

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Самарской области**  
**Юго-Западное управление МОи Н СО**  
**ГБОУ СОШ №1 с.Приволжье**

**РАССМОТРЕНО**  
на педагогическом совете

Протокол №1

от «30» августа 2024г.

**ПРОВЕРЕНО**  
заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_Артюшкина И.А.  
«30» августа 2024г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор школы

\_\_\_\_\_Фирсова С.А.

Приказ №205  
«30» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ДЗЮДО**  
**ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**  
**5 класс**

**Программа составлена:**  
Федотов В.М.,  
педагог дополнительного образования

С.Приволжье, 2024 год

Программа секции «Дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения борьбе дзюдо учащихся 5 класса, первый год обучения. Спортивная секция «Дзюдо» создана для привлечения детей к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма обучающихся; усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

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

**Задачи:**

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

Проводятся групповые и индивидуальные занятия. Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана, предполагаемых результатов ее реализации, включающим требования к обучающимся, предъявляемых в конце каждого года обучения, методической части, списка используемой специальной литературы.

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

**Практические занятия** подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

История дзюдо

История зарождения и развития дзюдо в Японии. Общее понятие о гигиене

Гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий.

Предупреждение травм. Причина травм.

Общее понятие о приёмах

Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов.

Этикет в дзюдо

Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (Za Rei), а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Относится к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

Запрещённые приёмы в дзюдо

В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лёжа, захватывать пальцы рук, ног, болевые приёмы на кисть и ноги, проводить болевые удушения рывком, держаться за татами.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития

Правиласоревнований

Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания медицинской помощи, приведения в порядок костюма. Определение победителя в схватке. Оценки приёмов.

Команды и жесты арбитра (основные).

Сведения о строении и функциях человеческого организма человека

Нервная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы организма. Костная система. Скелет. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.

Общая и специальная физическая подготовка борцов.

Направленность общей и специальной физической подготовки борцов.

Воспитательное значение обучения.

## Элементарные технические действия

*Стойка дзюдоиста (Shi Sei):* высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

*Дистанция (Sin Tai):* дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

*Передвижения (Tai Sabaki):* вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо.

*Самостраховка (Ukemi):* на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

### Начальные технические действия

*Захваты (Kumi Kata):* атакующие, защитные, вспомогательные:

- двух рукавов; - рукава и одноимённого отворота; - рукава и разноимённого отворота;
- двух отворотов; - рукава и пояса спереди или сзади; - рукава – отворота или

туловища;

- одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).

*Выведение из равновесия (Kuzushi):*

- вперёд на носки (Maе Kuzushi); - назад на пятки (Ushiro Kuzushi); - влево (Hidari Kuzushi);
- вправо (Migi Kuzushi); - вперёд вправо (Maе Migi Kuzushi); - вперёд влево (Maе Hidari

Kuzushi);

- назад вправо (Ushiro Migi Kuzushi); - назад влево (Ushiro Hidari Kuzushi); - сбиванием, осаживанием, зависанием.

### Броски – Nage Waza

1. Боковая подсечка – De ashi-barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma 3.  
Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро с захватом туловища – Uki Goshi 5.  
Отхват – O soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi 7. Зацеп

изнутри – O Uchi Gari

8. Бросок через спину – SeoI Nage

### **Приемы борьбы лежа – Ne Waza**

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatane
2. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shino Gatame
4. Удержание со стороны головы, захватом пояса – Kami Shino Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shino Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kasa-Ude-Hishigi-Gatame
7. Переворачивание захватом двух рук Yoko Kaeri Waza;
8. Переворачивание захватом шеи и руки из под плеча (ключом);
9. Переворачивание захватом бедра и руки Yoko Kaeri Waza.

### **Физическая подготовка. Специальная физическая подготовка**

#### Упражнения для развития специальных физических качеств

*Силы:* выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

*Быстроты:* выполнение бросков на скорость

*Выносливости:* выполнение бросков, удержаний на длительность

*Ловкость:* выполнение приёмов с использованием движения партнёра

Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу.

Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки. Uci-komi

### **Общая физическая подготовка**

*Силы:* гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Спортивная борьба:* - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

*Быстрота:* лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

*Гибкости:* спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

*Ловкости:* лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

### **Упражнения для комплексного развития качеств**

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

**Форма организации и виды деятельности** реализации программы внеурочной деятельности:

- спортивные праздники;
- спортивные мероприятия;
- индивидуальная и групповая работа;
- тестирование.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, физиологии, анатомии;
- сформированность навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма;
- дисциплинированность, укрепление выдержки и силы воли.
- технически правильное выполнение двигательных действий.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Разделы программы<br>темы<br>учебных<br>занятий                    | Все<br>го<br>час<br>ов | В том<br>числе |              |            |   |
|-------|--|------------------------|----------------|--------------|------------|---|
|       |  |                        | теор<br>ия     | практ<br>ика |            |   |
| 1     | Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование.              | 1                      | 1              |              | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 2     | Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка». Тестирование. | 1                      |                | 1            | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 3     | Передвижения. Игра «Перестрелка». Тестирование.                    | 1                      |                | 1            | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |   |   |  |   |            |   |
|----|---|---|--|---|------------|---|
| 4  | Падения на спину.<br>Акробатика.<br>Тестирование.                       | 1 |  | 1 | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 5  | Падения на спину.<br>Захваты атакующие.<br>Акробатика.<br>Тестирование. | 1 |  | 1 | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 6  | Падения на спину.<br>Самостраховка.<br>Тестирование.                    | 1 |  | 1 | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 7  | Падения на бок.<br>Самостраховка. Захваты.<br>Акробатика.               | 1 |  | 1 | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 8  | Падения на бок.<br>Самостраховка. Захваты.<br>Акробатика.               | 1 |  | 1 | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 9  | Падения на бок.<br>Самостраховка. Выведение из равновесия.              | 1 |  | 1 | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 10 | Падения. Самостраховка.<br>Акробатика.                                  | 1 |  | 1 | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 11 | Падения. Самостраховка.<br>Акробатика.                                  | 1 |  | 1 | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 12 | Падения. Самостраховка.<br>Акробатика.                                  | 1 |  | 1 | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 13 | Падение через партнёра.<br>Удержание сбоку.                             | 1 |  | 1 | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 14 | Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.                        | 1 |  | 1 | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 15 | Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.                        | 1 |  | 1 | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 16 | Падение через партнёра. Бросок «Отхват».                                | 1 |  | 1 | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 17 | Падение через партнёра. Бросок «Отхват».                                | 1 |  | 1 | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 18 | Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.                               | 1 |  | 1 | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 19 | Падение через партнёра. Бросок «Отхват».                                | 1 |  | 1 | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 20 | Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.                               | 1 |  | 1 | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|    |   |   |  |   |            |   |
|----|---|---|--|---|------------|---|
| 21 | Падение через партнёра. Бросок «Отхват».  | 1 |  | 1 | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 22 | Падение через партнёра. Бросок «Отхват».  | 1 |  | 1 | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 23 | Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку. | 1 |  | 1 | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 24 | Падение через партнёра. Бросок «Отхват».  | 1 |  | 1 | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 25 | Падения. Страховка. Бросок через бедро.   | 1 |  | 1 | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |

|              |  |           |          |           |            |   |
|--------------|--|-----------|----------|-----------|------------|---|
| 26           | Падения. Страховка. Удержание поперек.         | 1         |          | 1         | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 27           | Падения. Страховка. Бросок через бедро.        | 1         |          | 1         | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 28           | Падения. Страховка. Удержание поперек.         | 1         |          | 1         | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 29           | Падения. Страховка. Бросок через бедро.        | 1         |          | 1         | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 30           | Падения. Страховка. Бросок через бедро.        | 1         |          | 1         | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 31           | Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек. | 1         |          | 1         | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 32           | Падения. Страховка. Бросок через бедро.        | 1         |          | 1         | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 33           | Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек. | 1         |          | 1         | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 34           | Падения. Страховка. Бросок через бедро.        | 1         |          | 1         | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| 35           | Тестирование                                   | 1         |          | 1         | Тренировка | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a> |
| <b>Итого</b> |  | <b>35</b> | <b>1</b> | <b>34</b> |            |   |