:

Данная программа рассчитана на 34 учебных часов.

Форма и режим занятий

Образовательный цикл предусматривает групповую форму работы. Групповая форма организации детей на занятии используется на занятиях, где присутствуют все занимающиеся группы. На таких занятиях учащиеся приобретают теоретические знания, умения и навыки применимые к занятиям Дзюдо. Акцент делается на работе по достижению оптимальной спортивной формы для занятий Дзюдо всеми занимающимися.

Методы и методические приемы обучения

В курсе обучения применяются следующие методы:

- **Словесный метод** – проводится в форме лекции и беседы. Теоретическое объяснение темы урока: проведение лекций об истории возникновения Дзюдо, о нравах и обычаях народов мира и т.д.
- **Наглядный метод** – практический - включающий в себя исполнение заданных упражнений педагогом.
- **Репродуктивный метод** – демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях.
- **Фронтальный метод** – используется при освоении нового материала в совместном – одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися.
- **Групповой метод** обучения, где ребята осваивают новую тему, занимаясь изучением и отработкой новых упражнений.

Методические приёмы:

1. **игровой** – при изучении нового материала.
2. **систематическая наработка упражнений** для совершенствования техники исполнения.
3. **физическая нагрузка** на развитие гибкости и укрепление мышц.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу обучения обучающиеся:

- будут знать основную терминологию вида спорта дзюдо;
- будут знать основные принципы дзюдо;
- будут знать основные правила проведения спарринга в дзюдо;
- будут уметь выполнять основные технические двигательные действия по дзюдо;
- будут знать правила поведения при конфликтных ситуациях;
- будут стремиться к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- будут физически выносливы, у них разовьются двигательные способности;
- проявят интерес к занятиям дзюдо.

Способы проверки результатов: контрольные упражнения по всем разделам программы.

Содержание программы

1. Вводное занятие. (1ч.)

Теория: постановка основных задач занятий.

Практика: тест на гибкость и координацию.

Формы занятий: теоретическое, практическое занятие.

Характеристика деятельности обучающихся: репродуктивная.

Формы и объект контроля освоения: фронтальный смотр общей и специальной физической подготовки.

2. Общефизические упражнения. (10ч.)

Теория: Координация движений. Овладение умением расслабляться.

Практика: упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения на развитие различных групп мышц (поднимание ног из виса на гимнастической стенке, прыжки в высоту, прыжки в длину).

Формы занятий: теоретическое, практическое занятие.

Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.

Формы и объект контроля освоения: комплекс упражнений на силу различных групп мышц.

3. Специальные физические упражнения. (10 ч.)

Теория: спортивная подготовка.

Практика: упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений Дзюдо

Формы занятий: практическое занятие

Характеристика деятельности обучающихся: репродуктивная.

Формы и объект контроля освоения: базовые движения Дзюдо без отягощения

4. Техническая подготовка. (10 ч.)

Теория: базовые элементы Дзюдо.

Практика: отработка и многократное повторение базовых элементов Дзюдо - равновесий, прыжков, поворотов и бросков .

Формы занятий: практическое занятие

Характеристика деятельности обучающихся: репродуктивная.

Формы и объект контроля освоения: комплекс базовых элементов Дзюдо

5. Итоговое занятие. (3ч.)

Теория: подведение итогов за год.

Практика: сдача контрольных нормативов.

Формы занятий: практическое занятие.

Тематическое планирование

№п/п	Дата по плану	Дата по факту	Раздел/тема занятия	Количество часов	примечание
Вводное занятие 1 час					
1.			Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом. Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	1.	
Общая физическая подготовка (10ч.)					
2.			Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	1.	
3.			Основы техники и тактики борьбы	1	
4.			Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	1	
5.			ОРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке	1	
6.			ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.	1	
7.			ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком.	1	
8.			ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	1	
9.			ОРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	1	
10			ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний (Осаекоми-ваза).	1	
11.			Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	1	
Специальная физическая подготовка (10ч)					
12.			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	1	

13.			СРУ. Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	1	
14.			СРУ. Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	1	
15.			СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	1	
16.			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	1	
17.			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	1	
18.			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	1	
19.			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	1	
20.			СРУ. Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	1	
21.			СРУ. Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	1	
Техническая подготовка (10ч)					
22.			СРУ. Рычаг локтя захватом руки между ног.	1	
23.			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	1	
24.			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	1	
25.			СРУ. Учебная борьба в стойке. Игра	1	

26.			СРУ. Учебная борьба в стойке. Игра	1	
27.			СРУ. Учебная борьба в стойке. Игра	1	
28.			СРУ. Учебная борьба в стойке. Игра	1	
29.			СРУ. Учебная борьба в стойке.	1	
30.			СРУ. Учебная борьба в стойке.	1	
31.			СРУ. Учебная борьба в стойке.	1	
Итоговое занятие (3ч)					
32.			ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 1 минуты. Игра		
33.			Контрольные испытания		
34.			Контрольные испытания		
			ВСЕГО ЧАСОВ	34	