

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ПОЛЕВСКОЙ ЛИЦЕЙ»  
КУРСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрено  
на МО учителей  
эстетического цикла  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « 29 » 08 2023г  
Руководитель МО *М.Б. Райник* /М.Б Райник/

Принято  
на заседание ПС  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «    » \_\_\_\_\_ 2023г.  
председатель ПС  
*Е.В. Самофалова* /Е.В Самофалова/



***Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной  
направленности  
«ДЗЮДО»***

**Составитель:  
педагог  
дополнительного  
образования  
Полетаева С.С**

**Полевая 2023г**

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность** Программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы дзюдо, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование обучающихся.

**Новизна** Программы состоит в том, что в неё внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовки дзюдоистов). Изменения коснулись и учебного (тематического) плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы. Обучение проводится с использованием новейшего оборудования.

**Отличительной особенностью программы** является то, что программа разработана в рамках реализации дополнительных общеразвивающих программ на создаваемых новых местах в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка». Она отличается структурным построением и параметрами трехлетнего цикла, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств, методов физической и технико-тактической подготовки для всестороннего физического развития ребенка необходима система, включающая в себя все основные виды спортивные деятельности. Всем этим требованиям отвечает вид восточного единоборства дзюдо.

**Педагогическая целесообразность** заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

**Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральное...
3. Национальный проект «Образование»: утвержден протоколом № 10 от 03.09.2018 г. президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и проектам;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом № 11 от 30.11.2016 г. заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196;

10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»: утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 г. № 298н;

11. Об образовании в Курской области: закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО;

12. Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области»: утверждена постановлением Администрации Курской области 15.10.2013 г. № 737-па;

13. Проект «Доступное дополнительное образование для детей в Курской области»: утвержден протоколом № 3 от 16.11.2017 г. заседания Совета по стратегическому развитию и проектам (программам);

14. Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Полевской лицей» Курского района Курской области;

15. Положением о порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Полевской лицей» Курского района Курской области.

Программа адресована на средний и старший школьный возраст, 8 – 18 лет.

### **Характеристика контингента обучающихся**

***Средний школьный возраст (младший подростковый возраст 10-15 лет)***

В младшем подростковом возрасте характерно усиление независимости от взрослых. Этот период связан с постепенным обретением чувства взрослости. Начинаются изменения социальной

ситуации развития – обучающийся находится в состоянии между взрослым и ребенком, Все подвергается оценке и переоценке, обретает новое значение и смысл. Наступает интенсивное развитие самовосприятия, самонаблюдения, самосознания. Появляется качественно новое познавательное отношение к знаниям. Изменяется мышление - переход к абстрактному мышлению, появляется возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между ними. У детей появляется желание иметь свою точку зрения, всё взвесить и осмыслить, потребность в размышлениях о предметах и явлениях. Несмотря на то, что данный возраст рассматривается как начальный период отчуждения от взрослых (стремление противостоять взрослым, отстаивать собственную независимость и права), одновременно с этим - ожидание от взрослых помощи, защиты, поддержки, их одобрения и оценок.

Младший подросток начинает ощущать близость с природой, по-новому воспринимать искусство, у него появляется мир ценностей, потребность в личных коммуникациях. Роль ведущей в младшем подростковом возрасте играет социально-значимая деятельность. Приобщение к общественно-полезному труду приводит к осознанию себя как участника общественно-трудовой деятельности.

В старшем подростковом возрасте происходит смена социальной ситуации развития и внутренней позиции школьника, в результате чего ускоряются процессы формирования его личности. Происходит становление характера. Формируется нравственное мировоззрение – нравственное сознание и поведение. Усиливается тяга к межличностному одновозрастному общению. В этот период расширяется жизненный мир личности, круг ее общения, развивается стремление к самостоятельности в умственной деятельности. Вместе с самостоятельностью мышления развивается и критичность. Подросток должен знать, зачем нужно выполнять то или другое задание. Подростки склонны к выполнению самостоятельных заданий и практических работ на уроках. Ярко проявляет себя подросток и в играх. Большое место занимают игры-походы, путешествия. Они любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. Особенно ярко в подростковом возрасте проявляются интеллектуальные игры, которые носят состязательный характер. В связи с «чувством зрелости» у подростка появляется специфическая социальная активность, стремление приобщаться к разным сторонам жизни и деятельности взрослых, приобрести их качества, умения и привилегии.

### ***Старший школьный возраст - юношеский (15 до 18 лет)***

В старших классах расширяется круг знаний, эти знания ученики применяют при объяснении многих фактов действительности, они более осознанно начинают относиться к учению. На первое место выдвигаются мотивы, связанные с жизненными планами обучающихся, их намерениями в будущем, мировоззрением и самоопределением. Возникает потребность проявить свои способности в связи с развитием интеллектуальных сил. Развиваются такие черты волевой активности, как целеустремленность,

настойчивость, инициативность. Все чаще старший школьник начинает руководствоваться сознательно поставленной целью, появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В старшем школьном возрасте устанавливается прочная связь между профессиональными и учебными интересами. Происходит систематизация знаний по различным предметам, установление межпредметных связей. Все это создает почву для овладения общими законами природы и общественной жизни, что приводит к формированию научного мировоззрения.

Формирование групп обучающихся происходит по возрастному принципу. Занятия по программе проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, что выражается в осуществлении индивидуального подхода к каждому обучающемуся, в определении его возможностей, склонностей и способностей, дифференцировании нагрузки.

### ***Форма, объем и срок реализации программы***

Курс включает в себя теоретическую и практическую части. Общее количество часов – 208 часов.

Срок реализации программы – 18 недель.

Форма обучения – очная с возможным использованием ЭОР и дистанционных технологий.

#### **Формы проведения занятий делятся на:**

- групповые – для всей группы, посвященные практическим тренировкам и обсуждению теоретических вопросов;
- индивидуальные консультации в рамках групповых занятий.

Режим во время занятий в спортивном зале включает в себя следующие моменты:

- организационный (сбор всех обучающихся, переодевание в спортивную форму);
- разминка;
- занятия по учебному плану;
- перемена;
- выявление допущенных ошибок, поиск их решения;
- конец занятий.

Программа может корректироваться с учетом имеющейся материально-технической базы и контингента обучающихся. Количество учащихся в группе - 15 человек.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Занятия проводятся всем составом учебной группы, по подгруппам и индивидуально.

Для комплектации групп по дзюдо по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься дзюдо

и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники дзюдо. Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

После окончания курса данной программы, при желании учащихся и их родителей (законных представителей), после сдачи переводных нормативов и пройдя конкурсный отбор, возможно перейти на второй год обучения.

## **2.Цель и задачи программы**

**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;

### 3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) Зачет/незаче т
		Всего	Теория	Практик а	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Общая физическая подготовка.	70	4	66	
3.	Специальная физическая подготовка	76	4	72	
4.	Техническая подготовка.	36	6	30	
5.	Тактическая подготовка.	22	4	18	
6.	Итоговое занятие	4	2	2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>208</b>	<b>20</b>	<b>188</b>	

## Содержание учебного плана Содержание занятий

### **I. Вводное занятие.**

Техника безопасности.

Теория.

Знакомство педагога с обучающимися. Обсуждение организационных вопросов. Правила поведения и техника безопасности на занятиях ОФП и при проведении тренировок на ковре. Знакомство с порядком и содержанием работы объединения, с правилами обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма, форма дзюдоиста и правила ее ношения. Практика. Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности учащихся.

### **II. Теоретическая подготовка (основы дзюдо).**

Теория.

Краткая история основания и развития борьбы дзюдо и ее основоположники. Отличие борьбы дзюдо от других видов единоборств. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. Ведущие спортсмены школы (ЗМС и МСМК). Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования. Правила организации и проведение соревнований по дзюдо. Основы спортивной тренировки. Планирование тренировки. Режим спортсмена. Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

### **III. Общефизическая и специальная подготовка.**

Практика. Общефизическая подготовка.

- Упражнения для комплексного развития качеств. Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя.

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимания в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.



- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- Упражнения других видов спорта. Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- Подвижные игры и эстафеты. Специальная подготовка. - Акробатические упражнения. Кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

- Упражнения для укрепления мышц шеи. Наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

- Упражнения на борцовском мосту. Вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

- Упражнения в самостраховке. Перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

- Имитационные упражнения. Имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

- Упражнения с партнером. Переноска партнера на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

- Игры в касания. Смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

#### **IV. Тактико-техническая подготовка .**

Практика.

Основы техники.

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).

Повороты (таисабаки) – на 900 , 1800 с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи).

Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера.

Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге. Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера. Отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в 10 стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Основы тактики.

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых приемов.

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Тактика ведения поединка:

- Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие).
- Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику).
- Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера.
- Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.
- Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения. Тактика участия в контрольных схватках. - Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим
- Анализ контрольных схваток.

## **V. Моральная и психологическая подготовка спортсмена.**

Теория.

Правила поведения на соревнованиях, взаимопомощь, уважение к соперникам, спортивное поведение. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

Психологическая подготовка, направленная на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Правила поведения в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям, формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет 11 адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

## **VI. Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль.**

Теория.

Правила личной гигиены и основы закаливания.

Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

Методы врачебного контроля.

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля до, во время и после занятий.

Понятия: ритм дыхания, ритм сердца в покое и при тренировочных нагрузках; пульсометрия.

Знакомство с методами контроля травматизма при выполнении упражнений, приемов и элементов дзюдо, в том числе болевых. Понятие о травмах и их причинах.

Практика.

Обучение элементарным методам и приемам контроля самочувствия.

Разучивание и выполнение упражнений на восстановление дыхания, на снятие мышечного напряжения. Измерение пульса обучающимися у себя при нагрузках и в покое. Правильная экипировка спортсменов и т.д. Оказание первой медицинской помощи и др.

## **VII. Сдача контрольных нормативов и контрольных схваток.**

Практика. Демонстрация умений и навыков дзюдо, ОФП, культуры поведения спортсмена.

### **1. Планируемые результаты**

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- устойчивый интерес к занятиям, данным видом спорта;
- владение основами техники и тактики дзюдо;
- наличие соревновательного опыта (внутришкольные соревнования, районные, областные);
- 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.

## **2. Организационно-педагогические условия реализации программы**

При реализации Программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото- и видеоматериалы, специальная литература, материалы на компьютерных носителях.

Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, диспутов, вопросов и ответов. Используются: - словесные методы обучения в виде объяснений, рассказов, бесед, диалогов, консультаций педагог применяет на всех занятиях для объяснения правильности исполнения элементов, при разборе ошибок в технике исполнения, в воспитательной работе с детьми;

- методы проблемного обучения в виде проблемного изложения материала, постановки проблемного вопроса;
- наглядные методы обучения в виде демонстраций
- репродуктивный метод – используется педагогом в целях наглядности изучаемого материала (повторение, воспроизведение).

Практическое занятие проводится как урок или тренировка с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной деятельности, соревнований, игр.

Используются:

- словесные методы в виде объяснения;
- наглядные методы в виде показа;
- отработка техники дзюдо – этим методом педагог пользуется как на теоретических, так и на практических занятиях с детьми.

Отработка техники исполнения элементов является основой изучения материала данной программы.

Этот метод используется на каждом занятии;

- игровые методы.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации программы необходимы:

- основное помещение (спортивный зал); - подсобные помещения (тренажерная);
- раздевалка для мальчиков и девочек.

#### **Оборудование:**

- борцовский ковер;
- гонг;
- секундомер;
- тренажер кистевой;
- резиновый амортизатор;
- скамья универсальная для пресса и мышц спины;
- гантели переменной массы от 3 до 12 кг;
- скамья атлетическая;
- велотренажер
- тренажер кистевой;
- гири;
- турник;

- брусья;
- мат гимнастический;
- скакалка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая .

### **Кадровое обеспечение программы**

Занятия ведет педагог дополнительного образования, хорошо владеющий как общепедагогическими компетенциями, так и специальными знаниями в области физического воспитания, прошедших курсы повышения квалификации «Методика реализации дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях различных типов, где созданы новые места в рамках проекта «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование».

### **3. Формы аттестации и контроля**

Для диагностики личностного развития используются результаты выполнения контрольных нормативов по общефизической, специальной и тактико-технической подготовке, а также результаты участия в соревнованиях и спарингах.

Для достижения оптимального педагогического контроля используют следующие методы:

- метод педагогических наблюдений;
- метод анализа и обобщения;
- метод проверки знаний, умений и навыков, путем анкетирования, опроса, бесед.

Тестирование проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

Педагогический контроль также включает в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического развития, подготовленности.

Итоговые (заключительные) занятия объединения проводятся в форме практической сдачи нормативов по общефизической, специальной подготовке и контрольных схваток.

### **7. Оценочные материалы**

- Тестирование согласно комплексу контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.
- Зачет согласно требованиям по ОФП.

**(Приложение 1)**

### **8. Календарный учебный график**

Календарный учебный график реализации образовательной программы составляется в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» (п. 10, ст. 2).

**Начало учебного года** для (1 группы)– 1 сентября 2022

**Окончание учебного года(1группы)– 31 декабря 2022 года**

**Продолжительность учебного года для 1 группы:**

5-11 класс – 18 учебных недели

**Начало учебного года для (2группы)– 9 января 2023**

**Окончание учебного года(2группы)– 31 мая 2023 года**

**Продолжительность учебного года для 2 группы:**

5-11 класс – 18 учебных недели

**Система организации учебного года:**

5-11 классы – четверть

**Продолжительность учебных четвертей:**

1 четверть – 7 недель

2 четверть – 8 недель

3 четверть – 10 недель;

4 четверть – 9 недель

**Продолжительность каникул:**

Осенние – 10 календарных дней

Зимние – 11 календарных дней

Весенние – 9 календарных дней

Летние – не менее 8 недель

**Сроки проведения промежуточной аттестации:** последние 2 учебные недели учебного года.

### **9.1. Список литературы, используемый при разработке программы**

14. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

15. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федераль

16. Национальный проект «Образование»: утвержден протоколом № 10 от 03.09.2018 г. президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и проектам;

17. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

18. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

20. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

21. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом № 11 от 30.11.2016 г. заседания

президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

22. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196;

23. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»: утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 г. № 298н;

24. Об образовании в Курской области: закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО;

25. Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области»: утверждена постановлением Администрации Курской области 15.10.2013 г. № 737-па;

## **9.2. Литература для педагогов**

1. Ашмарин Б. А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. «Физ. культура»-- М.: Просвещение, 1990, стр.202-204.

2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 223 с.

3. Дзюдо : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. [и др.]. - М. : Советский спорт, 2008. - 96 с.

4. Дзюдо. Система и борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ спортивного резерва /Под общ. ред. Ю.А.Шулики и Я.К.Коблева. - Ростов-на-Дону: "Феникс", 2006. 800 с

5. ДЗЮДО: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) - Архангельск: Издательский Дом «СК», 2000. Авторы: Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г.

6. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. -- сост. С. В. Ерегина и др. -- М.: Советский спорт, 2005. -- 268 с.

7. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. -- сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. -- М.: Советский спорт, 2006. -- 212 с.

8. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. -- сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. -- М.: Советский спорт, 2006. -- 212 с.



1. Ашмарин Б. А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. «Физ. культура»-- М.: Просвещение, 1990, стр.202-204.
2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 223 с.
3. Дзюдо : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. [и др.]. - М. : Советский спорт, 2008. - 96 с.
4. Дзюдо. Система и борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ спортивного резерва /Под общ. ред. Ю.А.Шулики и Я.К.Коблева. -Ростов-на-Дону: "Феникс", 2006. 800 с
5. ДЗЮДО: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) - Архангельск: Издательский Дом «СК», 2000. Авторы: Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г.
6. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. -- сост. С. В. Ерегина и др. -- М.: Советский спорт, 2005. -- 268 с.
7. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. -- сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. -- М.: Советский спорт, 2006. -- 212 с.
8. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. -- сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. -- М.: Советский спорт, 2006. -- 212 с.

### **9.3. Литература для обучающихся и родителей**

1. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.
2. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.
3. Зеер Э. Ф. Психология профессий. — Екатеринбург: Изд-во Урал, гос. проф. — пед. ун-та, 1997. — 243 с.
4. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
5. Маркова А. К. Психология профессионализма. — М.: Домодедовский производственный комплекс, 1996. — С. 147–179.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 590–591.

#### **9.4. Электронные ресурсы**

1. Дзюдо и самбо в России: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.judosambo.com/>. (Дата обращения 28.08.2018).
2. Дзюдо: [Электронный ресурс]// Московский центр боевых искусств. URL: <http://mcbi.ru/sportivnaya-shkola/sportivnye-sektsii/dzyudo.html>. (Дата обращения 28.08.2018)
3. Федерация дзюдо Москвы: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.judomoscow.ru/>. (Дата обращения 28.08.2018).
4. Федерация дзюдо России: [Электронный ресурс]. URL: <https://www.judo.ru/>. (Дата обращения 28.08.2018).