

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МКОУ "Первомайский ЦО"**

Рекомендовано к принятию

Педагогическим советом

Протокол от 27.04.2024 №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Я выбираю спорт»**

**10-11 классы**

Срок реализации: 2 года

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модуль "Дзюдо" (далее - модуль "Дзюдо", модуль по дзюдо, дзюдо) на уровне среднего общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура" с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Дзюдо является системой, которая включает многообразие двигательных действий с использованием в учебном процессе всего арсенала физических упражнений различной направленности. Занятия дзюдо учат самоконтролю и дисциплине, взаимопониманию и взаимодействию, ответственности, достижению целей и взаимовыручке, развивают коммуникативные навыки и умение владеть собой в стрессовых ситуациях, а также содействуют духовному развитию.

К современным спортивным дисциплинам дзюдо относятся включенные во Всероссийский реестр видов спорта: весовые категории (с номером-кодом, обозначающим пол и возрастную категорию занимающихся), КАТА, КАТА-группа.

Целью изучения модуля "Дзюдо" является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств спортивных дисциплин дзюдо.

Задачами изучения модуля "Дзюдо" являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по дзюдо;
- формирование общих представлений о дзюдо, его истории развития, возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, имеющими общеразвивающую и корригирующую направленность, техническими и тактическими действиями дзюдо;
- формирование общей культуры развития личности обучающегося средствами дзюдо, в том числе для самореализации и самоопределения;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету "Физическая культура", удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической

культурой и спортом средствами дзюдо;

- популяризация дзюдо среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям дзюдо, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля "Дзюдо".

Модуль "Дзюдо" доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по дзюдо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", участию в спортивных соревнованиях и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Модуль **"Городошный спорт"** (далее - модуль "Городошный спорт", модуль по городошному спорту, городошный спорт) на уровне среднего общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура" с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Городошный спорт - традиционный для России вид спорта, который способствует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Игра в городки связана с ходьбой, наклонами, приседаниями, остановками, ускорениями, метанием биты. Игроку необходимо уметь удерживать равновесие во время выполнения разгона биты и наведения ее на цель, ориентироваться в пространстве, чувствовать ритм движения, сохранять необходимое положение звеньев биомеханической цепи за счет развития силовых качеств, обладать эластичным опорно-двигательным аппаратом, быть координированным и ловким.

Занятие городошным спортом формирует важные черты характера, развивает многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку, преодолевать психологические трудности и сомнения в достижении цели, формирует определенный образ мышления, умение быстро и, главное, рационально реагировать на изменение игровой ситуации.

Целью изучения модуля "Городошный спорт" является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств городошного спорта.

Задачами изучения модуля "Городошный спорт" являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях городошным спортом;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития игры в городки и городошного спорта в частности;
- формирование общих представлений о городошном спорте, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;
- формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающего необходимые предпосылки для его самореализации;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами городошного спорта;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету "Физическая культура", удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- популяризация городошного спорта среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям городошным спортом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля "Городошный спорт".

Модуль "Городошный спорт" доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по городошному спорту сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование".

Интеграция модуля по городошному спорту поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и

обороне", участии в спортивных соревнованиях и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **10 класс**

#### **МОДУЛЬ «ДЗЮДО» (34 ч)**

#### **ЗНАНИЯ О ДЗЮДО (17 ч)**

История и современное развитие дзюдо. Роль и основные функции организаций, осуществляющих управление дзюдо в мире, в стране. История развития дзюдо в мире. Кано Дзигоро - основатель дзюдо. Трансформация дзю-дзюцу в дзю-до, создание (1882 г.) и развитие школы Кодокан дзюдо. Основы философии дзюдо. Принцип "Взаимного процветания", сформулированный Кано Дзигоро, его использование в дзюдо и в современной жизни. Основы философии дзюдо. Принцип "Наиболее эффективного использования энергии", сформулированный Кано Дзигоро, и его использование в дзюдо и в современной жизни. Правила поведения дзюдоиста в зале и за его пределами. Основы истории развития дзюдо в России. Василий Ощепков - деятельность по развитию дзюдо в России. Этапы развития дзюдо в СССР и в России. Известные советские и российские спортсмены-дзюдоисты. Современное представление о дзюдо (основные понятия). Официальный календарь соревнований по дзюдо (международных, всероссийских, региональных). Требования безопасности при организации занятий дзюдо. Занятия дзюдо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств. Терминология дзюдо. Правила соревнований по дзюдо. Весовые категории. Элементы дзюдо как часть физической культуры человека. Правила подбора физических упражнений для составления комплекса на гибкость и расслабление мышц. Влияние элементов дзюдо на телосложение и воспитание волевых качеств.

#### **СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (13 ч)**

Организация и проведение самостоятельных занятий с элементами дзюдо. Правила поведения при посещении соревнований по дзюдо. Организация и проведение самостоятельных занятий по дзюдо. Составление планов и самостоятельные занятия с элементами дзюдо. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Внешние признаки утомления, восстановление организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной форме для занятий. Классификация физических упражнений. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек с использованием физических упражнений и соблюдением режима дня. Оценка эффективности занятий с элементами дзюдо. Тестирование уровня физической и технической подготовленности в дзюдо.

#### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (4 ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность с элементами дзюдо. Комплексы упражнений для развития физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость,

гибкость) с учетом гендерных особенностей. Спортивно-оздоровительная деятельность. Специально-подготовительные упражнения дзюдо.

## **11 КЛАСС**

### **Модуль «Городошный спорт» (34 ч)**

#### **Знания о городошном спорте (11 ч)**

Официальные органы управления городошным движением (структура) в Европе и мире, роль и функции Общероссийской общественной организации "Федерация городошного спорта России", Международной ассоциации общественных объединений "Международная федерация городошного спорта". Современные тенденции развития городошного спорта на территории России, региона, Европы и мира. История отечественных и зарубежных городошных клубов и команд. Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в городошном спорте. Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных). Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях городошным спортом. Влияние занятий городошным спортом на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека. Психологическая подготовка городошников. Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по городошному спорту. Профилактика спортивного травматизма городошников, причины возникновения травм и методы их устранения. Профилактика пагубных привычек, неприятие асоциального ведомого (отклоняющегося) деструктивного поведения. Антидопинговое поведение. Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного ранга по городошному спорту в качестве зрителя, болельщика. Взаимосвязь развития физических качеств и специальной физической подготовки городошников в формировании и совершенствовании технического мастерства. Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности (режим труда и отдыха).

#### **СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (9 ч)**

Планирование самостоятельной тренировки по городошному спорту. Организация и проведение самостоятельных занятий по городкам. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготовительных и специальных упражнений. Комплексы городошных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. Комплексы специальных (городошных) упражнений на развитие: скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, общей выносливости, координации движений. Самоконтроль и его роль в образовательной и тренировочной деятельности. Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. Средства восстановления после физических нагрузок на занятиях городошным спортом и в соревновательной деятельности (массаж, самомассаж, баня, оздоровительное плавание). Тестирование уровня физической подготовленности в городошном спорте. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Системы (технологии) проведения соревнований по городошному спорту. Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий городошным спортом, решения спорных и проблемных ситуаций. Причины

возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры и игры команды соперников. Технические требования к инвентарю и оборудованию для занятий городошным спортом.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (14 ч)**

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических приемов и тактических действий городошника. Технические приемы и тактические действия в городошном спорте, изученные на уровне основного общего образования. Бросок биты с полукона. Бросок биты с кона. Выбивание одиночных городков в различных точках "города" и "пригорода". Выбивание комбинаций городков из 2-х, 3-х, 4-х городков в различном расположении. Выбивание штрафного городка и комбинаций с ним. Выбивание простых фигур, широких фигур, высоких фигур, фигуры "Колодец" и фигуры "Письмо", добивание комбинаций городков от фигуры "Письмо". Тактика ведения игры. Индивидуальные тактические действия. Тактика выбивания одиночных городков, комбинаций городков с полукона. Тактика выбивания фигур и комбинаций городков от фигуры "Письмо" с кона. Различные варианты выбивания высоких фигур и комбинаций городков от фигуры "Письмо" с кона. Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при выбивании фигур и добивании оставшихся городков с использованием различных тактических вариантов расстановки, основанной на индивидуальных особенностях (сильных и слабых сторонах) спортсменов. Командные действия. Взаимодействия с партнерами при разных составах команд. Тактические действия со сменой расстановки в команде для получения или удержания преимущества перед соперником. Участие в соревновательной деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

При изучении модуля "Дзюдо" на уровне среднего 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 клубов 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 дзюдо в современном обществе;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию.

При изучении модуля "Дзюдо" на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- способность определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
- умение ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- умение интегрировать знания из разных предметных областей;
- способность ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;
- овладение навыками получения информации из источников разных типов, умение самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- умение осуществлять коммуникации во всех сферах жизни, аргументировано вести диалог, смягчать конфликтные ситуации;
- способность самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- умение самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- способность делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- умение оценивать приобретенный опыт;
- сформированность самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
- сформированность саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
- сформированность социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;
- способность принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- способность признавать свое право и право других людей на ошибки.

При изучении модуля "Дзюдо" на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- способность определять влияние элементов дзюдо на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек;



- знание способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знание правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, прикладной и оздоровительной направленности с использованием элементов дзюдо;
- умение характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- умение объяснять особенности основных форм организации занятий с элементами дзюдо, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- умение составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной направленности на основе элементов дзюдо;
- умение выполнять технические и тактические действия дзюдо, демонстрировать элементы дзюдо перед группой, применять изученные приемы в противоборстве;
- умение практически использовать приемы мышечной релаксации в процессе самостоятельных занятий;
- умение составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности с элементами дзюдо;
- умение определять уровень индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- умение проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями с элементами дзюдо;
- владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
- умение самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность с элементами дзюдо для проведения индивидуальных физкультурных занятий;
- умение проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по показателям мониторинга;
- умение выполнять технические приемы и тактические действия дзюдо;
- способность выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
- умение осуществлять судейство в соревнованиях по дзюдо;
- умение составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки с элементами дзюдо.

При изучении модуля "Городошный спорт" на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- проявление патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- сформированность основных норм морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами городского спорта;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания через ценности, традиции и идеалы главных городских организаций регионального, всероссийского и мирового уровней, отечественных и зарубежных городских клубов и команд;
- проявление общественно ориентированного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- закрепление навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами городского спорта;
- сформированность осознанного выбора будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами городского спорта, как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;
- реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек; умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях.

При изучении модуля "Городской спорт" на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, игровую и соревновательную деятельность в городском спорте;
- умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе игровой, соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

При изучении модуля "Городошный спорт" на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- знание названий, структуры и функций официальных органов управления городошным движением в Европе и мире, роли Общероссийской общественной организации "Федерация городошного спорта России", Международной ассоциации общественных объединений "Международная федерация городошного спорта" в формировании стратегических инициатив, современных тенденций развития современного городошного спорта на международной арене. Ведущая роль Общероссийской общественной организации "Федерация городошного спорта России" в определении стратегического направления развития городошного спорта на международной арене;
- знание современного состояния городошного спорта в России; регионы России, наиболее успешно развивающие городошный спорт, команды - победители всероссийских соревнований;
- способность аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач сборной команды страны, отечественных и зарубежных городошных клубов и команд на международной арене;
- способность анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных); различать системы проведения соревнований по городошному спорту, понимать структуру спортивных соревнований и физкультурных мероприятий по городошному спорту и его спортивным дисциплинам среди различных возрастных групп и категорий участников;
- владение основными направлениями спортивного (городошного) маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению средствами городошного спорта в области физической культуры и спорта;
- способность характеризовать влияние занятий городошным спортом на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека;
- понимание роли и взаимосвязи развития физических качеств и специальной физической подготовки городошников в формировании и совершенствовании технического и тактического мастерства;
- способность характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности на занятиях городошным спортом;
- владение навыками разработки и выполнения физических упражнений различной целевой и функциональной направленности, с использованием средств городошного спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность характеризовать и демонстрировать комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки тактических приемов городошного спорта;
- способность демонстрировать технику бросков с кона и полукона по фигурам,

одиночно стоящим городкам и комбинациям городков; применение изученных технических действий в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности;

- моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике городошного спорта с учетом игровых амплуа, наиболее рациональных способов решения спортивной задачи; применение изученных тактических действий в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности; способность слаженно действовать в постоянно изменяющихся игровых ситуациях командной борьбы;
- способность планировать, организовывать и проводить самостоятельные тренировки по городошному спорту с учетом применения способов самостоятельного освоения двигательных действий, подбора упражнений для развития специальных физических качеств городошника;
- участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;
- владение технологиями предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий городошным спортом, решения спорных и проблемных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- способность понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов, анализировать и находить способы устранения ошибок; проводить анализ собственной игры и игры команды соперников, выделять слабые и сильные стороны игры, делать выводы;
- соблюдение требований к местам проведения занятий городошным спортом, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), мест для самостоятельных занятий городками в досуговой деятельности;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по городошному спорту; знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий городошным спортом;
- соблюдение гигиенических основ образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни средствами городошного спорта;
- владение способами самоконтроля и применение в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния;
- способность проводить контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке городошников в соответствии с методикой; выявлять особенности в приросте показателей физической

подготовленности, сравнивать их с возрастными стандартами физической подготовленности;

- способность соблюдать правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного уровня по городошному спорту в качестве зрителя, болельщика;
- способность применять способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, антидопингового поведения.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>МОДУЛЬ «ДЗЮДО» (34 ч)</b> <b>ЗНАНИЯ О ДЗЮДО (17 ч)</b>			
1	История и современное развитие дзюдо.	Тематическая викторина	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Роль и основные функции организаций, осуществляющих управление дзюдо в мире, в стране.	Игра	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	История развития дзюдо в мире.	Загадки	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4	Кано Дзигоро - основатель дзюдо. Трансформация дзю-дзюцу в дзюдо, создание (1882 г.) и развитие школы Кодокан дзюдо. Основы философии дзюдо.	Тематическая викторина	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5	Принцип "Взаимного процветания", сформулированный Кано Дзигоро, его использование в дзюдо и в современной жизни.	Эстафета	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	Основы философии дзюдо. Принцип "Наиболее эффективного использования энергии",	Соревнование	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	сформулированный Кано Дзигоро, и его использование в дзюдо и в современной жизни. Правила поведения дзюдоиста в зале и за его пределами.		
7	Основы истории развития дзюдо в России. Василий Ощепков - деятельность по развитию дзюдо в России. Этапы развития дзюдо в СССР и в России. Известные советские и российские спортсмены-дзюдоисты.	Сдача нормативов	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8	Современное представление о дзюдо (основные понятия).	Кросс	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Официальный календарь соревнований по дзюдо (международных, всероссийских, региональных).	Тренировочное занятие по дзюдо	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
10	Требования безопасности при организации занятий дзюдо.	Гимнастика	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11	Занятия дзюдо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития	Физкультурно-спортивные развлечения	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	физических качеств.		
12	Терминология дзюдо.	Физкультурно-спортивные игры	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13	Правила соревнований по дзюдо.	Физкультурная минутка	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14	Весовые категории.	Игра	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15	Элементы дзюдо как часть физической культуры человека.	Спортивно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16	Правила подбора физических упражнений для составления комплекса на гибкость и расслабление мышц.	Тематическая викторина	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17	Влияние элементов дзюдо на телосложение и воспитание волевых качеств.	Тренировочное занятие по дзюдо	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (13 ч)</b>			
18	Организация и проведение самостоятельных занятий с элементами дзюдо.	Эстафета	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Правила поведения при посещении соревнований по дзюдо.	Соревнование	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20	Организация и проведение самостоятельных занятий по дзюдо.	Тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21	Составление планов и самостоятельные занятия с элементами дзюдо.	Эстафета	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



22	Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений.	Викторина	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.	Игра	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	Внешние признаки утомления, восстановление организма после физической нагрузки.	Соревнование	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25	Правила личной гигиены, требования к спортивной форме для занятий.	Эстафета	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Классификация физических упражнений.	Физкультурная минутка	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	Вредные привычки, их причины и возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье.	Физические упражнения	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28	Основы профилактики вредных привычек с использованием физических упражнений и соблюдением режима дня.	Подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29	Оценка эффективности	Тренировочное занятие по дзюдо	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	занятий с элементами дзюдо.		
30	Тестирование уровня физической и технической подготовленности в дзюдо.	Соревнование	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (4 ч)</b>			
31	Физкультурно-оздоровительная деятельность с элементами дзюдо.	Эстафета	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32	Комплексы упражнений для развития физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) с учетом гендерных особенностей.	Бег с барьерами	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Преодоление полосы препятствий	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	Специально-подготовительные упражнения дзюдо.	Спортивно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

## 11 класс

№ п/п	Тема урока	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Модуль «Городошный спорт» (34 ч)</b> <b>Знания о городошном спорте (11 ч)</b>			
1	Официальные органы управления городошным движением (структура) в Европе и мире, роль и функции	Викторина	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	Общероссийской общественной организации "Федерация городошного спорта России", Международной ассоциации общественных объединений "Международная федерация городошного спорта".		
2	Современные тенденции развития городошного спорта на территории России, региона, Европы и мира.	Игра	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	История отечественных и зарубежных городошных клубов и команд. Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в городошном спорте.	Преодоление полосы препятствий	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4	Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных). Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях городошным спортом.	Бег	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5	Влияние занятий городошным спортом на физическую, психическую,	Соревнование	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	интеллектуальную и социальную деятельность человека.		
6	Психологическая подготовка городошников.	Эстафета	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7	Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по городошному спорту. Профилактика спортивного травматизма городошников, причины возникновения травм и методы их устранения.	Прыжки в длину	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8	Профилактика пагубных привычек, неприятие асоциального ведомого (отклоняющегося) деструктивного поведения. Антидопинговое поведение.	Бег с барьерами	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного ранга по городошному спорту в качестве зрителя, болельщика.	Подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
10	Взаимосвязь развития физических качеств и специальной физической подготовки городошников в формировании и совершенствовании технического мастерства.	Соревнование	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11	Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой	Спортивно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	двигательной деятельности (режим труда и отдыха).		
<b>СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (9 ч)</b>			
12	Планирование самостоятельной тренировки по городошному спорту. Организация и проведение самостоятельных занятий по городкам.	Физические упражнения	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13	Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготовительных и специальных упражнений.	Физическая минутка	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14	Комплексы городошных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. Комплексы специальных (городошных) упражнений на развитие: скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, общей выносливости, координации движений.	Тематическая викторина	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15	Самоконтроль и его роль в образовательной и тренировочной деятельности. Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	Кросс	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16	Способы	Эстафета	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. Средства восстановления после физических нагрузок на занятиях городошным спортом и в соревновательной деятельности (массаж, самомассаж, баня, оздоровительное плавание).		
17	Тестирование уровня физической подготовленности в городошном спорте. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.	Бег с барьерами	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	Системы (технологии) проведения соревнований по городошному спорту. Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий городошным спортом, решения спорных и проблемных ситуаций.	Соревнование	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.	Игра	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20	Основы анализа собственной игры и игры команды соперников. Технические требования к	Тематическая викторина	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	инвентарю и оборудованию для занятий городошным спортом.		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (14 ч)</b>			
21	Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).	Соревнование	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
22	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических приемов и тактических действий городошника.	Подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	Технические приемы и тактические действия в городошном спорте, изученные на уровне основного общего образования.	Тематическая викторина	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	Бросок биты с полукона.	Эстафета	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25	Бросок биты с кона.	Физические упражнения	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Выбивание одиночных городков в различных точках "города" и "пригорода". Выбивание комбинаций городков из 2-х, 3-х, 4-х городков в различном расположении. Выбивание штрафного городка и комбинаций с ним.	Кросс	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	Выбивание простых фигур, широких фигур, высоких фигур, фигуры "Колодец" и фигуры "Письмо",	Преодоление полосы препятствий	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	добивание комбинаций городков от фигуры "Письмо".		
28	Тактика ведения игры.	Спортивно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29	Индивидуальные тактические действия. Тактика выбивания одиночных городков, комбинаций городков с полукона.	Подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30	Тактика выбивания фигур и комбинаций городков от фигуры "Письмо" с кона. Различные варианты выбивания высоких фигур и комбинаций городков от фигуры "Письмо" с кона.	Эстафета	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при выбивании фигур и добивании оставшихся городков с использованием различных тактических вариантов расстановки, основанной на индивидуальных особенностях (сильных и слабых сторонах) спортсменов.	Физические упражнения	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32	Командные действия. Взаимодействия с партнерами при разных составах команд.	Кросс	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33	Тактические действия со сменой расстановки в команде для получения или удержания преимущества перед соперником.	Преодоление полосы препятствий	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	Участие в соревновательной деятельности.	Спортивно-тренировочное занятие	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



## **ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Приказ № 171 от 19.03.2024 о внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования