

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

РАССМОТРЕНА

Педагогическим
советом

Протокол №1 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 9695988)

Дзюдо

для обучающихся 5-7 классов

Саяногорск, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Дзюдо"

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 (5-7 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]

5 КЛАСС

Вводное занятие: теория и практика сопутствующих умений и навыков, 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: лапта, пионербол. Обще-подготовительные упражнения для ОФП. Строевые упражнения индивидуальные.

6 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. Стойка. Передвижения в стойке. 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. Техника ударов ногами. Защита от ударов ногами. Техника защиты против оружия (палка). Подвижные спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Эстафеты. Обще-подготовительные упражнения для ОФП, в том числе с использованием отягощений. Строевые упражнения в составе отделения.

7 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. 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. Техника ударов

ногами. Защита от ударов ногами. Техника защиты против оружия (палка, нож). Подвижные спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Эстафеты. Обще-подготовительные упражнения для ОФП с использованием тренажеров. Строевые упражнения в составе отделения. Кросс по пересеченной местности на дистанции 3000 метров бег в сочетании с ходьбой.

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 дзюдо 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 самбо (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

5 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 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,) 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.

6 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.

7 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 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	Само-страховка при падениях на татами.	2			
4	Простейшие акробатические элементы	1			
5	Стойка. Передвижения в стойке.	1			
6	Подсечки и броски	8			
7	Техника борьбы лежа на татами.	2			
8	Техника освобождение от захватов и обхватов	8			
9	Техника удара руками.	2			
10	Защита от ударов руками.	2			
11	Подвижные спортивные игры	3			
12	Обще-подготовительные упражнения	2			
13	Строевые упражнения	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

6 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	Само-страховка при падениях на татами.	2			
4	Стойка. Передвижения в стойке.	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	Защита от ударов палкой	2			
11	Подвижные спортивные игры	3			
12	Эстафеты.	1			
13	Обще-подготовительные упражнения	2			
14	Строевые упражнения	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

7 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	1			
3	Само-страховка при падениях на татами.	1			
4	Стойка. Передвижения в стойке.	1			
5	Подсечки и броски	6			
6	Техника борьбы лежа	2			
7	Техника освобождение от захватов и обхватов	6			
8	Техника удара руками.	2			
9	Защита от ударов руками.	2			
10	Защита от оружия	3			
11	Подвижные спортивные игры	3			
12	Эстафеты.	1			
13	Обще-подготовительные упражнения	3			
14	Строевые упражнения	1			
15	Кросс по пересеченной местности	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знакомство с историей дзюдо, правила безопасности на занятиях.	1			
2	Дисциплина во время тренировки в парах, самодисциплина.	1			
3	Само-страховка при падениях вперед, в сторону, назад	1			
4	Само-страховка при падении через палку, через партнера.	1			
5	Кувырок вперед, кувырок назад, мостик, березка и растяжка.	1			
6	Стойка. Передвижения 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 «мельница»	1			
13	Бросок через плечо с захватом одежды.	1			
14	Бросок с упором на колено.	1			
15	Защита в положении лежа на полу	1			

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

34	Строевые упражнения на месте: смирно, вольно, налево, направо, шагом марш.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Выдающиеся спортсмены России по дзюдо. Россия великая спортивная держава.	1			
2	Дисциплина во время тренировки в парах, самодисциплина.	1			
3	Само-страховка при падениях вперед, в сторону, назад	1			
4	Само-страховка при падении через палку, через партнера.	1			
5	Простейшие акробатические элементы и растяжка.	1			
6	Стойка. Передвижения в стойке.	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 «мельница»	1			
13	Бросок через плечо с захватом одежды.	1			
14	Защита в положении лежа на полу	1			
15	Защита в положении сидя на трех точках	1			

	опоры.				
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	Техника защиты от ударов палкой сверху	1			
28	Техника защиты от ударов палкой сбоку	1			
29	Игра в пионербол.	1			
30	Игра в футбол.	1			
31	Игра в баскетбол	1			
32	ОФП: отжимания от пола, подтягивание в висе на перекладине, отжимание на брусьях.	1			
33	Работа с отягощениями и на тренажере.	1			

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

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Дзюдо как семейная философия: спорт объединяет поколения беседа на патриотическую тему.	1			
2	Дисциплина во время тренировки в парах, самодисциплина.	1			
3	Само-страховка при падениях вперед, в сторону, назад, через партнера.	1			
4	Передвижение в стойках в парах.	1			
5	Передняя подсечка.	1			
6	Задняя подножка.	1			
7	Зацеп ноги изнутри и снаружи.	1			
8	Бросок через бедро	1			
9	Бросок через плечо	1			
10	Бросок через плечо с захватом одежды	1			
11	Защита в положении лежа на полу	1			
12	Защита в положении сидя на трех точках опоры.	1			
13	Техника освобождения от разноименного захвата за руку.	1			
14	Техника защиты от разноименного захвата за руку.	1			

15	Защита от удушающего захвата спереди.	1			
16	Защита от удушающего захвата сзади.	1			
17	Защита от захватов за туловище спереди.	1			
18	Защита от захватов за туловище сзади.	1			
19	Техника ударов руками: прямой, боковой, снизу из стойки на месте.	1			
20	Техника ударов руками: прямой, боковой, снизу из стойки в движении.	1			
21	Защитные действия от ударов руками: блоки, уклоны, нырок, шагом назад.	1			
22	Защитные действия от ударов руками с партнером.	1			
23	Техника защиты от ударов палкой сверху, сбоку.	1			
24	Техника защиты от ударов ножа снизу.	1			
25	Техника защиты от ударов ножа сверху.	1			
26	Игра в волейбол.	1			
27	Игра в футбол.	1			
28	Игра в баскетбол	1			
29	Эстафета 4 по 100 метров	1			
30	ОФП: отжимания от пола, подтягивание в висе на перекладине, отжимание на брусьях.	1			
31	Работа с отягощениями и на тренажере.	1			
32	Силовая тренировка со штангой	1			
33	Строевые упражнения на месте и в движении в составе отделения.	1			

34	Кросс по пересеченной местности на дистанции 2000 метров	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	