

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Хакасия
ГорОО г. Саяногорск
МБОУ СОШ №2

РАССМОТРЕНА

Педагогическим
советом

от «29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по ВР

Бызова А.А.
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

Агишева Н.С.
Приказ № 92 ОД
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 9588247)

ДЗЮДО

для обучающихся 2-4 классов

Саяногорск, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ]

Общая характеристика

Рабочая программа по курсу спортивно-оздоровительной направленности «Дзюдо» разработана с учетом Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности обучения детей 5-7 классов на основе спортивного дзюдо в системе дополнительного образования детей, а также в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ и отвечающая всем основополагающим принципам подготовки юных спортсменов.

Данная программа является обобщением педагогического опыта в системе дополнительного образования и является весьма *актуальной*, ввиду малого количества научно обоснованных программ и в то же время при наличии огромного интереса у различных специалистов, тренеров и спортсменов к методикам подобного рода. Она направлена на интуитивную мотивацию детей к самообразованию и гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития их творческих начал.

Новизна и отличие данной программы от программы, на базе которой она разработана, заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей. В ней по-другому распределено учебно-календарное планирование, основное внимание уделено общей физической подготовке учащихся, т.к. занятия проводятся на базе общеобразовательной школы. В неё добавлены разделы прикладного рукопашного боя, основы бокса для более полного физического развития учащихся и строевая подготовка.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Формирование духовно - нравственной и физически развитой личности, содействие гармоничному развитию личности, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятия «Дзюдо».

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Рабочая программа рассчитана на 3 года (2-4 классы). В соответствии с учебным планом на курс внеурочной деятельности «Дзюдо» отводится 34 часа в год, из расчета 1 час в неделю.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Групповая

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ]

2 КЛАСС

Вводное занятие: знакомство с историей ДЗЮДО, беседа на патриотические темы, выдающиеся спортсмены России по ДЗЮДО, Россия великая спортивная держава. Правила безопасности на занятиях. Простейшие акробатические элементы кувырки вперед назад кувырки через партнера. Комплекс упражнений на растягивание. Само-страховка при падениях на татами: вперед, назад, в сторону. Стойка. Передвижения в стойке. Техника борьбы в стойке. Техника борьбы лежа на татами. Техника освобождение от захватов и обхватов. Техника ударов руками. Защита от ударов руками. Подвижные спортивные игры: «салки», «море волнуется раз», «вышибалы», «пионербол», эстафета с мячом. Обще-подготовительные упражнения для ОФП. Строевые упражнения индивидуальные.

3 КЛАСС

Вводное занятие: теория и практика сопутствующих умений и навыков, беседа на патриотические темы, дзюдо как семейная философия: спорт объединяет поколения, беседа на патриотические темы: выдающиеся спортсмены России по ДЗЮДО, Россия великая спортивная держава. Правила безопасности на занятиях. Само-страховка при падениях на татами: вперед, назад, в сторону. Техника борьбы в стойке. Подсечки и броски. Техника борьбы лежа на татами. Техника освобождение от захватов и обхватов. Техника ударов руками. Защита от ударов руками. Подвижные спортивные игры: футбол, «вышибалы», пионербол. Эстафеты. Обще-подготовительные упражнения для ОФП, в том числе с использованием отягощений. Строевые упражнения в составе отделения.

4 КЛАСС

Вводные занятия по теории и практике сопутствующих умений и навыков. Беседа на патриотические темы. Дзюдо как семейная философия: спорт объединяет поколения. Знакомство с историей и философией спортивного единоборства. Беседа на патриотические темы: выдающиеся спортсмены России по ДЗЮДО. Россия великая спортивная держава. Правила безопасности на занятиях. Само-страховка при падениях на татами: вперед, назад, в сторону. Техника борьбы в стойке. Техника борьбы лежа на татами. Техника освобождение от захватов и обхватов. Техника ударов руками. Защита от ударов руками. Подвижные спортивные игры: футбол, пионербол,

«вышибалы» Эстафеты. Обще-подготовительные упражнения для ОФП с использованием тренажеров. Строевые упражнения в составе отделения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- проявление познавательных интересов и активности в данной области предметной физкультурной деятельности;
- выражение желания учиться и трудиться для удовлетворения текущих и перспективных потребностей;
- развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности;
- овладение установками, нормами и правилами научной организации умственного и физического труда;
- самооценка своих творческих способностей.
- становление личного самоопределения в выбранной сфере спортивной деятельности;
- осознание необходимости общественно-полезного занятия как условия безопасной и эффективной социализации;
- бережное отношение к оборудованию и инвентарю;
- готовность к рациональному применению полученных знаний.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- планирование процесса познавательно-физкультурной деятельности;
- определение адекватных условий способов решения учебной или спортивной задачи на основе заданных алгоритмов.
- комбинирование известных алгоритмов спортивного творчества в ситуациях, не предполагающей стандартного применения;
- проявление нестандартного подхода к решению учебных и спортивных задач в ходе моделирования ситуационного процесса;
- мотивированный отказ от образца действия при данных условиях, поиск новых решений возникшей ситуационной проблемы;
- самостоятельная организация и выполнение физкультурных действий;
- соблюдение норм и правил культуры тренировок;
- соблюдение норм и правил безопасности физкультурно-спортивной деятельности и созидательного труда;
- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения;
- средствами дзюдо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее;

- эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой;
- соревновательной и досуговой деятельности;
- соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в дзюдо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий, умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий дзюдо;
- умение применять на практике прикладные действия дзюдо;
- самостраховка, самозащита в экстремальных жизненных условиях;
- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

В познавательной сфере:

- самостоятельно выделять и формулировать цель;
- ориентироваться в учебных источниках;
- уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- понимать значения дзюдо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;
- уметь характеризовать направления дзюдо (спортивное, боевое, пляжное, демо) и основные термины дзюдо (подсечка, бросок, подножка, подсад, рычаг, удержание, узел, болевой, приём, стойка, техника, дистанция, захват);
- освоить прикладного направления дзюдо, демонстрация основных способов самозащиты и самостраховки;
- уметь осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий дзюдо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- знать выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовленности.

В мотивационной сфере:

- оценивание своей способности и готовности к занятиям в конкретной физкультурной деятельности; выраженная готовность к занятиям в сфере спортивного единоборства;
- согласование своих потребностей и требований с другими участниками познавательно-спортивной деятельности;
- осознание ответственности за качество результатов занятий;
- наличие общечеловеческой культуры при выполнении физкультурных упражнений и в спортивных играх;
- стремление к бережливости в использовании спортивных сооружений, формы и инвентаря.

В коммуникативной сфере:

- участвовать в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи;
- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы;
- отстаивать и аргументировать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- критично относиться к своему мнению, договариваться с людьми иных позиций, понимать точку зрения другого;
- предвидеть последствия коллективных решений.

3 КЛАСС

В познавательной сфере:

- самостоятельно выделять и формулировать цель;
- ориентироваться в учебных источниках;
- отбирать и сопоставлять необходимую информацию из разных источников;
- анализировать, сравнивать, структурировать различные объекты, явления и факты;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений;
- уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;

- понимать значения дзюдо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;
- понимать роль дзюдо в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных дзюдоистов, их вклад в развитие дзюдо;
- знания о дзюдо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека;
- уметь характеризовать направления дзюдо (спортивное, боевое, пляжное, демо) и основные термины дзюдо (подсечка, бросок, подножка, подсад, рычаг, удержание, узел, болевой, приём, стойка, техника, дистанция, захват);
- освоить прикладного направления дзюдо, демонстрация основных способов самозащиты и самостраховки;
- уметь осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий дзюдо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- знать выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовленности.

В мотивационной сфере:

- оценивание своей способности и готовности к занятиям в конкретной физкультурной деятельности; выраженная готовность к занятиям в сфере спортивного единоборства;
- согласование своих потребностей и требований с другими участниками познавательно-спортивной деятельности;
- осознание ответственности за качество результатов занятий;
- наличие общечеловеческой культуры при выполнении физкультурных упражнений и в спортивных играх;
- стремление к бережливости в использовании спортивных сооружений, формы и инвентаря.

В коммуникативной сфере:

- формирование рабочей группы для выполнения технического проекта с учетом общности интересов и возможностей будущих членов трудового коллектива;
- выбор знаковых систем и средств для кодирования и оформления информации в процессе коммуникации;
- оформление коммуникационной и технологической документации с учетом требований действующих стандартов;

- защита и демонстрация проекта.

4 КЛАСС

В познавательной сфере:

- самостоятельно выделять и формулировать цель;
- ориентироваться в учебных источниках;
- отбирать и сопоставлять необходимую информацию из разных источников;
- анализировать, сравнивать, структурировать различные объекты, явления и факты;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений;
- уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- понимать значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;
- понимать роль дзюдо в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных дзюдоистов, их вклад в развитие дзюдо;
- знания о дзюдо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека;
- уметь характеризовать направления дзюдо (спортивное, боевое, пляжное, демо) и основные термины дзюдо (подсечка, бросок, подножка, подсад, рычаг, удержание, узел, болевой, приём, стойка, техника, дистанция, захват);
- освоить прикладного направления дзюдо, демонстрация основных способов самозащиты и самостраховки;
- уметь осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий дзюдо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- знать выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовленности.

В мотивационной сфере:

- оценивание своей способности и готовности к занятиям в конкретной физкультурной деятельности; выраженная готовность к занятиям в сфере спортивного единоборства;
- согласование своих потребностей и требований с другими участниками познавательно-спортивной деятельности;
- осознание ответственности за качество результатов занятий;
- наличие общечеловеческой культуры при выполнении физкультурных упражнений и в спортивных играх;
- стремление к бережливости в использовании спортивных сооружений, формы и инвентаря.

В коммуникативной сфере:

- формирование рабочей группы для выполнения технического проекта с учетом общности интересов и возможностей будущих членов трудового коллектива;
- выбор знаковых систем и средств для кодирования и оформления информации в процессе коммуникации;
- оформление коммуникационной и технологической документации с учетом требований действующих стандартов;
- защита и демонстрация проекта.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1			
2	Правила безопасности на занятиях.	1			
3	Дзюдо-страховка при падениях на татами.	3			
4	Простейшие акробатические элементы.	2			
5	Стойка. Передвижения в стойке.	1			
6	Подсечки и броски.	6			
7	Техника борьбы лежа на татами.	2			
8	Техника освобождение от захватов и обхватов.	6			
9	Техника удара руками.	2			
10	Защита от ударов руками.	2			
11	Подвижные спортивные игры.	4			
12	Обще-подготовительные упражнения.	2			
13	Строевые упражнения.	2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие.	1			
2	Дзюдо-страховка при падениях на татами.	4			
3	Стойка. Передвижения в стойке.	2			
4	Подсечки и броски.	1			
5	Техника борьбы лежа.	6			
6	Техника освобождение от захватов и обхватов.	2			
7	Техника удара руками.	6			
8	Защита от ударов руками.	2			
9	Подвижные спортивные игры	3			
10	Эстафеты.	3			
11	Общеподготовительные упражнения.	2			
12	Строевые упражнения.	2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1			
2	Правила безопасности. Само-страховка при падениях на татами.	2			
3	Стойка. Передвижения	2			
4	Акробатика	1			
5	Подсечки и броски	7			
6	Техника борьбы лежа	2			
7	Техника освобождение от захватов и обхватов	7			
8	Техника удара руками.	2			
9	Защита от ударов руками.	2			
10	Подвижные спортивные игры	3			
11	Эстафеты.	1			
12	Обще-подготовительные упражнения	2			
13	Строевые упражнения	2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводное занятие: знакомство с историей дзюдо, правила безопасности на занятиях.	1			
2	Само-страховка при падении на татами вперед	1			
3	Само-страховка при падениях в сторону, назад	1			
4	Само-страховка при падении через палку, через партнера на татами.	1			
5	Кувырок вперед, кувырок назад, березка, мостик.	1			
6	Растяжка на руки, ноги, в парах и самостоятельно.	1			
7	Стойка. Передвижения в стойке.	1			
8	Передняя подсечка.	1			
9	Задняя подножка.	1			
10	Зацеп ноги изнутри и снаружи.	1			
11	Бросок через бедро	1			
12	Бросок через плечо с захватом одежды.	1			
13	Бросок с упором на колено.	1			
14	Техника борьбы лежа на спине.	1			

15	Техника борьбы сидя на трех точках.	1			
16	Техника освобождения от разноименного захвата за руку.	1			
17	Техника защиты от одноименного захвата за руку.	1			
18	Защита от удушающего захвата спереди.	1			
19	Защита от удушающего захвата сзади.	1			
20	Защита от захватов за туловище спереди.	1			
21	Защита от захватов за туловище сзади.	1			
22	Техника ударов руками стоя на месте.	1			
23	Техника ударов руками в движении	1			
24	Защитные действия от ударов руками: блоки, уклоны, нырок, шагом назад.	1			
25	Защитные действия от ударов руками с партнером.	1			
26	Игра «Море волнуется раз»	1			
27	Игра «Вышибалы»	1			
28	Игра «Салки»	1			
29	Игра в пионербол.	1			
30	Эстафета с мячом.	1			
31	ОФП: отжимания от пола, подтягивание в висе на перекладине, отжимание на брусьях	1			
32	Упражнения с отягощениями и эспандером.	1			
33	Строевая подготовка Выполнение команды: смирно, вольно, направо,	1			

	налево, кругом.				
34	Строевая подготовка. Строевым шагом на месте и в движении.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводное занятие: выдающиеся спортсмены России по дзюдо. Россия великая спортивная держава. Правила безопасности на занятиях.	1			
2	Само-страховка при падениях вперед, в сторону, назад	1			
3	Само-страховка при падении через палку, через партнера.	1			
4	Само-страховка при падении на пол	1			
5	Простые акробатические упражнения	1			
6	Стойка. Передвижения в стойке вперед и назад.	1			
7	Передвижение в стойке по кругу и в парах.	1			
8	Передняя подсечка.	1			
9	Задняя подножка.	1			
10	Зацеп ноги изнутри и снаружи.	1			
11	Бросок через бедро	1			
12	Бросок через плечо	1			
13	Бросок «мельница»	1			
14	Бросок через плечо с захватом одежды.	1			

15	Защита в положении лежа на полу	1			
16	Техника освобождения от разноименного захвата за руку.	1			
17	Техника защиты от разноименного захвата за руку.	1			
18	Защита от удушающего захвата спереди.	1			
19	Защита от удушающего захвата сзади.	1			
20	Защита от захватов за туловище спереди.	1			
21	Защита от захватов за туловище сзади.	1			
22	Защита от захватов за ноги спереди.	1			
23	Техника ударов руками: прямой, боковой, снизу из стойки на месте.	1			
24	Техника ударов руками: прямой, боковой, снизу из стойки в движении.	1			
25	Защитные действия от ударов руками: блоки, уклоны, нырок, шагом назад.	1			
26	Защитные действия от ударов руками с партнером.	1			
27	Эстафета с мячом	1			
28	Игра в пионербол.	1			
29	Игра в футбол.	1			
30	Игра в баскетбол	1			
31	ОФП: отжимания от пола, подтягивание в висе на перекладине, отжимание на брусьях.	1			
32	Работа с отягощениями и на тренажере.	1			
33	Строевые упражнения на месте в составе	1			

	отделения: смирно, вольно, налево, направо, шагом марш.				
34	Строевые упражнения в движении в колонне.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводное занятие: дзюдо как семейная философия: спорт объединяет поколения беседа на патриотическую тему.	1			
2	Правила безопасности. Само-страховка при падениях вперед, в сторону, назад, через партнера.	1			
3	Само-страховка при падении через палку, через партнера.	1			
4	Простейшие акробатические элементы и растяжка	1			
5	Стойка. Передвижение в стойках вперед, назад.	1			
6	Передвижение в стойке в парах.	1			
7	Передняя подсечка.	1			
8	Задняя подножка.	1			
9	Зацеп ноги изнутри и снаружи.	1			
10	Бросок через бедро	1			
11	Бросок через плечо	1			
12	Бросок через плечо с захватом одежды	1			
13	Бросок с захватом ноги противника «мельница»	1			

14	Защита в положении лежа на полу	1			
15	Защита в положении сидя на трех точках опоры.	1			
16	Техника освобождения от разноименного захвата за руку.	1			
17	Техника защиты от разноименного захвата за руку.	1			
18	Защита от удушающего захвата спереди.	1			
19	Защита от удушающего захвата сзади.	1			
20	Защита от захватов за туловище спереди.	1			
21	Защита от захватов за туловище сзади.	1			
22	Защита от захвата за волосы	1			
23	Техника ударов руками: прямой, боковой, снизу из стойки на месте.	1			
24	Техника ударов руками: прямой, боковой, снизу из стойки в движении.	1			
25	Защитные действия от ударов руками: блоки, уклоны, нырок, шагом назад.	1			
26	Защитные действия от ударов руками с партнером.	1			
27	Игра в волейбол.	1			
28	Игра в футбол.	1			
29	Игра в баскетбол	1			
30	Эстафета 4 по 100 метров	1			
31	ОФП: отжимания от пола, подтягивание в висе на перекладине, отжимание на брусьях.	1			

32	Работа с отягощениями и на тренажере	1			
33	Строевые упражнения в строю на месте.	1			
34	Строевые упражнения на месте и в движении в составе отделения	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	