

Приложение к ООП ООО

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «СОШ № 12»
№ 477/ОД от 30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета (курса) Внеурочной деятельности «Дзюдо»

для обучающихся 5 классов

уровень образования основное общее образование

Составитель: Темникова Людмила Андреевна

г. Усолье – Сибирское

2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа (далее по тексту - программа) составлена на 36 занятий в соответствии с годовым учебным планом текущего года обучения. Срок реализации программы 1 год.

Программа составлена на основе примерной типовой программы для системы дополнительного образования детей «Детско-юношеских спортивных школ» и спортивных клубов, нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность спортивных школ, нормативных документов Федерального органа управления физической культурой и спортом.

В настоящей программе отражены цели, задачи и содержание учебно-тренировочного процесса для обучающихся в спортивной группе по дзюдо.

Актуальностью и новизной данной программы является то, что она разработана на конкретный учебный год в соответствии с нормами, требованиями, целями и задачами. Дзюдо – разновидность единоборства, основа которого заключается в том, чтобы победить соперника физическим, техническим и тактическим преимуществом. Дзюдо - дословно "гибкий путь". Этот вид единоборства включает в себя разнообразные технические приемы, требующие большой ловкости и координации движений. Занятия проходят на ровной, плотной, достаточно гибкой площадке (татами), которая позволяет быстро передвигаться и одновременно обеспечивает безопасность при падении.

Цель – содействие развитию и совершенствованию физических качеств.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание черт спортивного характера.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Учебная нагрузка

Согласно проведённой тарификации в МБОУ «СОШ № 12» в 2024 - 2025 учебном году определена учебная нагрузка для работы со спортивным классом численный состав 12 человек.

Согласно утверждённому расписанию учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с нормативами 1 раз в неделю по 40 минут.

Учебный план

Наряду с общей и специальной физической подготовкой учебный план предусматривает такие разделы, как техническая подготовка, теоретическая подготовка, контрольные испытания и тестирование, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Учебный план на 36 уроков

План нагрузки

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		I X	X	X I	XI I	I	II	III	I Y	Y	
1.	Техника	1	1	1	1	1	1	1			7
2.	Тактика			1	1	1	1		1		5
3.	ОФП	1	1		1	1		1	1		6
4.	Волевая подготовка	1		1	1			1	1		5
5.	Нравственная подготовка		1			1	1		1		4
6.	Теория и методика	1	1	1			1	1			5
7.	Нормативы									4	4
	Всего часов:	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Количество часов
5 класс		
Модуль I. Техника дзюдо 7 часов.		
1	Т/б. История, этикет в дзюдо.	1
2	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка».	1
3	Передвижения. Игра «Перестрелка».	1
4	Падение на спину. Акробатика.	1
5	Падение на спину. Захваты атакующие. Акробатика.	1
6	Падение на спину. Самостраховка. Тестирование.	1
7	Падение на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	1
Модуль II. Тактика дзюдо 5 часов.		

8	Падение на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.	1
9	Падение через партнёра. Удержание сбоку.	1
10	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	1
11	Падение. Страховка. Бросок через бедро.	1
12	Переворот захватом двух рук.	1
Модуль III. Общая физическая подготовка 6 часов.		
13	Челночный бег 4х10м (с)	1
14	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	1
15	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1
16	Прыжок в длину с места (м)	1
17	Наклоны ниже опоры (гибкость)	1
18	Кросс 30 минут	1
Модуль IV. Волевая подготовка 5 часов.		
19	Уходы с удержания со стороны головы.	1
20	Бросок через спину.	1
21	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1
22	Бросок Боковая подсечка .	1
23	Бросок Передняя подсечка.	1
Модуль V. Нравственная подготовка 4 часов.		
24	Бросок «Отхват» в движении.	1
25	Бросок через бедро в движении.	1
26	Переворот захватом двух рук.	1
27	Бросок «Зацеп изнутри».	1
Модуль VII. Теория и методика. Нормативы 9 часов.		
28	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1
29	Бросок через спину.	1
30	Удержание со стороны головы.	1
31	Удержание верхом.	1
32	Бросок «Зацеп изнутри».	1

33	Бросок Передняя подсечка в колено.	1
34	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1
35	Переворот захватом двух рук.	1
36	Контрольные нормативы	1
	Итого	36

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практически е работы		
Модуль I. Техника дзюдо 7 часов.						
1	Т/б. История, этикет в дзюдо.	1	0	0	02-05.09.2024	http://scool- collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
2	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка».	1	0	0	09-12.09.2024	http://scool- collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
3	Передвижения. Игра «Перестрелка».	1	0	0	16-19.09.2024	http://scool- collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
4	Падение на спину. Акробатика.	1	0	0	23-26.09.2024	http://scool- collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/

5	Падение на спину. Захваты атакующие. Акробатика.	1	0	0	30.09- 03.10.2024	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
6	Падение на спину. Самостраховка. Тестирование.	1	0	0	07-09.10.2024	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
7	Падение на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	1	0	0	14-17.10.2024	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
Модуль II. Тактика дзюдо 5 часов.						
8	Падение на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.	1	0	0	21-24.10.2024	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
9	Падение через партнёра. Удержание сбоку.	1	0	0	05-07.11.2024	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/

10	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	1	0	0	11-14.11.2024	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
11	Падение. Страховка. Бросок через бедро.	1	0	0	18-21.11.2024	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
12	Переворот захватом двух рук.	1	0	0	25-28.11.2024	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
Модуль III. Общая физическая подготовка 6 часов.						
13	Челночный бег 4x10м (с)	1	0	0	02-05.12.2024	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
14	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	1	0	0	09-12.12.2024	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
15	Сгибание-разгибание рук в	1	0	0	16-19.12.2024	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/

	упоре лежа на полу (кол-во раз)					https://uchi.ru/
16	Прыжок в длину с места (м)	1	0	0	23-26.12.2024	http://scool- collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
17	Наклоны ниже опоры (гибкость)	1	0	0	09.12.2025	http://scool- collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
18	Кросс 30 минут	1	0	0	13-16.01.2025	http://scool- collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
Модуль IV. Волевая подготовка 5 часов.						
19	Уходы с удержания со стороны головы.	1	0	0	13-16.01.2025	http://scool- collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
20	Бросок через спину.	1	0	0	20-23.01.2025	http://scool- collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/

21	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1	0	0	27-30.01.2025	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
22	Бросок Боковая подсечка .	1	0	0	03-06.02.2025	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
Модуль V. Нравственная подготовка 4 часов.						
23	Бросок «Отхват» в движении.	1	0	0	10-13.02.2025	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
24	Бросок через бедро в движении.	1	0	0	17-20.02.2025	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
25	Переворот захватом двух рук.	1	0	0	24-27.02.2025	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
26	Бросок «Зацеп изнутри».	1	0	0	03-06.03.2025	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/

						https://uchi.ru/
27	Бросок «Отхват» в движении.	1	0	0	10-13.03.2025	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
Модуль VII. Теория и методика. Нормативы 9 часов.						
28	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1	0	0	17-20.03.2025	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
29	Бросок через спину.	1	0	0	01-03.04.2025	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
30	Удержание со стороны головы.	1	0	0	07-10.04.2025	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
31	Удержание верхом.	1	0	0	14-17.04.2025	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/

32	Бросок «Зацеп изнутри».	1	0	0	21-24.04.2025	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
33	Бросок Передняя подсечка в колено.	1	0	0	28-30.04.2025	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
34	Переворот захватом за пояс и из под руки.	1	0	0	05-08.05.2025	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
35	Переворот захватом двух рук.	1	0	0	12-15.05.2025	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/
36	Контрольные нормативы	1	0	0	19-22.05.2025	http://scool-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/3/ https://uchi.ru/