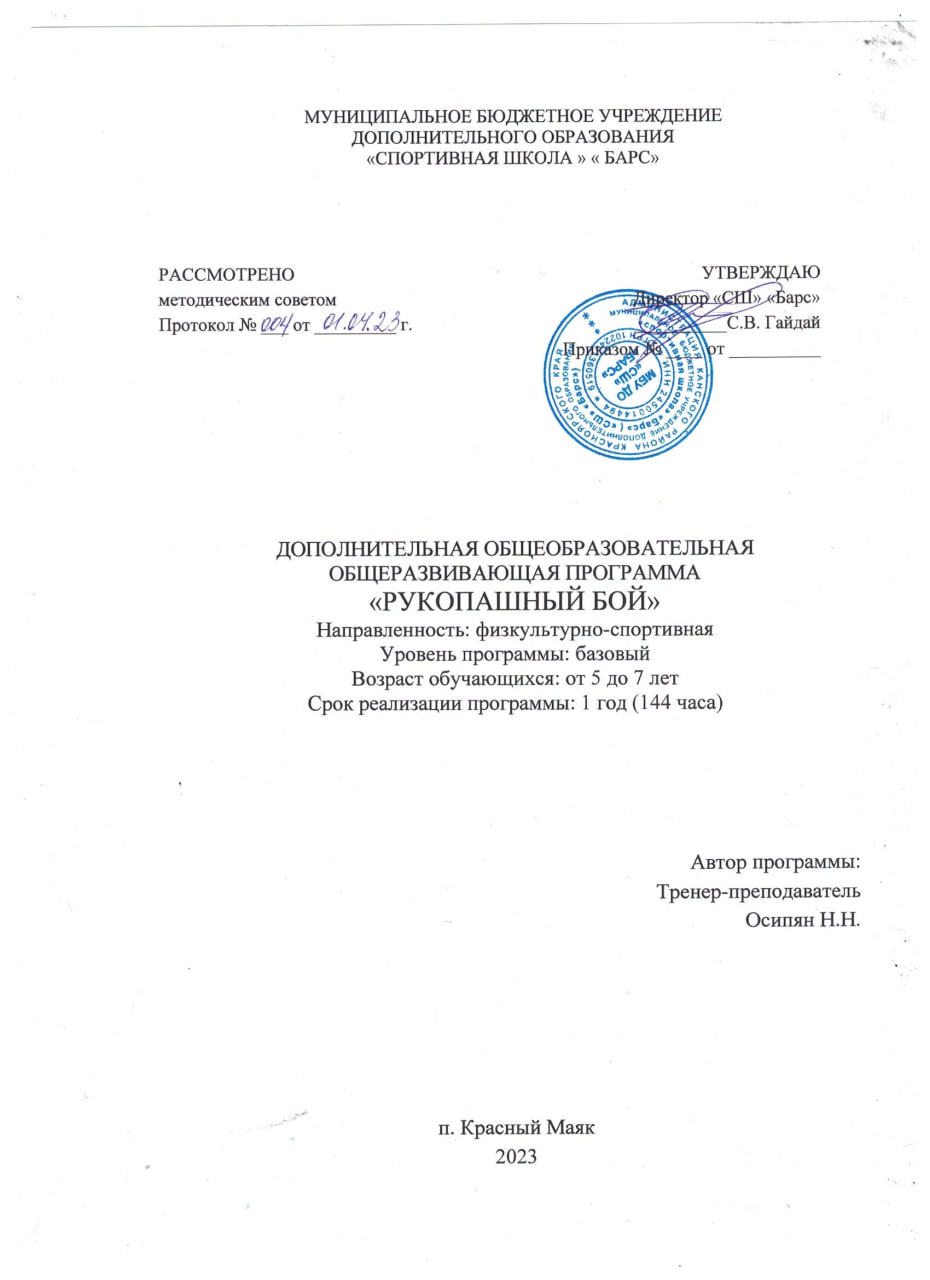
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Структура и содержание программы «Рукопашный бой» (далее Программа) разработаны в соответствии с нормативно-правовой базой:

− Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

− Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

− Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

− Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа относится к **физкультурно-спортивной направленности** и выполняет следующие функции**:**

- образовательная функция осуществляется в форме самообразования, расширения знаний, полученных на занятиях по физическому развитию;

- воспитательная функция осуществляется в сфере досуга, когда дети более раскрепощены и чувствуют себя более свободно и уверенно в коллективе единомышленников;

- физкультурно-оздоровительная функция формирует  стойкий интерес к совершенствованию физических качеств и здоровому образу жизни;

- социально-адаптационная функция формирует межличностные отношения, профессиональные навыки.

**Актуальность**

Рукопашный бой – довольно популярный среди молодёжи вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия рукопашным боем в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными знаниями; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной гигиены.

Программа актуальна, так как способствует укреплению здоровья детей, развитию физических, психологических качеств, закладывает фундаментальные основы в изучении рукопашного боя. Программа позволяет спортсменам выполнить спортивные разряды для поступления в ВУЗы, для прохождения срочной службы в рядах Российской армии. По данным многолетнего опыта ведущих инструкторов России оптимальна для правильного изучения и освоения рукопашного боя, кроме того, занятия по данной программе способствуют популяризации здорового образа жизни.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка .

**Новизна**

Новизнаданной программызаключается впривлечении детей с 5лет к систематическим занятиям рукопашным боем, развитии основных физических качеств с помощью других видов спорта: легкой и тяжелой атлетики , спортивной борьбы, а также через спортивные и подвижные игры.

Как вид физической культуры рукопашный бой почти не знает себе равных. Его техника предусматривает работу большого количества мышц, что создает прекрасные условия для общей тренировки, развивает координацию и ловкость, позволяет поддерживать хорошую спортивную форму.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как практически включает в себя технический арсенал целого ряда единоборств. При этом рукопашный бой - это комплексный вид, который состоит

-первый тур – демонстрация владения техникой, применяемых в стандартных ситуациях в бою с невооружённым и вооружённым противником.

-второй тур – поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приёмы в определённых положениях бойцов.

-второй тур – поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приёмы в определённых положениях бойцов.

Техника первого тура представляет собой комбинацию приёмов, применяемых в спортивных поединках по рукопашному бою, и приёмах запрещённых в поединках ввиду их травмоопасности, с добавлением приёмов обезоруживания противника, добивания и конвоирования. Обязательное требование ко всем демонстрируемым приёмом и действием – контролируемость техники со страховкой атакующего контратакующим. Степень контакта при ударах и удушающих приёмах - обозначение или ограниченный контакт (до первого признака эффективности).

**Отличительные особенности программ**

К отличительным особенностям данной Программы относятся :

* возможность каждого ребенка попробовать свои силы в физкультурно-спортивной направленности, выбрать вид спорта рукопашный бой и максимально реализовать себя в нем;
* сравнительно небольшой период начального обучения, дающий умения и навыки игры на любительском уровне;

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной Программе - с группой детей.

Выбор количества учащихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной Программе.

Зачисляются в спортивно-оздоровительные группы все желающие заниматься рукопашным боем и не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении предоставляется необходимый пакет документов, определенный локальным актом « СШ « « Барс».

**Адресат программы**

Программа ориентирована на детей дошкольного возраста 5-7 лет и основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением элементов техники рукопашного боя.

В этом возрасте дети имеют еще не полностью сформировавшуюся костную систему, нагрузки на силу и выносливость переносятся плохо, а потому большие физические нагрузки недопустимы. Совершенствуется координация движений, гибкость.

Занятия в группе начинаются с общей физической подготовки учащихся, которые затем знакомятся с основными элементами рукопашного боя, отдельными приемами и упражнениями. Следующий этап предусматривает реализацию тех знаний, которые дети получили на предыдущих занятиях, отработку навыков с применением специального спортивного инвентаря.

Принимаются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в минимальном возрасте – 5лет.

Формируется группы занимающихся в  количестве –20 человек.

Для освоения программы предварительной подготовки не требуется.

 Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний .

Оптимальное количество детей в группе: от 10 до 20 человек.

**Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа рассчитана на один год обучения (144 часа) для одной возрастной группы.

**Формы обучения**

Обучение может осуществляться только в очной форме.

**Режим занятий**

Проведение занятий 2 раза в неделю по 2 академических часа .

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

**Цель программы -** привлечение детей дошкольного возраста к систематическим занятиям физической культурой профильной направленности по рукопашному бою.

**Задачи программы:**

*Оздоровительно коррекционные задачи:*

- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

- способствовать гармоничному развитию мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости;

- содействовать профилактике плоскостопия;

- формировать и закреплять навык правильной осанки;

- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;

- способствовать повышению работоспособности организма занимающегося;

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию кровеносной, дыхательной и нервной систем организма;

- способствовать развитию мелкой моторики рук;

- способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

*Обучающие задачи:*

- изучение и совершенствование технических и тактических навыков и умений;

- изучение основ теории рукопашного боя;

*-* формирование основных двигательных навыков;

*-* знакомство с элементами техники рукопашного боя;

- изучение и освоение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности при занятиях рукопашным боем.

*Воспитательные задачи:*

*-*формирование у занимающихся интереса и любви к занятиям физической культурой и к рукопашному бою в частности;

- формирование развитой личности;

- физическое и нравственное воспитание;

- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;

- содействовать формированию коммуникативных качеств у детей;

- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Задачи этапа:

1. Введение учащихся в мир рукопашного боя, усвоение значения наследуемых ценностей.
2. Развитие у учащихся стремление к познанию и самосовершенствованию.
3. Формирование потребности в регулярных занятиях, формирование осмысленного отношения обучающихся к предлагаемым знаниям.

# Учебный план по рукопашному бою

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Введение в программу  Техника безопасности | 2 | 2 | - | Беседа опрос |
| 2 | Разминка Рукопашный бой-история развития и совершенствования. | 2 | 2 | - | Опрос, тестирование |
| 3 | Духовно –нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя. | 2 | 2 | - | Опрос, тестирование |
| 4 | Построения, перестроения, повороты на месте и в движении, различные виды бега. | 8 | - | 8 | Текущий контроль,тестирование |
| 5 | Общеразвивающие упражнения. | 44 | - | 44 | тестирование |
| 6 | Специальные упражнения. | 25 | - | 25 | тестирование |
| 7 | Техника передвижений. | 10 | - | 10 | Текущий контроль, тестирование |
| 8 | Техника борьбы. | 15 | - | 15 | тестирование |
| 9 | Техника ударов. | 15 | - | 15 | тестирование |
| 10 | Подвижные игры. Подвижные игры. | 15 | - | 15 | практика |
| 11 | Аттестация:  -начальная  -промежуточная  -итоговая | 6 | - | 6 | Тестирование по ОФП , СФП |
|  | Итого | 144 | 6 | 138 |  |

Занятия проводятся 2 раза в неделю с сентября по май месяц включительно. Нагрузка каждому ребёнку подбирается индивидуально.

**Содержание учебного плана программы**

# Теоретическая подготовка.

***Тема 1****. Теория (2ч)* Введение. Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

***Тема 2.****Теория ( 2 ч)*Рукопашный бой - история развития и совершенствования. Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и

кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских. Профессиональная борьба в цирке и балаганах. Обучение рукопашному и штыковому бою в армии в разные времена в России и других государствах. Виды рукопашного боя в настоящее время.

***Тема 3.*** *Теория ( 2 ч)*Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя. Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, силы духа и воли, доброта, свободолюбие, физическая сила.

# Практическая подготовка.

***Тема 4.*** *Практика( 8ч)*Традиционные действия .

Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основные положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения.

***Тема 5.*** *Практика( 44ч)*Общеразвивающие упражнения :

* ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
* бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
* прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;

круговые и наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;

***Тема 6***.*Практика( 25ч)* Специальные упражнения :

-техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;

-переползания по-пластунски;

-кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;

-стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

***Тема 7.*** *Практика( 10ч)* Техника передвижений .

* шагом, бегом;
* приставным шагом;
* челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

***Тема 8.*** *Практика( 15ч)* Техника борьбы .Борьба в положении стоя:

* броски через бедро;
* бросок задняя подножка;
* бросок боковая подножка;
* передняя, боковая и задняя подсечки; Борьба в партере:
* переворачивание противника, перевод в борьбу лежа. Борьба лежа:
* удержание противника на лопатках верхом

***Тема 9.*** *Практика(15ч).* Техника ударов .Удары руками:

* прямой удар кулаком;
* боковой удар кулаком;
* -удар кулаком снизу. Удары ногами:
* махи ногами (прямые и круговые).
* удар вперед;
* удар в сторону;
* удар назад.

***Тема 10.*** *Практика( 15ч)*Подвижные игры .

Игры, развивающие равновесие, на сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: «пятнашки»,

«выжигала», «выталкивание из круга», «конный бой», «перетягивание каната», «петушиный бой».

***Тема 11.*** *Аттестация (6 ч.):* начальная, промежуточная, итоговая

# К концу первого года обучения дети должны знать:

* источники передачи информации о различных видах единоборств, оздоровительных и боевых системах;
* технику безопасности при занятиях в спортзале, лесу, на воде;
* простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.

# К концу первого года обучения дети должны уметь:

* пользоваться упражнениями для самостоятельной разминки организма, и подготовки его к тренировке;
* сохранять равновесие при различных положениях тела;
* выполнять элементы страховки и самостраховки при падениях;
* выполнять простейшие элементы акробатики (кувырки назад, вперед, через плечо, прыжки кувырки);
* выполнять простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.

Занятия проводятся 2 раза в неделю с сентября по май месяц включительно. Нагрузка каждому ребёнку подбирается индивидуально

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты:**

* сформированная культура интеллектуальной досуговой деятельности у обучающихся и их семей;
* выработанные способности самостоятельно ориентироваться в игровых технологиях и областях современной культуры, где применяются игровые технологии;
* полученный опыт организации и проведения турниров и игротек.

**Метапредметные результаты:**

* + развитые компетентности мышления: критическое, логическое, креативное, системное мышление и когнитивная гибкость;
  + развитые компетентности взаимодействия с другими: лидерство, сотрудничество, представление;
  + развитые компетентности взаимодействия с собой: чувство времени, самоконтроль, самоорганизация;
  + развитые базовые инструментальные грамотности: читательская, математическая, вычислительная и алгоритмическая;
  + развитые базовые специальные современные знания и умения: «финансовая» грамотность, «экологическая» грамотность, «научная, технологическая грамотность», «грамотность» в области здоровья;

**Предметные результаты:**

* развитые способности к самостоятельному изучению новых игр, а также способности быстро ориентироваться в новом информационном поле;
* выработанные умения структурировать материал и грамотно подавать информацию в устной форме через объяснение правил игр;
* сформированное умение различать и анализировать существующие в мире игровые механики и виды игр, а также на их примере придумывать свои механики и проводить по ним игры.

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

# Календарный учебный график

В программе отражено построение образовательного процесса спортивно- оздоровительной группы, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации |
| 1 | 2023-2024 | сентябрь | май | 36 | 72 | 144 | очный | декабрь , май |

В основу отбора учебного материала для спортивно-оздоровительной группы положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

В учебном плане сохранена номенклатура обязательных образовательных компонентов и базисное количество часов на обязательные образовательные компоненты.

### Примерный учебный план на 36 недель тренировочных занятий

*Таблица 2*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Спортивно-оздоровительный этап (часы)** |
| 1 | Максимальное количество тренировочных  занятий | 72 |
| 2 | Максимальное количество тренировочных  занятий в неделю | 2 |
| 3 | Максимальное количество часов в неделю | 4 |
| 4 | Продолжительность занятия | 2 |
| 5 | Общее количество часов в году | 144 |
| **Разделы подготовки** | | |
| **Теоретический** | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 |
| *Итого по разделу:* | | 6 |
| **Практический** | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 52 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 80 |
| 3 | Итоговая аттестация | 6 |
| *Итого по разделу:* | | 138 |

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально техническое обеспечение**

*Для реализации учебного процесса необходимо:*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Комплект спорттренажёров 2. Мешок боксёрский 3. Татами (комплекты) 4. Силовой тренажёр 5. Стойка с гантелями 6. Силовая станция 7. Мат гимнастический 8. Велоэргомер 9. Беговая дорожка 10. Универсальный тренажёр 11. Шлем для рукопашного боя 12. Накладки на руки 13. Защита голени с набивкой 14. Защита стопы 15. Гимнастические стенки 16. Перекладины 17. Скамейки гимнастические 18. Татами для единоборств 19. Татами 16\*9 20. Татами 21. Манекен для борьбы 35,50 кг 22. Манекен борцовский 25,35 кг 23. Груша LECO -12 кг. 24. Груша боксерская (50 кг.) 25. Груша боксерская (80 кг.) 26. Канат 27. Мешок боксерский LECO -50 28. Печатки для рукопашного боя 29. Скамья многофункциональная 30. Татами (лист 1м. \*2м.\*4см.) 31. Макивара для отработки ударов ногами | 1  5  3  1  1  1  7  1  1  1  4  6  6  6  2  3  4  83  1  25  4  6  3  1  1  2  3  4  1  44  2 |

**Информационное обеспечение**

***Видеоматериалы:***

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.

2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся СШ « Барс».

Вусловиях реализации программы необходим доступ к фонду интернет-ресурсов.

**Кадровое обеспечение**

Реализацией программы занимается педагоги дополнительного образования спортивной школы « Барс».

**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

*Аттестация* – это оценка уровня и качества освоения учащимися образовательной программы по рукопашному бою.

Базовый уровень предусматривает начальную и итоговую аттестацию результатов обучения занимающихся. В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке согласно нормативов комплекса ГТО. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения.

Контроль развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы в течение года и  основываться на объективных и количественных критериях.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

-            высокий уровень – успешное освоение учащимся более 70% содержания образовательной программы;

-            средний уровень – успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания образовательной программы;

-            низкий уровень – успешное освоение учащимися менее 50% содержания образовательной программы.

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физкультурно-спортивной деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции. 

*Оценочные материалы* ***:***

В начале года проводится входное тестирование (*аналитическая справка, протокол*).  Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года .Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений (*аналитическая справка, протокол*).

Квалификационный экзамен проводится в конце учебного года обучения для оценки мастерства владения приёмами рукопашного боя.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения (аналитическая справка, протокол).

 Результаты соревнований (*протоколы, дипломы, зачетная книжка спортсмена, фото,**видео)*,контрольных испытаний, журналов посещаемости, портфолио, отзывы родителей, статья и др.  являются основой для перехода на другой уровень освоения программы.

Оценочные материалыпозволяющие определить планируемые достижение обучающихся:

- текущая оценка усвоения изучаемого материала (наблюдение);

- оценка результатов в соревнованиях (анализ соревнований, протоколы);

- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), ТП (техническая подготовка) для чего организуются специальные соревнования (тест,анализ, сводный протокол достижений);

- прохождение углубленного медицинского обследования (физдиспансер);

- аттестационная программа (является контрольно-методической разработкой позволяющей тренеру отслеживать технический уровень своих воспитанников, формировать подгруппы занимающихся .

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения по рукопашному бою за основу принимаются нормативы по ОФП.

Два раза в год (сентябрь-май) в группах базового уровня  проводятся тесты по общефизической подготовке. Уровень подготовленности учащихся выражается в количественно-качественных показателях физической подготовленности.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Методы обучения: наглядные, словесные, практические, наблюдения, игровые, метод интеграции.

Формы организации учебного занятия:  беседа, рассказ,  практическое занятие, соревнование,  открытое занятие,  игровой тренинг, мастер-класс.

Педагогические технологии -технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровье сберегающая технология.

**Алгоритм учебного занятия**

1.Организация начала занятия, постановка образовательных, воспитательных, развивающих задач, сообщение темы и плана занятия.

2.Инструктаж по ТБ.  

3.Проверка имеющихся у детей знаний, умений, их готовность к изучению новой темы.

4.Ознакомление с новыми знаниями и умениями.

5.Упражнения на освоение и закрепление знаний, умений, навыков.

   6. Подведение итогов занятия, формулирование выводов.

**Организационные формы обучения**

*Алгоритм учебно-тренировочного занятия*

*Подготовительная часть*

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Организм спортсмена 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 рукопашного боя. 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. 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.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

***Особенности организуемого воспитательного процесса в СШ « Барс»***

***Цель программы воспитания****:*личностное развитие обучающихся посредством воспитания потребности ведения здорового образа жизни, ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

Процесс воспитания в группе основывается на принципах взаимодействия педагогов, родителей и обучающихся через создание психологически комфортной среды. В группе сформирована система традиционных мероприятий: открытые занятия для родителей, спортивные праздники, «Церемония награждения

победителей», «Спортивная элита».

***Виды, формы и содержание деятельности***

Для достижения поставленной цели использую следующие ***виды деятельности****:*игровая, познавательная, трудовая.

***Формы деятельности****:*мастер-класс, презентация, беседа, практикум, игра.

***Планируемые результаты:***в процессе воспитательной деятельности, у обучающихся  будет сформирована потребность в ведении здорового  образа жизни;  будет проявляться уважительное отношение к семейным ценностям,  известным спортсменам.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

# Основная литература

1.   Зайчиков А.С. Самозащита на улице: учеб. пос. / А.С. Зайчиков. – СПб.: Нева. 2008

2.   Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей. / М.Б. Ингерлейб. – М.:Феникс – 2002.

3.   Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт. – 2008.

4.   Самооборона: учеб. пособие для вузов физической культуры / под ред. А.В.Тышлера. - М.: СпортАкадемПресс, 2011.

5.   «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -

Волгоград: «Учитель»,2008

6.   Харлампиев А.А. Борьба самбо. Учебное пособие для секций, коллективов физической культуры. Изд.4-е дополненное. М.:Ф.И.С.,1959 г.  7. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. М.: Фаир пресс, 1999 г.

# Дополнительная литература

8.   Иванов С., Касьянов Т. Основы рукопашного боя. М.: Прасковья, 1995 г

9.   Карякин Б.П. Самозащита. Самарский Дом печати: 1994 г

10.             Радюков В.И. Самоучитель по рукопашному бою. Минск, "Полымя", 1995г

11.             Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Дзюдо: история, теория, практика. Издательский дом СК, 2000 г. 5. Чумаков Е.М. 100 уроков рукопашного боя. М.: Фаир пресс, 1999 г.