

**муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей
Дзержинского района»)**

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
от «30» апреля 2026 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДЕНА
Директор М.В. Мирошникова
Приказ № 01-07/472 от 28.05.2026 г.
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 3 от «28» мая 2026 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОФП для школьников»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 7 - 18 лет

Авторы-составители:
Костин Михаил Андреевич,
Кудряшов Александр Сергеевич,
педагоги дополнительного образования

Ярославль, 2026 г.

Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план и календарный учебный график	7
3.	Содержание программы	10
4.	Воспитательный модуль	17
5.	Ожидаемые результаты	19
6.	Обеспечение программы	22
7.	Контрольно-измерительные материалы	25
8.	Список информационных источников	28

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «ОФП для школьников» (далее – программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*, направлена на совершенствование двигательных физических качеств обучающихся. ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись.

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства - уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. Конкретные принципы и показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствует требование к высокому уровню здоровья и общей работоспособности.

Данная программа по ОФП реализуется в детском объединении «Дзюдо» МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района», СП ЦДО «Ярославич».

Данная программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. Распоряжение правительства РФ от. 24.11.2020 г. № 3081-р.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года, ред. от 31.07.2020.

Цель программы: привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой, в частности, дзюдо, способствовать самосовершенствованию обучающихся, их познанию и творчеству, формированию у детей здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

Задачи программы

Обучающие задачи:

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков;
- формировать знания о физической культуре и спорте;
- формировать понятия физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- развивать моторику, формировать жизненно необходимые умения и связанные с ними элементарные знания;

- укреплять здоровье и закаливать организм;
- формировать правильную осанку и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышать функциональные возможности организма;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- повышать сопротивляемость организма к влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- воспитывать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивые привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщать занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формировать эмоциональное благополучие ребенка, положительный эмоциональный отклик на занятия спортом и позитивную оценку собственного «я»;
- формировать устойчивый интерес к занятиям дзюдо;
- воспитывать навыки самостоятельной работы.

Актуальность и отличительные особенности программы

Актуальность программы определяется Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, в которой подчёркивается «необходимость создать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей».

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития обучающихся. Общая физическая подготовка является основополагающей в любом виде спорта. Программа «ОФП для дошкольников» даёт возможность дополнительной подготовки обучающихся объединения «Дзюдо», помогает совершенствовать показатели физической подготовленности и уровень развития основных двигательных навыков.

Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. В процессе освоения программы по ОФП, у обучающихся развиваются следующие личностные качества: трудолюбие, упорство, целеустремлённость, самостоятельность, коллективизм, взаимопомощь, умение работать в команде.

Отличительные особенности программы. Отличительной особенностью программы является её связь с дзюдо, т.к. она реализуется в образовательном объединении «Дзюдо» и направлена на развитие (совершенствование) качеств юных дзюдоистов, таких как: сила, выносливость, быстрота реакции, ловкость и др.

Адресат программы. Программа адресована детям **7–18 лет**. Группы формируются по *модульному подходу* с учётом возраста:

- 1 модуль – 7-8 лет;
- 2 модуль – 9-10 лет;
- 3 модуль – 11- 14 лет;

4 модуль – 15-18 лет.

Модульный подход позволяет учитывать возрастные особенности обучающихся. У **детей 7-8 лет** нервные центры отличаются высокой возбудимостью и быстрой утомляемостью, процессы внимания и произвольного контроля ещё недостаточно устойчивы. Поэтому они быстро включаются в работу, но также быстро теряют работоспособность. Движения зачастую недостаточно координированы, что требует регулярного обогащения их двигательного опыта.

В **9–10 лет** заметно улучшается координация движений, формируется произвольное внимание, развиваются память и интеллект. Дети начинают лучше понимать правила и способны осваивать простейшие формы борцовских упражнений.

У подростков **11 – 14 лет** на первый план выходит общение со сверстниками, формируется чувство коллектива. В тренировках возрастает интерес к состязаниям и упражнениям с партнёром. В этот период быстро развиваются сила, быстрота и ловкость. К 13–14 годам завершается формирование основных координационных способностей, движения становятся более точными.

В **15–18 лет** завершается становление личности, появляется стремление к независимости, формируются профессиональные и спортивные интересы. Развиваются выносливость, сила и теоретическое мышление. Мышечная масса растёт быстрее у юношей, у девушек — выше точность движений и координация.

Количество детей в группах: 10 – 12 человек. Количество учебных групп определяется общим числом обучающихся. К обучению допускаются обучающиеся образовательного объединения «Дзюдо», прошедшие обязательный медицинский осмотр и получившие допуск врача. Зачисление на обучение осуществляется на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и заключения договора в соответствии с Правилами приёма на обучение по дополнительным общеобразовательным программам. Комплектование учебных групп проводится в период с августа по сентябрь каждого года, начало занятий — не позднее 15 сентября.

Срок реализации программы – 1 год. Количество часов в год зависит от модуля (возраста обучающихся):

Модуль 1 (7-8) лет – **72 часа**: 1 раз в неделю по 2 часа;

Модуль 2 (9-10 лет) – **144 часа**: 2 раза в неделю по 2 часа;

Модуль 3 (11-14 лет) – **216 часов**: 3 раза в неделю по 2 часа;

Модуль 4 (15-18 лет) - **72 часа**: 1 раз в неделю по 2 часа.

Формы обучения и особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный методы. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

- групповые, включающие теоретическую часть: (беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (ОФП и игры);
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты.

Задания на занятии построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Формами подведения итогов являются тестирование и участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

2. Учебно-тематический план и календарный учебный график

2.1. Учебно-тематический план 1-го модуля

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Диагностика.	2	1	1
2.	Гигиена. Основные причины травматизма. Предупреждение травм.	2	1	1
3.	Общие развивающие упражнения.	16	2	14
4.	ОФП с элементами гимнастики.	12	2	10
5.	ОФП с элементами лёгкой атлетики.	10	2	8
6.	Упражнения с мячом.	10	2	8
7.	Подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.	14	2	12
8.	Восстановительные упражнения и приемы контроля физического самочувствия	2	1	1
9.	Участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях.	2	1	1
10.	Итоговые занятия	2	1	1
	Всего:	72	15	57

2.2. Учебно-тематический план 2-го модуля

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Диагностика.	2	1	1
2.	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой помощи	4	2	2
3.	Общие развивающие упражнения.	32	4	28
4.	ОФП с элементами гимнастики.	24	4	20
5.	ОФП с элементами лёгкой атлетики.	20	2	18
6.	Специальная физическая подготовка	24	4	20
7.	Подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.	28	4	24
8.	Восстановительные упражнения и приемы контроля физического самочувствия.	4	2	2

9.	Участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях.	4	2	2
10.	Итоговые занятия	2	1	1
	Всего:	144	26	118

2.3. Учебно-тематический план 3-го модуля

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Диагностика.	2	1	1
2.	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой помощи	4	2	2
3.	Общие развивающие упражнения.	46	4	42
4.	ОФП с элементами гимнастики.	38	4	34
5.	ОФП с элементами лёгкой атлетики.	36	4	32
6.	Специальная физическая подготовка	48	4	44
7.	Подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.	30	4	26
8.	Восстановительные упражнения и приемы контроля физического самочувствия.	4	2	2
9.	Участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях.	6	2	4
10.	Итоговые занятия	2	1	1
	Всего:	216	28	188

2.4. Учебно-тематический план 4-го модуля

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Диагностика.	2	1	1
2.	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой помощи	2	1	1
3.	Общие развивающие упражнения.	16	2	14
4.	ОФП с элементами гимнастики.	12	2	10
5.	ОФП с элементами лёгкой атлетики.	10	2	8

6.	Специальная физическая подготовка	14	2	12
7.	Подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.	10	2	8
8.	Восстановительные упражнения и приемы контроля физического самочувствия.	2	1	1
9.	Участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях.	2	1	1
10.	Итоговые занятия	2	1	1
	Всего:	72	15	57

Календарный учебный график

Модуль	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1	1 сентября	31 мая	1	2	72
2	1 сентября	31 мая	2	2	144
3	1 сентября	31 мая	3	2	216
4	1 сентября	31 мая	1	2	72

3. Содержание программы.

3.1. Содержание 1-го модуля

1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Диагностика.

Теория: Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Организационные вопросы. Техника безопасности при проведении занятий. Правила поведения в спортивном зале.

Практика: Диагностика: тестирование по ОФП - упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон, отжимание (девочки), подтягивание (юноши).

2. Гигиена. Основные причины травматизма. Предупреждение травм.

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Основные правила личной гигиены. Понятия: мышцы, скелет, кость, сустав. Названия движений в упражнениях: махи, рывки, повороты, наклоны и др. Закаливание. Основные причины травматизма.

Практика: Практические приёмы предупреждения травм на занятиях ОФП и дзюдо.

3. Общие развивающие упражнения.

Теория: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Знакомство с комплексом упражнений.

Практика: Упражнения на гибкость и силу:

- пассивно-маховые;
- для мышц шеи (повороты, расслабления, вращения);
- для мышц туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);
- для мышц ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);
- для мышц спины;
- для мышц брюшного пресса; Складка (стоя, сидя).

Шпагаты.

Упражнения с увеличением амплитуды движения. Упражнения на развитие общей выносливости.

4. ОФП с элементами гимнастики.

Теория: Понятия: строевые упражнения, построения и перестроения, шеренга, колонна, размыкание, интервал, дистанция. Комплекс упражнений утренней гимнастики. ТБ при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Построение в шеренгу, колонну, строевой шаг. Перестроение. Повороты на месте и в движении. Расчет по порядку. Ходьба обычная. Ходьба с сохранением заданного темпа. Бег по прямой с различной скоростью. Высокий и низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 40 м. Кросс 300—500 м. Лазанье по канату. Подтягивание из вися (мальчики).

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост».

5. ОФП с элементами лёгкой атлетики.

Теория: Понятия: прыжок, препятствие, перепрыгнуть, толчок. Основные вербальные

и невербальные команды.

Практика: Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание».

6. Упражнения с мячом.

Теория: Понятия: бросок, ловля, метание, цель. Виды мячей: баскетбольный, теннисный. Основные вербальные и невербальные команды.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений: броски и ловля мяча на месте, ведение мяча одной рукой на месте, метание мяча в цель с 3–4 метров.

7. Подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.

Теория: Правила проведения игр и эстафет.

Практика: Разучивание игр: «Группа, смирно», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком» и др.

8. Восстановительные упражнения и приемы контроля физического самочувствия

Теория: Понятия: правильное дыхание, напряжение и расслабление мышц.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений на восстановление дыхания, на снятие мышечного напряжения и эмоционального перевозбуждения.

9. Участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях.

Теория: Правила проведения спортивных соревнований, праздников. Правила поведения на соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях, спортивных праздниках.

10. Итоговые занятия

Теория: Беседа по теоретическому материалу. Знание правил игр и эстафет.

Практика: Выполнение любимых игр, эстафет, упражнений, разученных в течение полугодия и учебного года.

3.2. Содержание 2-го модуля

1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Диагностика.

Теория: Организационные вопросы. Знакомство с программой обучения на год. Техника безопасности при проведении занятий. Правила поведения в спортивном зале.

Практика: Диагностика: тестирование по ОФП - упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон, отжимание (девочки), подтягивание (юноши).

2. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой помощи

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Основные правила личной гигиены. Основные правила гигиены одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим.

Практика: Практические приёмы предупреждения травм и оказания первой помощи на занятиях ОФП и дзюдо.

3. Общие развивающие упражнения.

Теория: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Знакомство с комплексом упражнений.

Практика: Упражнения на гибкость и силу:

- о пассивно-маховые;
- о для мышц шеи (повороты, расслабления, вращения);
- о для мышц туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);
- о для мышц ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);
- о для мышц спины;
- о для мышц брюшного пресса; Складка (стоя, сидя).

Шпагаты.

Упражнения с увеличением амплитуды движения. Упражнения на развитие общей выносливости.

4. ОФП с элементами гимнастики.

Теория: Строевые упражнения. Правила выполнения построений и перестроений: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Комплекс упражнений утренней гимнастики. ТБ при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Выполнение построений и перестроений: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Лазанье по канату. Акробатические упражнения: Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Кувырки.

5. ОФП с элементами лёгкой атлетики.

Теория: Понятия: медленный бег, низкий старт, финиширование, прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».

Практика: Медленный бег. Кросс 1000—1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.

6. Специальная физическая подготовка.

Теория: Роль физических качеств спортсмена-дзюдоиста.

Практика: Упражнения для развития гибкости, ловкости и равновесия; имитация движений дзюдо; базовые упражнения с партнёром.

7. Подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.

Теория: Правила проведения игр и эстафет.

Практика: Разучивание и выполнение подвижных игр: «Попади в мяч», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Тяни в круг», «Кто сильнее?» и др.

8. Восстановительные упражнения и приемы контроля физического самочувствия.

Теория: Понятия: правильное дыхание, напряжение и расслабление мышц.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений на восстановление дыхания, на снятие мышечного напряжения и эмоционального перевозбуждения.

9. Участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях.

Теория: Правила проведения спортивных соревнований, праздников. Правила поведения на соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях, спортивных праздниках.

10. Итоговые занятия

Теория: Беседа по теоретическому материалу. Знание правил игр и эстафет.

Практика: Выполнение любимых игр, эстафет, упражнений, разученных в течение полугодия и учебного года.

3.3. Содержание 3-го модуля

1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Диагностика.

Теория: Организационные вопросы. Знакомство с программой обучения на год. Техника безопасности при проведении занятий. Правила поведения в спортивном зале.

Практика: Диагностика: тестирование по ОФП - упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон, отжимание (девочки), подтягивание (юноши).

2. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой помощи

Теория: Основные правила личной гигиены. Двигательный режим. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Практика: Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Практические приёмы предупреждения травм и оказания первой помощи на занятиях ОФП и дзюдо.

3. Общие развивающие упражнения.

Теория: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Знакомство с комплексом упражнений.

Практика: Упражнения на гибкость и силу:

- о пассивно-маховые;
- о для мышц шеи (повороты, расслабления, вращения);
- о для мышц туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);
- о для мышц ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);
- о для мышц спины;
- о для мышц брюшного пресса; Складка (стоя, сидя).

Шпагаты.

Упражнения с увеличением амплитуды движения. Упражнения на развитие общей выносливости.

4. ОФП с элементами гимнастики.

Теория: Строевые упражнения. Правила выполнения построений и перестроений. ТБ при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Выполнение построений и перестроений (усложнённых). Гимнастические упражнения на снарядах. Лазанье по канату. Акробатические упражнения: Переворот в сторону. Стойка на руках. Кувырки.

5. ОФП с элементами лёгкой атлетики.

Теория: Понятия: прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».

Практика: Медленный бег; кросс 300—500 м; бег на короткие дистанции до 60 м. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».

6. Специальная физическая подготовка.

Теория: Связь физических качеств с техникой ведения схватки в дзюдо.

Практика: Упражнения с партнёром для развития силы, выносливости и ловкости; упражнения на сопротивление; упражнения для развития реакции.

7. Подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.

Теория: Правила проведения игр и эстафет.

Практика: Разучивание и выполнение подвижных игр: «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч — среднему», «Мяч — капитану» и др.

8. Восстановительные упражнения и приемы контроля физического самочувствия.

Теория: Понятия: правильное дыхание, напряжение и расслабление мышц.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений на восстановление дыхания, на снятие мышечного напряжения и эмоционального перевозбуждения.

9. Участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях.

Теория: Правила проведения спортивных соревнований, праздников. Правила поведения на соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях, спортивных праздниках.

10. Итоговые занятия

Теория: Беседа по теоретическому материалу. Знание правил игр и эстафет.

Практика: Выполнение любимых игр, эстафет, упражнений, разученных в течение полугодия и учебного года.

3.4. Содержание 4-го модуля

1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Диагностика.

Теория: Организационные вопросы. Знакомство с программой обучения на год. Техника безопасности при проведении занятий. Правила поведения в спортивном зале.

Практика: Диагностика: тестирование по ОФП - упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон, отжимание (девочки), подтягивание (юноши).

2. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой помощи

Теория: Основные правила личной гигиены. Двигательный режим. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Практика: Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Практические приёмы предупреждения травм и оказания первой помощи на занятиях ОФП и дзюдо.

3. Общие развивающие упражнения.

Теория: Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Знакомство с комплексом упражнений.

Практика: Упражнения на гибкость и силу:

- о пассивно-маховые;
- о для мышц шеи (повороты, расслабления, вращения);
- о для мышц туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);
- о для мышц ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);
- о для мышц спины;
- о для мышц брюшного пресса; Складка (стоя, сидя).

Шпагаты.

Упражнения с увеличением амплитуды движения. Упражнения на развитие общей выносливости.

4. ОФП с элементами гимнастики.

Теория: Строевые упражнения. Правила выполнения построений и перестроений. ТБ при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Выполнение построений и перестроений (усложнённых). Гимнастические упражнения на снарядах. Лазанье по канату. Акробатические упражнения: Переворот в сторону. Стойка на руках. Кувырки.

5. ОФП с элементами лёгкой атлетики.

Теория: Понятия: прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».

Практика: Медленный бег; кросс 300—500 м; бег на короткие дистанции до 60 м. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».

6. Специальная физическая подготовка.

Теория: Роль СФП в подготовке к соревнованиям.

Практика: Упражнения с партнёром на сопротивление; имитация соревновательных ситуаций; работа на скорость реакции и выносливость.

7. Подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.

Теория: Правила проведения игр и эстафет.

Практика: Разучивание и выполнение подвижных игр: «Мяч — капитану», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», различные эстафеты и др.

8. Восстановительные упражнения и приемы контроля физического самочувствия.

Теория: Понятия: правильное дыхание, напряжение и расслабление мышц.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений на восстановление дыхания, на снятие мышечного напряжения и эмоционального перевозбуждения.

9. Участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях.

Теория: Правила проведения спортивных соревнований, праздников. Правила поведения на соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях, спортивных праздниках.

10. Итоговые занятия

Теория: Беседа по теоретическому материалу. Знание правил игр и эстафет.

Практика: Выполнение любимых игр, эстафет, упражнений, разученных в течение полугодия и учебного года.

4. Воспитательный модуль

Спортивная деятельность обладает очень большими возможностями решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с обучающимися педагог должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Воспитательная работа с юными спортсменами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Воспитательная деятельность, органично вплетенная в процесс обучения, позволяет суммировать полученные знания, умения, навыки и ориентировать личность ребенка на творческое саморазвитие и нравственное самосовершенствование.

Система общих воспитательных дел и мероприятий включает в себя:

- массовые мероприятия учебного характера (к ним относятся итоговые, отчетные, открытые занятия, участие в соревнованиях и т.д.);
- массовые мероприятия воспитательно-развивающего характера (тематические праздники, календарные праздники, юбилейные мероприятия и др.);
- социальные акции и проекты.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения	Место проведения
1	Инструктажи о правилах поведения и технике безопасности	Сентябрь – май	ЦДО «Ярославич»
2	Участие в массовых мероприятиях разного уровня	согласно графика	МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
3	Участие в создании поздравлений к праздникам (День учителя, День матери, Новый год, 23 февраля, 8 марта, 9 мая и т.д.)	согласно календарю	МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
4	Участие в общих воспитательных мероприятиях Центра	согласно календарю	МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей Дзержинского района», другие организации и ведомства

5	Проведение в творческом объединении воспитательных мероприятий (День матери, 8 марта, 23 февраля, Новогодние мероприятия и т.д.)	согласно календарю	ЦДО «Ярославич»
6	Организация открытых занятий в творческом объединении	декабрь, май	ЦДО «Ярославич»

5. Ожидаемые результаты

Результаты 1-го модуля

Результаты обучения:

Обучающиеся будут *знать*: правила техники безопасности при проведении занятий; причины травматизма; правила личной гигиены; правила спортивных игр и эстафет;

Обучающиеся будут *уметь*: выполнять комплекс упражнений на гибкость и силу; выполнять перестроения; ходить в заданном темпе, сохраняя правильную осанку; выполнять различные виды бега, сохраняя правильную осанку; выполнять акробатические упражнения; выполнять упражнения с элементами спортивных игр.

Результаты развития:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

Результаты воспитания:

- проявление нравственных и волевых качеств в процессе занятий;
- приобщение к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- проявление устойчивого интереса к занятиям ОФП и дзюдо;
- проявление навыков самостоятельной работы.

Результаты 2-го модуля

Результаты обучения:

Обучающиеся будут *знать*: правила техники безопасности при проведении занятий; правила личной гигиены; правила выполнения упражнений и технику безопасности во время выполнения упражнений; правила оказания первой помощи; правила спортивных игр и эстафет;

Обучающиеся будут *уметь*: выполнять комплекс упражнений на гибкость и силу; выполнять перестроения, оказывать первую медицинскую помощь; выполнять комплекс утренней гимнастики; выполнять медленный бег, низкий старт, финиширование, выполнять прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».

Результаты развития:

- развитие моторики, укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

Результаты воспитания:

- проявление нравственных и волевых качеств в процессе занятий;
- формирование устойчивых привычек в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- проявление устойчивого интереса к занятиям ОФП и дзюдо;
- положительный эмоциональный отклик на занятия спортом и позитивная оценка собственного «я»;

- проявление навыков самостоятельной работы.

Результаты 3-го модуля

Результаты обучения:

Обучающиеся будут *знать*: правила техники безопасности; правила оздоровления и закаливания организма; правила выполнения упражнений на снарядах; технику безопасности во время выполнения упражнений; правила самостраховки; правила спортивных игр и эстафет.

Обучающиеся будут *уметь*: выполнять программные нормативы по ОФП; принимать участие в соревнованиях и спортивных праздниках; владеть методикой проведения разминки; проводить подвижную игру или эстафеты в соответствии с задачами занятия.

Результаты развития:

- развитие моторики, укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма к влияниям внешней среды.

Результаты воспитания:

- сформированность нравственных и волевых качеств;
- привычка к самовоспитанию личностных качеств;
- приобщение к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- устойчивый интерес к занятиям ОФП и дзюдо;
- положительный эмоциональный отклик на занятия спортом и позитивная оценка собственного «я»;
- проявление навыков самостоятельной работы.

Результаты 4-го модуля

Результаты обучения:

Обучающиеся будут *знать*: правила техники безопасности; правила оздоровления и закаливания организма; правила выполнения упражнений на снарядах; технику безопасности во время выполнения упражнений; правила самостраховки; правила спортивных игр и эстафет; основные приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах (переломах, вывихах).

Обучающиеся будут *уметь*: выполнять программные нормативы по ОФП; принимать участие в соревнованиях и спортивных праздниках; владеть методикой проведения разминки; проводить подвижную игру или эстафеты в соответствии с задачами занятия.

Результаты развития:

- развитие моторики, укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма к влияниям внешней среды.

Результаты воспитания:

- сформированность нравственных и волевых качеств;
- привычка к самовоспитанию личностных качеств;
- приобщение к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- устойчивый интерес к занятиям ОФП и дзюдо;
- положительный эмоциональный отклик на занятия спортом и позитивная оценка собственного «я»;
- проявление навыков самостоятельной работы.

6. Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и педагогом. Организм ребёнка подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т.е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия – четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть

Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно – необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению борьбы дзюдо. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, имитирующие движения в дзюдо. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть

Задачи этой части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Чтобы учебно-тренировочный процесс был интересным, педагог включает в занятия упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения - это гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла.

Для достижения высокого уровня ОФП используются *методы*:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Во время организации и проведения занятий следует особое внимание обратить на

соблюдение мер безопасности по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Требования к методике руководства физкультурной деятельностью

Обучая детей различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, преподаватель должен обеспечить правильный показ движения. При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры. Не допускать нахождения детей в зале или на спортивной площадке без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так, чтобы в поле зрения находились все дети.

При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и пр.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми. Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия. Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность. Преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

Особенности гигиенических условий и требований

Необходимо обеспечить благоприятные гигиенические условия в помещении группы: температура воздуха +21...+22 °С, влажность воздуха 40-60%; в гимнастическом зале и спальном комнате +19 °С (при соответствующей одежде детей). Нормальная температура воздуха поддерживается регулярным проветриванием помещения: одностороннее проветривание проводится каждый час в течение 5-10 минут в присутствии детей; сквозное проветривание - в течение 10-15 минут в отсутствие детей. Состоянию теплового комфорта организма способствует правильная одежда: два слоя одежды в группе, один слой - для занятий физической культурой.

Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал (универсальный игровой/тренажерный зал).

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Татами или борцовский ковер (используется как безопасное покрытие для основной части зала);
- Гимнастические маты;
- Перекладины (турники) навесные и стационарные;
- Брусья параллельные;
- Гимнастические скамейки;
- Шведская стенка;
- Гимнастический конь / «козел»;
- Канаты для лазания;
- Гимнастические кольца;
- Барьеры легкоатлетические;
- Обручи гимнастические;
- Скакалки;
- Фишки, конусы, маркеры;
- Эстафетные палочки;

- Секундомеры, свистки;
- Мячи набивные (медицинболы) разного веса;
- Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные;
- Гантели различного веса, гири;
- Штанга с набором обрешиненных дисков;
- Резиновые жгуты и эспандеры;
- Степ-платформы;
- Футбольные ворота и баскетбольные щиты (если позволяет размер зала).

7. Контрольно-измерительные материалы

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- *входной контроль* (первичная диагностика) - проверка и учет физических способностей занимающихся.

- *текущий контроль* осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

- *итоговый контроль* проводится в конце обучения при предъявлении ребенком результата обучения.

Программа тестирования по ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон, отжимание (девочки), подтягивание (юноши).

Описание тестов

Бег 30м. Выполняется на беговой дорожке с высокого старта по общепринятой методике. Фиксируется время преодоления дистанции.

Бег 100 м. Выполняется на беговой дорожке с высокого старта по общепринятой методике. Фиксируется время преодоления дистанции

Подтягивание из виса на перекладине. Выполняется из виса на высокой перекладине, хват сверху, кисти рук на ширине плеч. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины или коснулся ее, затем опускается в вис. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

Прыжок в длину с места. И.п. стойка ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускается мах руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Фиксируется длина прыжка в см.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется из и.п. - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Челночный бег 3х10м. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10м чертятся две параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков.

Наклон вперед, стоя на возвышении. И.п: стоя на возвышении, не сгибая ног в коленях, не отрывая стоп от пола. Фиксация положения в течение 3-х секунд. Измеряется наименьшее расстояние между полом и пальцами рук, результат фиксируется в сантиметрах.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами. Выполняется прыжок вверх с места с доставанием рукой, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. И.П. – лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 1 минуты.

Прыжки со скакалкой. Фиксируется количество полных оборотов, прыжки выполняются с двух ног на две.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (девочки, девушки)

Виды тестов	Балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.5	5.3	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.9	4.8	4.7	4.6
	4	5.9	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.2	5.0	5.0	4.9	4.8
	3	6.4	6.2	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.1
Бег 1000м. (сек)	5	5.45	5.30	5.20	5.10	4.55	4.45	4.30	4.15	4.10	4.00	3.50
	4	6.10	6.00	5.50	5.35	5.20	5.15	5.00	4.40	4.30	4.25	4.15
	3	6.45	6.35	6.30	6.15	5.50	5.40	5.25	5.15	4.55	4.40	4.30
Прыжок в длину с места (см)	5	135	140	150	160	170	180	190	200	210	215	220
	4	125	130	140	145	155	165	170	190	200	205	215
	3	115	120	130	135	145	155	165	170	185	195	200
Отжимание (раз)	5	8	9	11	13	15	18	20	23	25	28	28
	4	4	5	7	9	11	13	15	17	19	20	20
	3	2	3	4	5	7	9	10	10	11	12	12

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Виды тестов	Балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.35	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25	3.20
	4	6.00	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50	3.40
	3	6.40	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30	4.20
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для обучающихся с весом + (по возрастам)

<i>Виды тестов</i>	<i>Балл</i>	<i>+60 кг</i>	<i>+70 кг</i>	<i>+80 кг</i>	<i>+90 кг</i>			
		<i>12 лет</i>	<i>13 лет</i>	<i>14 лет</i>	<i>15 лет</i>	<i>16 лет</i>	<i>17 лет</i>	<i>18 лет</i>
Бег 30 м	5	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8
	4	6,1	6,0	5,8	5,5	5,2	5,0	4,9
	3	6,4	6,2	6,0	5,8	5,5	5,2	5,0
Бег 1000 м	5	5,40	5,10	4,90	4,40	4,20	4,00	4,00
	4	5,50	5,15	5,0	4,50	4,30	4,10	4,10
	3	5,55	5,25	5,05	4,55	4,40	4,20	4,20
Прыжок в длину с места	5	150	160	180	190	200	210	215
	4	140	150	170	180	190	200	205
	3	120	130	150	160	170	180	190
Подтягивание на перекладине	5	3	4	4	5	6	7	8
	4	2	3	3	4	5	6	7
	3	1	2	2	3	4	5	6

Контрольно-переводные нормативы по СФП для обучающихся с весом + (по возрастам)

<i>Виды тестов</i>	<i>Балл</i>	<i>Количество лет</i>					
		<i>13 лет</i>	<i>14 лет</i>	<i>15 лет</i>	<i>16 лет</i>	<i>17 лет</i>	<i>18 лет</i>
Забегание вокруг головы в обе стороны за 30 сек.	5	4	4	6	18	12	15
	4	3	3	5	7	10	12
	3	2	2	4	6	9	10
Броски за 30 сек. через бедро	5	5	5	7	9	10	12
	4	4	4	6	7	9	10
	3	3	3	5	6	8	9
Броски за 30 сек. через грудь	5	-	-	4	5	5	6
	4	-	-	3	4	4	5
	3	-	-	2	3	3	4

8. Список информационных источников

8.1. Нормативно-правовые документы

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р. с изменениями от 01.07.2025 года №1745-р [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf>
2. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО») с изменениями от 24.10.2024 № 1081-п
3. Письмо Министерства просвещения РФ от 29 сентября 2023 года №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях (с методическими рекомендациями по формированию обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей» [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://rmc.dm-centre.ru/wp-content/uploads/2025/04/ab-3935_06-29.09.2023-metodreki-po-obnovleniyu-soderzhaniya-dop_1.pdf
4. План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утверждён распоряжением правительства РФ от 23.01. 2021 №122-р (в редакции Распоряжения Правительства РФ от 12.05.2025 №1547-р) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/3WkqE4GAwQXaIGxpAipFLmqCYZ361Kj0.pdf>
5. Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenti/polozh_pers_dop_obr.pdf.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/> (информационно-правовой портал «Гарант»)
7. Разработка и реализация раздела о воспитании в составе ДОП: методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://knmc.centerstart.ru/sites/knmc.centerstart.ru/files/vmk/Методрекомендаций%20Института%20воспитания.pdf>
8. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года (17.12.2024г.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://dou26kirov.gosuslugi.ru/netcat_files/8/53/proekt_Strategii_razvitiya_vospitaniya_v_RF_do_2030_goda.pdf
10. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. Распоряжение правительства РФ от. 24.11.2020 г. № 3081-р. [Электронный

ресурс]. – Режим доступа: https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/Aktualnaya_Strategiya_sporta_do_2030_goda_b7b1cb62e1.pdf

11. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (ред. от 23.05.2025г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nrsa.ru/upload/pages/abitur/bak/Fed_zak_N_273.pdf

8.2. Литература по предмету для педагогов

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев «Олимпийская литература», 2002. - 294 с.

2. Дзюдо: примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп) – дополненная и исправленная / Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Юдаев С.В., Глушкова Э.А., Ерегина С.В., Подливаев Б.А., Жердев В.Э., Кришук С.А. – М.: СпортУниверПресс.-2003.-110с.

3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать - М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. - 864 с.:ил.

4. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В.Коробова и др. - М.: Высш. Школа, 1983, - 391 с.