

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МАВЛЮТОВ МАРАТ МИДХАТОВИЧ, ХАЙРУЛЛИНА СВЕТЛАНА  
НИКОЛАЕВНА, ФАРХУТДИНОВ ИЛЬШАТ ЗАКАРИЕВИЧ**

**АНОО «ДЕТИ БУДУЩЕГО»**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
АНОО «Дети будущего»  
Протокол № 1  
от 31.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНА**

Заместителем директора по  
учебно-воспитательной работе  
АНОО «Дети будущего»

**УТВЕРЖДЕНА**

Директором АНОО  
«Дети будущего»

Мавлютов М.М.

Сарафанникова А.Р.  
31.08.2023 г.

Приказ №7 от 31.08.2023 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности «Движение – жизнь (дзюдо)»**

для обучающихся 1 - 4 классов  
на 2023/2024 учебный год

**г. Казань, РТ**

**2023**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение – жизнь (дзюдо)» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

5. Основная образовательная программа начального общего образования АНОО «Дети будущего»;

6. Учебный план начального общего образования АНОО «Дети будущего» на 2023/2024 год;

7. Годовой календарный учебный график АНОО «Дети будущего» на 2023/2024 год;

8. Письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»).

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение – жизнь (дзюдо)» (далее - модуль по дзюдо, дзюдо) на уровне начального образования разработана с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Дзюдо представляет собой целостную систему физического воспитания, поскольку включает в себя все многообразие двигательных действий свойственных биомеханическими возможностям организма человека с использованием в учебном процессе всего арсенала физических упражнений различной направленности.

Дзюдо способствует не только физическому, но и культурному, духовному развитию обучающихся, формирует вокруг себя особую атмосферу общения, увлеченности не просто видом спорта и присущими ему двигательными навыками, а собственной индивидуальной культурой, этикетом, философией, выходящей далеко за рамки спорта. Умение искусно владеть своим телом, красота бросков открывают большие возможности для активизации интереса обучающихся к дзюдо, мотивации ведения активного здорового образа жизни и способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному, морально-волевому развитию, их личностному и профессиональному самоопределению.

**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 вида спорта «дзюдо».

**Задачами** изучения модуля «Дзюдо» являются:

- всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объема их двигательной активности;
- формирование общих представлений о виде спорта «дзюдо», его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по дзюдо;
- формирование образовательного и культурного фундамента у обучающегося средствами дзюдо, и создание необходимых предпосылок для его самореализации;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, имеющими общеразвивающую и корригирующую направленность, техническими действиями и приемами вида спорта «дзюдо»;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к 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 всеми обучающимися, 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 ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

### **Режим проведения занятий, количество часов**

Модуль «Дзюдо» предназначен для обучающихся 1-4 классов и реализуется в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности в объеме 135 часов, по 1 часу в неделю в каждом классе: в 1 классе - 33 часа, во 2, 3, 4 классах - по 34 часа.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ДЗЮДО»**

Знания о борьбе дзюдо.

История зарождения и развития дзюдо. Известные отечественные борцы и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны на мировых чемпионатах и первенствах и российских клубов на европейской спортивной арене.

Разновидности дзюдо (спортивное (олимпийское), КАТА, КАТА-группа).

Размеры ТАТАМИ, его допустимые размеры, инвентарь и оборудование для занятий дзюдо. Весовые категории.

Основные правила соревнований по дзюдо (олимпийское, КАТА, КАТА-группа). Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по дзюдо. Жесты судьи.

Словарь терминов и определений по дзюдо.

Дзюдо как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

Правила безопасного поведения во время занятий дзюдо. Режим дня при занятиях дзюдо. Правила личной гигиены во время занятий дзюдо.

Способы самостоятельной деятельности.

Внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Уход за спортивным инвентарем и оборудованием для занятий дзюдо.

Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для

занятий дзюдо.

Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений.

Подвижные игры, игры с элементами единоборств и правила их проведения.

Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами дзюдо, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств, упражнений для укрепления голеностопных суставов.

Основы организации самостоятельных занятий дзюдо со сверстниками.

Организация и проведение игр специальной направленности с элементами дзюдо.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

Основы анализа собственных занятий, игр с элементами борьбы, игры своей команды и игры команды соперников.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости).

Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий борца-дзюдоиста.

Разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по дзюдо. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала дзюдо.

Внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки.

Подвижные игры и игры с элементами борьбы с предметами и без, эстафеты с элементами дзюдо. Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.

Техника перемещения борца (различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки), понятия и характеристика технических действий в стойке и в партере, защит и контрприемов, их названия и техника выполнения. Характеристика способов тактической подготовки в дзюдо, ее компоненты и разновидности.

Учебные поединки (борьба лежа, борьба в партере, борьба на коленях).

Игры с элементами единоборств, технико-тактическая подготовка борца-дзюдоиста. Участие в соревновательной деятельности.

**Содержание модуля «Дзюдо» направлено на достижение обучающимися**

## **личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.**

При изучении модуля «Дзюдо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских борцов-дзюдоистов и национальной сборной команды страны по дзюдо;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности (учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной) на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами дзюдо;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по дзюдо;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

соблюдение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами дзюдо.

При изучении модуля «Дзюдо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов ее осуществления;

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

При изучении модуля «Дзюдо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание значения занятий дзюдо как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

сформированность знаний по истории возникновения дзюдо в мире и в Российской Федерации;

представление о разновидностях дзюдо и основных правилах ведения поединков, борцовской терминологии на японском языке, весовых категориях;

сформированность навыков безопасного поведения во время занятий дзюдо, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий борьбой дзюдо;

сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

сформированность основ организации самостоятельных занятий дзюдо со сверстниками, организация и проведение со сверстниками подвижных игр с элементами единоборств, выполнения упражнений специальной направленности из арсенала дзюдо;

умение составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, специальных упражнений для формирования технических действий борца дзюдоиста, методики их выполнения;

способность выполнять различные виды передвижений и двигательных действий: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции, лазания и метания в учебной, игровой и соревновательной деятельности,

а также акробатические элементы: перекаты, различные виды кувырков, перевороты боком, перевороты разгибом и другие элементы;

специальные упражнения из арсенала дзюдо: борцовский и гимнастический мост, передвижения на мосту, забегания на борцовском мосту, перевороты и другие упражнения;

способность выполнять индивидуальные технические элементы (приемы) базовой техники в партере и стойке;

способность анализировать выполнение технического действия (приема) и находить способы устранения ошибок;

участие в учебных поединках по упрощенным правилам;

умение выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценивать показатели физической подготовленности;

умение демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность;

способность проявлять: уважительное отношение к одноклассникам, культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях по дзюдо.

### **Планируемые результаты**

#### **Обучающиеся 1 года обучения:**

**Будут знать:** правила общей и личной гигиены и закаливания, правила техники безопасности, правила борьбы дзюдо, основы зарождения и развития дзюдо, основы спортивной тренировки и режима юного спортсмена.

**Будут уметь:** технически правильно осуществлять начальные формы упражнений в дзюдо (передвижение с партнером, выведение из равновесия, удержание в положении лёжа).

#### **Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:**

- вводный, который проводится перед началом учебного года, в форме контрольного тестирования по общей физической и технической подготовке, предназначен для установления начального уровня обучающихся;

- текущий, проводится в ходе учебно-тренировочных занятий;

- итоговый, проводится в конце учебного года в форме сдачи контрольных нормативов по общей, специальной, технической подготовке; в форме опроса по теоретической подготовке.

### Тематическое планирование 1-2 классы

№ п/п	Название разделов	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	5
2	Общая физическая подготовка	6
3	Акробатическая подготовка	5
4	Техническая подготовка	10
5	Подвижные игры	5
6	Контрольные испытания	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

### Тематическое планирование 3-4 классы

№ п/п	Название разделов	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	5
2	Общая физическая подготовка	6
3	Акробатическая подготовка	5
4	Техническая подготовка	10
5	Подвижные игры	5
6	Контрольные испытания	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

## Календарно-тематическое планирование 1-2 классы

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
<b>Теоретическая подготовка (5 часов)</b>			
1	История зарождения и развития дзюдо. Известные отечественные борцы и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны на мировых чемпионатах и первенствах и российских клубов на европейской спортивной арене	1	
2	Разновидности дзюдо (спортивное (олимпийское), КАТА, КАТА-группа). Размеры ТАТАМИ, его допустимые размеры, инвентарь и оборудование для занятий дзюдо. Весовые категории	1	
3	Основные правила соревнований по дзюдо (олимпийское, КАТА, КАТА-группа). Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по дзюдо. Жесты судьи. Словарь терминов и определений по дзюдо	1	
4	Правила безопасного поведения во время занятий дзюдо. Режим дня при занятиях дзюдо. Правила личной гигиены во время занятий дзюдо. Способы самостоятельной деятельности. Внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой	1	
5	Закрепление пройденного материала	1	
<b>Общая физическая подготовка 6 (часов)</b>			
6	Развитие силы	1	
7	Развитие силы	1	
8	Развитие выносливости	1	
9	Развитие скорости	1	
10	Развитие координации	1	
11	Развитие гибкости	1	
<b>Акробатическая подготовка (5 часов)</b>			
12	Кувырок вперед	1	
13	Кувырок назад	1	
14	Самостраховка	1	
15	Акробатическое колесо	1	
16	Обезьянки вперед назад	1	
<b>Техническая подготовка (10 часов)</b>			
17	Удержание противника на спине с боку	1	

18	Удержание противника на спине со стороны головы	1	
19	Удержание противника на спине поперек	1	
20	Удержание противника на спине сверху	1	
21	Изучение уходов от удержания	1	
22	Изучение захватов	1	
23	Изучение броска задняя подножка	1	
24	Изучение броска через бедро	1	
25	Закрепление изученного материала	1	
26	Закрепление изученного материала	1	
<b>Подвижные игры (5 часов)</b>			
27	Подвижная игра «Лисички»	1	
28	Подвижная игра «Тигры»	1	
29	Подвижная игра «Догони меня»	1	
30	Подвижная игра «Море волнуется»	1	
31	Подвижная игра «Третий лишний»	1	
<b>Контрольные испытания (3 часа)</b>			
32	Знание правил борьбы	1	
33	Сдача зачетных требований по общей физической подготовке	1	
34	Сдача зачетных требований по специальной физической подготовке	1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	

## Календарно-тематическое планирование 3-4 классы

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
<b>Теоретическая подготовка (5 часов)</b>			
1	Знания о борьбе дзюдо	1	
2	Словарь терминов и определений по дзюдо	1	
3	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий дзюдо	1	
4	Внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой	1	
5	Закрепление пройденного материала	1	
<b>Общая физическая подготовка (6 часов)</b>			
6	Развитие силы	1	
7	Развитие силы	1	
8	Развитие выносливости	1	
9	Развитие скорости	1	
10	Развитие координации	1	
11	Развитие гибкости	1	
<b>Акробатическая подготовка (5 часов)</b>			
12	Кувырок вперед	1	
13	Кувырок назад	1	
14	Самостраховка	1	
15	Акробатическое колесо	1	
16	Упражнение каракатица	1	
<b>Техническая подготовка (10 часов)</b>			
17	Удержание противника на спине с боку	1	
18	Удержание противника на спине со стороны головы	1	
19	Изучение захватов	1	
20	Изучение броска «Задняя подножка»	1	
21	Изучение броска через бедро	1	
22	Изучение броска «Отхват»	1	
23	Изучение подсечки под выставленную ногу	1	
24	Изучение передней подсечки	1	
25	Закрепление изученного материала	1	
26	Закрепление изученного материала	1	
<b>Подвижные игры (5 часов)</b>			
27	Подвижная игра «Третий лишний»	1	
28	Подвижная игра «Паучок»	1	
29	Подвижная игра «Вышибалы»	1	
30	Подвижная игра «Чай-чай выручай»	1	
31	Подвижная игра «Тигры»	1	
<b>Контрольные испытания (3 часа)</b>			

32	Знание правил борьбы	1	
33	Сдача зачетных требований по общей физической подготовке	1	
34	Сдача зачетных требований по специальной физической подготовке	1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Зуб И.В. Нравственно-волевое воспитание младших школьников в процессе начальных занятий дзюдо: Дис. канд. пед. наук. — СПб., 2005.
2. Кано Дзигаро. Кодокан Дзюдо. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.
3. Путин В.В., Левицкий А.Г., Ротенберг А.Р., Черных Д.А. Искусство Дзюдо. От игры — к мастерству. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015.
4. Методические рекомендации по проекту воспитательного процесса (Азбука каратэ) спортивных школ боевых искусств ГОУ ДОД Амурской ОСДЮСШОР. — Благовещенск, 2008.
5. Шестаков В.Б., Ереги́на С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008.