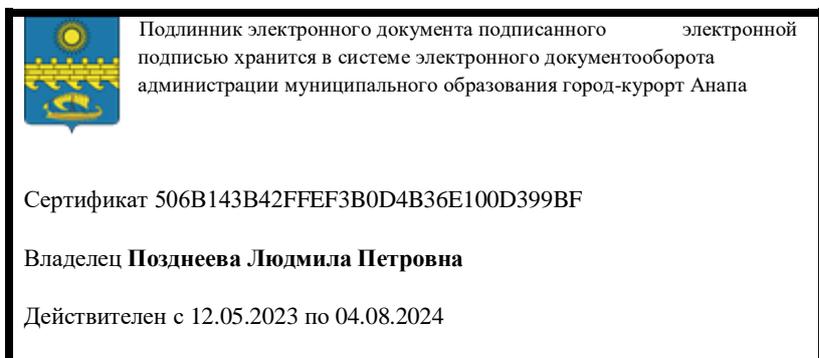


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 35  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА  
ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА, НАКАЗНОГО АТАМАНА ЧЕРНОМОРСКОГО  
КАЗАЧЬЕГО ВОЙСКА АЛЕКСЕЯ ДАНИЛОВИЧА БЕЗКРОВНОГО**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ОСНОВЕ ТРАДИЦИЙ КУБАНСКИХ  
КАЗАКОВ (СТАРШИЙ ВОЗРАСТ)»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 1 год – 263 ч.

**Возрастная категория:** от 11 до 18 лет

**Состав группы:** до 15 человек

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе:**

г. Анапа, 2023 г.

## **Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03. 2022г. № 678-р.
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018г., регистрационный номер № 25016).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015г. Министерство образования и науки РФ.
9. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 №467).
10. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
11. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
12. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020г.

13. Государственная программа Краснодарского края «Развитие образования», утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 5 октября 2015 г. № 939.

14. Концепция развития системы дополнительного образования детей в Краснодарском крае до 2020г, утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 2016г.

15. Положение «О формах, периодичности и порядке текущего контроля обучения. Промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «Центр «Кавказская линия», утвержденное приказом директора МБУДО «Центр «Кавказская линия» от 02.09 .2019г.

16. Устав МБУДО «Центр «Кавказская линия», утвержденный постановлением администрации муниципального образования Гулькевичский район от 17.08.2021 года № 1204.

17. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 N 533

«О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

## **РАЗДЕЛ 1**

### **«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»**

#### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Физическая культура на основе традиций кубанских казаков (старший возраст)» составлена инструктором по физической культуре Галимовым Р.М.

#### **Направленность**

Данная программа по направленности является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой. Программа направлена на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

#### **Актуальность образовательной программы**

Настоящая программа предлагает эффективный способ формирования здорового образа жизни человека и общества в целом, что является актуальным во все времена. Занятия спортом способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, формируют навыки самообслуживания и развивают самостоятельность учащихся.

Занятия единоборствами оказывают положительное влияние на нервную систему, развивают у подростков и юношей тактическое

мышление, быстроту и ловкость. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении быстроты реагирования и ориентировки, в большей скорости восприятия, переключении внимания, сдержанности.

Под влиянием занятий смешанными единоборствами развиваются и совершенствуются не только двигательные качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость), но и вегетативные функции – кровообращение, дыхание, пищеварение и др.

Несомненна актуальность этого вида спорта на сегодняшний день, т.к. смешанные единоборства помогают развивать у мальчишек и девчонок такие качества, как сила воли, настойчивость, уверенность в себе, необходимость противостоять противнику, что является обязательными навыками для службы в рядах Российской армии, да и в жизни вообще.

### **Новизна**

Новизна данной программы заключается в отсутствии аналогичных программ по смешанным единоборствам. Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию инструктора по физической культуре соответствует определенная деятельность воспитанников. Деятельность инструктора по физической культуре по организации физической активности юных бойцов имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом.

Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личности, способностей, двигательных и координационных качеств.

Настоящая программа объединяет в себе воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками, пришедшими заниматься единоборствами.

### **Педагогическая целесообразность**

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с подростками; при ее реализации каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Эффективным для гармоничного развития подростков является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

При систематических занятиях смешанными единоборствами ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость смешанных единоборств проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Таким образом, эти знания и умения можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

### **Отличительные особенности**

Отличительные особенности данной программы от существующих программ в других видах спорта заключается в том, что в программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики смешанных единоборств. Ярко просматривается связь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство педагога предоставлять воспитанникам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

Физические нагрузки регламентируются возможностями обучающихся.

### **Адресат программы**

Набор обучающихся производится с 1 августа по 30 августа текущего года. В группу принимаются обучающиеся (юноши и девушки) в возрасте от 11 до 18 лет без ограничений по здоровью, при наличии медицинского заключения и допуска врача-педиатра. При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка, возраст и интерес к данному виду спорта желающих заниматься. При этом главным образом определяется уровень развития психических и физических качеств обучающихся.

### **Уровень программы - базовый**

### **Объем, сроки реализации**

Объем программы – 263 часа

Срок реализации – 1 год

### **Формы обучения:** очная

**Режим занятий:** 6 раз в неделю по 1 академическому часу

### **Особенности организации образовательного процесса**

- состав группы – постоянный;
- занятия – индивидуально-групповые;
- виды занятий по программе: учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Занятия по смешанным единоборствам могут проводиться в специальном спортзале или на стадионе. Учебно-тренировочные занятия целесообразно строить по игровому принципу.

Работа по программе «Физическая культура на основе традиций кубанских казаков (старший возраст)» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на местности и в спортивном зале.

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** приобщение детей и подростков к занятиям спортом, осознанному здоровому досугу, овладение мастерством

самозащиты посредством изучения техники и тактики смешанных единоборств.

**Задачи:**

Образовательные задачи:

- совершенствовать технико-тактический арсенал учащихся в спортивных единоборствах;
- способствовать приобретению учащимися соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Развивающие задачи:

- повысить уровень физической, технической и функциональной подготовленности учащихся;
- развивать способности к самоконтролю и саморегуляции.

Воспитательные задачи:

- сформировать устойчивый интерес и сознательное отношение учащихся к занятиям;
- содействовать адаптации учащихся к условиям соревнований;
- воспитать стремление к победам, смелость, решительность и уверенности в себе.

### 3. Содержание программы

#### Учебный план

Таблица 1

№	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности и культура общения.	6	2	4	Опрос по разделу
2	Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы контактных единоборств.	6	2	4	Опрос по разделу
3	Общая и специальная физическая подготовка.	24	4	20	Практическая проверка
4	Упражнения, формирующие базовую технику.	20	2	18	Практическая проверка
5	Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция.	20	2	18	Практическая проверка
6	Базовая техника ударов руками (атака).	20	4	16	Практическая проверка
7	Базовая техника ударов ногами (атака)	20	4	16	Практическая проверка
8	Базовая техника защиты от ударов рук, ног.	20	6	14	Практическая проверка
9	Контратакующие действия.	20	6	14	Практическая проверка
10	Упражнения на снарядах	20	2	18	Практическая проверка
11	Тактические основы боя	20	6	14	Практическая проверка
12	Условный бой.	34	6	28	Практическая проверка
13	Вольный бой.	24	4	20	Практическая проверка
14	Товарищеские встречи и соревнования.	6	2	4	Спортивные состязания во время практических навыков и умений
15	Итоговое занятие.	3	1	1	Спортивные состязания во время практических навыков и умений
	<b>Итого</b>	<b>263</b>	<b>53</b>	<b>210</b>	

## Содержание учебного плана

### **Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности и культура общения (6 ч.)**

**Теория:** Беседа о правилах безопасности во время занятий и соревнований. Медицинское обеспечение занятия. Экипировка бойца рукопашного боя. Понятие «культура общения». Уважение противника. Реальная оценка самого себя.

**Практика:** Спортивно-тренировочные занятия.

**Форма контроля:** Опрос по разделу.

### **Раздел 2. Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы контактных единоборств (6 ч.)**

**Теория:** Кодекс чести бойца рукопашного боя. Психологическая подготовка спортсмена. Управление состоянием и поведением спортсмена во время тренировки и на соревнованиях. Психорегулировка спортсмена. Контроль над эмоциями во время тренировки и на соревнованиях.

**Практика:** Спортивно-тренировочные занятия.

**Форма контроля:** Опрос по разделу.

### **Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (24 ч.)**

**Теория:** Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, с утяжелителями. Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской лестнице».

Игровые упражнения: игры с ограниченными правилами в баскетбол, футбол, регби, волейбол ногами, комбинированные эстафеты. «Челночный» бег 10 x 10 м. Кросс. Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом.

Упражнения со снарядами: со штангой - для развития мышц ног, рук, плечевого пояса; с «молотом» - для развития мышц плечевого пояса, пресса; на перекладине - для развития взрывной силы рук, мышц пресса и ног.

**Практика:** Спортивно-тренировочные занятия.

**Форма контроля:** Практическая проверка.

### **Раздел 4. Упражнения, формирующие базовую технику (20 ч.)**

**Теория:** В ходе разминки в движении по кругу одиночно и в парах: упражнения для формирования координационных качеств с целью освоения сложной техники ударов руками, ногами; упражнения для развития координации, внимания, реакции действием.

**Практика:** Спортивно-тренировочные занятия.

**Форма контроля:** Практическая проверка.

## **Раздел 5. Стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция (20 ч.)**

**Теория:** Чередование «челночного» движения на месте с движением приставным шагом вперёд - назад, влево - вправо, повороты налево - направо назад. «Порхание» в квадрате 2х2 м в стойке, движение парами в стойке на выработку чувства дистанции. Активные «пятнашки» руками, «пятнашки» руками - подсечка, «пятнашки» руками - ноги. Движение с переменной стойки. Бой с «тенью».

**Практика:** Спортивно-тренировочные занятия.

**Форма контроля:** Практическая проверка.

## **Раздел 6. Базовая техника ударов руками (атака) (20 ч.)**

**Теория:** Комбинированные действия ударов руками.

Комбинированные действия ударов руками в сочетании с ударами ног. Комбинированные действия ударов руками в сочетании с защитными действиями. Отработка руками перед зеркалом, на снарядах, в бою с «тенью» по заданию, в парах в двух шереножном строю, в условных боях.

**Практика:** Спортивно-тренировочные занятия.

**Форма контроля:** Практическая проверка.

## **Раздел 7. Базовая техника ударов ногами (атака) (20 ч.)**

**Теория:** Сложные удары на месте (с разворотом на 180, амплитудные), в движении «дорожка», в парах. Комбинированные действия ударов ногами на месте, в движении «дорожка», в парах. Комбинированные действия ударов ногами в сочетании с ударами рук. Отработка ударов ногами перед зеркалом, на снарядах, в бою с «тенью» по заданию, в парах в двух шереножном строю, в условных боях.

**Практика:** Спортивно-тренировочные занятия.

**Форма контроля:** Практическая проверка.

## **Раздел 8. Базовая техника защиты от ударов рук, ног (20 ч.)**

**Теория:** Защита от ударов рук маневрированием, блокированием, парированием, комбинированная защита. Защита от ударов ног маневрированием, блокированием, комбинированная защита. Отработка защитных действий с тренером «на лапах».

**Практика:** Спортивно-тренировочные занятия.

**Форма контроля:** Практическая проверка.

## **Раздел 9. Контратакующие действия (20 ч.)**

**Теория:** Контратакующие действия при защите от ударов рук (ответные, встречные). Контратакующие действия от ударов ног (ответные, встречные). Отработка контратакующих действий в парах в двухшереножном строю, в условных и вольных боях, с тренером на «лапах», бой с «тенью».

**Практика:** Спортивно-тренировочные занятия.

**Форма контроля:** Практическая проверка.

## **Раздел 10. Упражнения на снарядах (20 ч.)**

**Теория:** Упражнения со скакалкой. Упражнения с «лапами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику. Отработка комбинации ударов. Отработка атакующих действий в сочетании с защитой. Отработка контратакующих действий. Отработка одиночного удара. Отработка комбинации ударов. Вольный бой с мешком. Упражнение с «подушкой». Отработка одиночного акцентированного удара. Бой с «тенью» по заданию. Работа с «молотом» для наработки хлесткости удара рукой, выработки взрывной силы и выносливости.

**Практика:** Спортивно-тренировочные занятия.

**Форма контроля:** Практическая проверка.

## **Раздел 11. Тактические основы боя (20 ч.)**

**Теория:** Тактика боя в нападении. Тактика боя в защите. Упражнения для развития чувства дистанции. Упражнения для развития «порхания» на ринге. Распределение внимания. Выполнение заданий по звуковому и визуальному сигналу. Отработка тактических элементов ближнего боя. Отработка тактических элементов среднего боя. Отработка тактических элементов дальнего боя. Отработка тактических элементов боя с несколькими противниками. Отработка боя с различными противниками (по темпераменту, мастерству, весу, росту).

**Практика:** Спортивно-тренировочные занятия.

**Форма контроля:** Практическая проверка.

## **Раздел 12. Условный бой (34 ч.)**

**Теория:** Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою. Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).

**Практика:** Спортивно-тренировочные занятия.

**Форма контроля:** Практическая проверка.

## **Раздел 13. Вольный бой (24 ч.)**

**Теория:** Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной; один работает руками, другой - ногами; акцент на подсечку; акцент на встречу; «стоп» левой ногой; ближний бой; выход из боя. Вольный бой со сменой партнера. Вольный бой произвольно.

**Практика:** Спортивно-тренировочные занятия.

**Форма контроля:** Практическая проверка.

## **Раздел 14. Товарищеские встречи и соревнования (6 ч.)**

**Теория:** нет.

**Практика:** Участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

**Форма контроля:** Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.

## **Раздел 15. Итоговое занятие (3 ч.)**

**Теория:** нет.

**Практика:** Проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена.

**Форма контроля:** Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.

### **4. Планируемые результаты**

В результате изучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Смешанные единоборства» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

#### Предметные:

- познакомятся с основами судейства соревнований по спортивным единоборствам;
- овладеют технико-тактический арсенал в спортивных единоборствах.

#### Личностные:

- сформируют устойчивый интерес и сознательное отношение к занятиям;
- адаптируются к условиям соревнований;
- воспитают стремление к победам, смелость, решительность и уверенности в себе.

#### Метапредметные:

- повысят уровень физической, технической и функциональной подготовленности учащихся;
- разовьют способности к самоконтролю и саморегуляции.

## РАЗДЕЛ 2

### «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

#### 1. Календарный учебный график

**Даты начала и окончания учебного периода** обусловлены адресом реализации программы:

Группа 1, Группа 2 (инстр. Будзинский С.М.) – с 01.09.2022 г. по 20.07.2023 г.

Группа 3 (инстр. Линников А.Н.) - с 01.09.2022 г. по 20.07.2023 г.

**Продолжительность занятия:** 1 академический час

**Количество учебных недель** – 44.

#### Сроки проведения контрольных процедур

Таблица 2

Контроль	Период
Входная диагностика	Первое занятие по программе
Текущий контроль	На каждом занятии
Итоговая аттестация	После прохождения программы в конце учебного периода

#### Место проведения:

- Группа 1, Группа 2 (инстр. Будзинский С.М.) – пос. Венцы, ул. Советская, 10, ДК, спортивный зал

- Группа 3 (инстр. Линников А.Н.) - Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №15 имени Василия Пимановича Михалько по адресу: с. Отрадо-Кубанское ул. Ленина, 35а, спортивный зал.

#### Время проведения:

Расписание занятий (дата и время проведения) составляется за 5 (пять) дней до начала учебного периода.

**Календарный учебный график** с датами проведения и расписанием занятий оформляется за 5 (пять) дней до начала учебного периода (Приложение № 1 к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Физическая культура на основе традиций кубанских казаков (старший возраст)»).

Таблица 3

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации/ контроля
	план	факт				
<b>Тема 1. Техника безопасности и культура общения (6 ч.)</b>						
1.			Беседа о правилах безопасности во время занятий и соревнований.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
2.			Экипировка бойца рукопашного боя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
3.			Реальная оценка самого себя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос по разделу
<b>Тема 2. Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы контактных единоборств (6 ч.)</b>						
4.			Психологическая подготовка спортсмена.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
5.			Управление состоянием и поведением спортсмена во время тренировки и на соревнованиях.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
6.			Контроль над эмоциями во время тренировки и на соревнованиях.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос по разделу
<b>Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка (24 ч.)</b>						
7.			Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
8.			Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
9.			Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
10.			Развивающие упражнения без предметов для мышц	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

			рук, плечевого пояса, туловища, ног.			
11.			Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, с утяжелителями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
12.			Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, с утяжелителями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
13.			Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской лестнице».	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
14.			Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской лестнице».	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
15.			Комбинированные эстафеты.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
16.			«Челночный» бег 10 x 10 м. Кросс.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
17.			Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
18.			Упражнения со снарядами: со штангой - для развития мышц ног, рук, плечевого пояса; с «молотом» - для развития мышц плечевого пояса, пресса.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
<b>Тема 4. Упражнения, формирующие базовую технику (20 ч.)</b>						
19.			Упражнения для развития координации.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
20.			Упражнения для развития координации.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
21.			Упражнения для развития координации.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
22.			Упражнения для развития координации.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
23.			Упражнения для	2	Спортивно-	Устная оценка

			развития внимания.		тренировочное занятие	
24.			Упражнения для развития внимания.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
25.			Упражнения для развития реакции действием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
26.			Упражнения для развития реакции действием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
27.			Упражнения для развития реакции действием.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
28.			Упражнения для развития реакции действием.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
<b>Тема 5. Стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция (20 ч.)</b>						
29.			Чередование «челночного» движения на месте с движением приставным шагом вперед - назад, влево - вправо, повороты налево - направо - назад.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
30.			«Порхание» в квадрате 2 х 2 м в стойке.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
31.			«Порхание» в квадрате 2 х 2 м в стойке.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
32.			«Порхание» в квадрате 2 х 2 м в стойке.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
33.			Активные «пятнашки» руками, «пятнашки» руками - подсечка, «пятнашки» руками - ноги.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
34.			Активные «пятнашки» руками, «пятнашки» руками - подсечка, «пятнашки» руками - ноги.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
35.			Движение с переменной стойки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
36.			Движение с переменной стойки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

37.			Бой с «тенью».	2	Беседа/ Спортивно- тренировочное занятие	Практическая проверка
38.			Бой с «тенью».	2	Беседа/ Спортивно- тренировочное занятие	Практическая проверка
<b>Тема 6. Базовая техника ударов руками (атака) (20 ч.)</b>						
39.			Комбинированные действия ударов руками.	2	Беседа/ Спортивно- тренировочное занятие	Устная оценка
40.			Комбинированные действия ударов руками.	2	Беседа/ Спортивно- тренировочное занятие	Устная оценка
41.			Комбинированные действия ударов руками в сочетании с защитными действиями.	2	Спортивно- тренировочное занятие	Устная оценка
42.			Комбинированные действия ударов руками в сочетании с защитными действиями.	2	Спортивно- тренировочное занятие	Устная оценка
43.			Отработка руками перед зеркалом.	2	Спортивно- тренировочное занятие	Устная оценка
44.			Отработка руками перед зеркалом.	2	Спортивно- тренировочное занятие	Устная оценка
45.			Отработка руками перед зеркалом.	2	Спортивно- тренировочное занятие	Устная оценка
46.			Отработка руками перед зеркалом.	2	Спортивно- тренировочное занятие	Устная оценка
47.			Отработка на снарядах, в бою с «тенью».	2	Спортивно- тренировочное занятие	Устная оценка
48.			Отработка в парах в двух шереножном строю.	2	Беседа/ Спортивно- тренировочное занятие	Практическая проверка
<b>Тема 7. Базовая техника ударов ногами (атака) (20 ч.)</b>						
49.			Сложные удары на месте (с разворотом на 180, амплитудные).	2	Спортивно- тренировочное занятие	Устная оценка
50.			Сложные удары на месте (с разворотом на 180, амплитудные).	2	Спортивно- тренировочное занятие	Устная оценка

51.			Сложные удары в парах.	2	Беседа/ Спортивно- тренировочное занятие	Устная оценка
52.			Сложные удары в парах.	2	Беседа/Спорти вно- тренировочное занятие	Устная оценка
53.			Комбинированные действия ударов ногами на месте.	2	Спортивно- тренировочное занятие	Устная оценка
54.			Комбинированные действия ударов ногами на месте.	2	Спортивно- тренировочное занятие	Устная оценка
55.			Комбинированные действия ударов ногами на месте, в движении «дорожка», в парах.	2	Спортивно- тренировочное занятие	Устная оценка
56.			Комбинированные действия ударов ногами на месте, в движении «дорожка», в парах.	2	Спортивно- тренировочное занятие	Устная оценка
57.			Комбинированные действия ударов ногами в сочетании с ударами рук.	2	Спортивно- тренировочное занятие	Устная оценка
58.			Условный бой.	2	Беседа/ Спортивно- тренировочное занятие	Практическая проверка
<b>Тема 8. Базовая техника защиты от ударов рук, ног (20 ч.)</b>						
59.			Защита от ударов рук маневрированием.	2	Беседа/ Спортивно- тренировочное занятие	Устная оценка
60.			Защита от ударов рук блокированием.	2	Спортивно- тренировочное занятие	Устная оценка
61.			Защита от ударов рук парированием.	2	Спортивно- тренировочное занятие	Устная оценка
62.			Комбинированная защита от ударов рук.	2	Спортивно- тренировочное занятие	Устная оценка
63.			Защита от ударов ног блокированием.	2	Спортивно- тренировочное занятие	Устная оценка
64.			Отработка защитных действий с тренером «на лапах».	2	Спортивно- тренировочное занятие	Устная оценка
65.			Отработка защитных	2	Спортивно-	Устная оценка

			действий с тренером «на лапах».		тренировочное занятие	
66.			Отработка защитных действий с тренером «на лапах».	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
67.			Условный бой.	2	Беседа/Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
68.			Условный бой.	2	Беседа/Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
<b>Тема 9. Контратакующие действия (20 ч.)</b>						
69.			Контратакующие действия при защите от ударов рук (ответные, встречные).	2	Беседа/Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
70.			Контратакующие действия при защите от ударов рук (ответные, встречные).	2	Беседа/Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
71.			Контратакующие действия от ударов ног (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
72.			Контратакующие действия от ударов ног (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
73.			Контратакующие действия от ударов ног (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
74.			Отработка контратакующих действий в парах в двух шереножном строю.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
75.			Отработка контратакующих действий в парах в условных и вольных боях.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
76.			Отработка контратакующих действий в парах в условных и вольных боях.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

77.			Отработка контратакующих действий в парах с тренером на «лапах».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
78.			Отработка контратакующих действий в парах бой с «тенью».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
<b>Тема 10. Упражнения на снарядах (12 ч.)</b>						
79.			Упражнения со скакалкой.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
80.			Упражнения со скакалкой.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
81.			Отработка одиночных ударов на технику. Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
82.			Отработка одиночных ударов на технику. Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
83.			Отработка контратакующих действий.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
84.			Отработка контратакующих действий.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
85.			Отработка одиночного удара. Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
86.			Отработка одиночного удара. Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
87.			Вольный бой с мешком. Упражнение с "подушкой".	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
88.			Отработка одиночного акцентированного удара.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
<b>Тема 11. Тактические основы боя (20 ч.)</b>						
89.			Упражнения для развития чувства дистанции.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
90.			Упражнения для развития «порхания» на	2	Спортивно-тренировочное	Устная оценка

			ринге.		занятие	
91.			Распределение внимания. Выполнение заданий по звуковому и визуальному сигналу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
92.			Отработка тактических элементов ближнего боя.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
93.			Отработка тактических элементов среднего боя.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
94.			Отработка тактических элементов боя с несколькими противниками.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
95.			Отработка тактических элементов боя с несколькими противниками.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
96.			Отработка боя с различными противниками (по темпераменту, мастерству, весу, росту).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
97.			Тактика боя в нападении.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
98.			Тактика боя в защите.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
<b>Тема 12. Условный бой (34 ч.)</b>						
99.			Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
100.			Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
101.			Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
102.			Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
103.			Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
104.			Защитные действия от ударов рук и ног в	2	Спортивно-тренировочное	Устная оценка

			условном бою.		занятие	
105.			Защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
106.			Защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
107.			Защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
108.			Защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
109.			Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
110.			Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
111.			Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
112.			Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
113.			Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
114.			Контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
115.			Контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
<b>Тема 13. Вольный бой (24 ч.)</b>						
116.			Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
117.			Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой;	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

			работа левой стороной.			
118.			Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
119.			Вольный бой по определенному заданию: акцент на встречу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
120.			Вольный бой по определенному заданию: акцент на встречу	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
121.			Вольный бой по определенному заданию: «стоп» левой ногой; ближний бой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
122.			Вольный бой по определенному заданию: «стоп» левой ногой; ближний бой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
123.			Вольный бой по определенному заданию: выход из боя.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
124.			Вольный бой по определенному заданию: выход из боя.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
125.			Вольный бой со сменой партнера.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
126.			Вольный бой произвольно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
127.			Вольный бой произвольно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
<b>Тема 14. Товарищеские встречи и соревнования (6 ч.)</b>						
128.			Контрольные схватки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
129.			Контрольные схватки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
130.			Контрольные схватки.	2	Спортивно-	Спортивные

					тренировочное занятие	соревнования во время выполнения практических навыков и умений.
<b>Итоговое занятие (2 ч.)</b>						
131.			Проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена.	3	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные соревнования во время выполнения практических навыков и умений.
<b>Итого часов</b>				<b>263</b>		

## 2. Условия реализации программы

### **Материально-техническое обеспечение.**

Для занятий по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- оборудование спортивного зала (борцовский ковер, гимнастические стенки, борцовский манекен тренажеры).

**Оборудование, инструменты и материалы, необходимые для реализации программы:** включает в себя перечень личного снаряжения: спортивная форма одежды (соответствующие костюм, обувь), футболка, самбовки (борцовки), перчатки.

пособия, используемые при проведении теоретических занятий:

наглядные пособия (книгоиздательская литература, плакаты, видеофильмы, фотоматериалы);

оборудование и приборы для демонстраций, практикумов;

**Техническое оснащение:** компьютер, принтер, интернет, проектор.

**Кадровое обеспечение:** программу реализуют:

Линников А.Н. - инструктор по физической культуре, кандидат в мастера спорта по греко-римской борьбе. Стаж педагогической работы 31 год, стаж работы с детьми школьного возраста 31 год.

Будзинский С.М. - инструктор по физической культуре, КМС по кикбоксингу, 1 разряд по боксу, инструктор по рукопашному бою. Стаж педагогической работы 11 лет, стаж работы с детьми школьного возраста 11 лет.

Педагоги владеют методами, средствами и приемами организации деятельности учащихся, в том числе современными педагогическими

технологиями, электронными образовательными и информационными ресурсами.

### 3. Формы аттестации

С целью оценки эффективности реализации программы в течение учебного периода проводится входная диагностика и итоговая аттестация по разделам учебной программы для установления соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам.

Входная диагностика проводится в начале учебного периода с целью установления физической подготовки, с которой пришел ребенок; текущий контроль проводится в течение учебного процесса; итоговая аттестация проводится в конце реализации программы с целью установления уровня усвоения учащимися программного материала, выявления затруднений и определения путей их устранения.

**Форма отслеживания и фиксации:** Образовательные результаты учащихся **отслеживаются и фиксируются** в таких формах как: журнал посещаемости, грамоты, отзывы родителей и детей, фото с мероприятий и соревнований, сообщения родителей, отправленных педагогу доступным родителю способом.

**Формы предъявления и демонстрации** образовательных результатов: открытые занятия, соревнования, мониторинг физической подготовки, формирования предпосылок к УУД и развития личностных качеств учащихся.

### 4. Оценочные материалы

#### Оценочные материалы

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться с помощью следующих методов:

словесный метод – **устная оценка** (объяснение, беседа, разбор, инструктирование);

наглядный метод (демонстрация приемов);

метод упражнений (целостно-конструктивный, сопряженного воздействия);

Оценивание деятельности обучающихся проводится по четырем направлениям:

1. основы знаний;
2. техника владения двигательными действиями;
3. способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности;
4. уровень физической подготовленности.

## Система оценивания результатов

Таблица 4

<b>Вид</b>	<b>Форма</b>	<b>Критерии</b>
Входящий	Беседа, опрос.	Устная оценка
Текущий (в течение учебного периода)	Опрос	Устная оценка: «отлично» - 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлетворительно» - 40-60% правильных ответов
Текущий (после изучения раздела)	Практическая проверка	Устная оценка: «отлично» - оптимальное решение; «хорошо» - решение с допуском невыгодных вариантов. «удовлетворительно» - решение с ошибками
Итоговый (После прохождения раздела/ после прохождения программы в конце учебного периода)	Соревнования	Контрольное схватки, проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена.

### 5. Методические материалы

#### **Методы обучения:**

Для развития двигательных способностей используют методы: стандартно-повторного, переменного-интервального, соревновательный, игровой.

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала.

Личностно-ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие.

Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные **педагогические методы и приемы:**

*Репродуктивный метод.* Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

*Объяснительно-иллюстративный.* Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с борцовским снаряжением, с видеоматериалами.

*Игровые методы.* Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

*Метод проблемного обучения.* Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации.

*Частично-поисковый метод.* Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

*Метод взаимодействия.* Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

*Метод контроля.* Прием: сдача нормативов, соревнования.

*Метод мотивации и стимулирования.* Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка борцовских элементов, разбор дистанции, поход.

### **Современные технологии**

Приоритетным направлением работы является повышение качества образования через использование современных образовательных технологий на занятиях.

Здоровьесберегающая технология выделяет несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы.

По характеру действия различают следующие технологии:

- *стимулирующие* позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки;

- *защитно-профилактические* заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключаяющей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключаящих травматизм;

- *компенсаторно-нейтрализующие* – это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности занятий;

- *информационно-обучающие технологии* обеспечивают обучающимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

## Формы организации занятий

### Структура различных типов занятий.

Таблица 5

Тип занятия	Основные элементы структуры занятия
Комбинированное занятие	Организационная часть Проверка знаний ранее изученного. Изложение нового материала. Первичное закрепление новых знаний, применение их на практике.
Занятие сообщения и усвоения новых знаний	Организационная часть • Изложение нового материала и закрепление его.
Занятие повторения и обобщения полученных знаний	Организационная часть • Постановка проблем и выдача заданий. Выполнение обучающимися заданий и решения задач. • Анализ ответов и оценка результатов работы, исправление ошибок. • Подведение итогов.
Занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков	Организационная часть • Определение и разъяснение цели занятия. Воспроизведение обучающимися знаний, связанных с содержанием предстоящей работы. • Сообщение и содержание задания, инструктаж его выполнения. • Самостоятельная работа обучающихся под руководством педагога. • Обобщение и оценка выполненной работы.
Занятие применения знаний, умений и навыков	Организационная часть • Определение и разъяснение целей занятия. Установление связи с ранее изученным материалом. • Инструктаж по выполнению работы. Самостоятельная работа обучающихся, оценка ее результатов.

Эффективность тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учёт индивидуальных особенностей обучающихся.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная, групповая и индивидуальная.

При фронтальной форме организации занятий группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счёт). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности.

При групповой форме организации занятий обучающиеся выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений. Однако эта форма затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к занимающимся.

### **Тематика и формы методических материалов по программе**

Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены круговая и стационарная формы проведения тренировочных занятий.

Круговая форма предполагает последовательное выполнение обучающимся упражнений на различных «станциях». Обычно оборудуются от 8 до 12 «станций», на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки. Выполняя упражнения на различных станциях, спортсмен получает разностороннюю нагрузку и решает поставленную в этой части занятия задачу.

При стационарной форме проведения занятий места выполнения упражнений могут быть оснащены различным специальным оборудованием, тренажёрами и приспособлениями, диагностико-управляющими комплексами. При стационарной форме проведения занятий можно индивидуально подобрать объём и характер тренировочных воздействий, оперативно вносить корректирующие изменения в программы тренировочных занятий.

### **Алгоритм учебного занятия**

*Таблица 6*

№ п/п	Этап занятия	Вид деятельности
1	Организационный этап	Организация обучающихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажёрах.
2	Основной этап	Разминка (упражнения ОФП, упражнения на растяжку). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры в баскетбол. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры), работа на тренажёрах.
3	Завершающий этап	Упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.

## 6. Список литературы

1. Ваул. Самозащита без оружия. - Киев, 1990 г.
2. Рудкан. Техника борьбы лежа. Нападение – защита. - Москва, 1982 г.
3. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
4. Есин Е.Н. Невидимое оружие. – Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002 г.
5. Шадрин В.Н. Психологические основы формирования двигательного навыка. – Казань: Казанский ун-т, 1978.
6. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
7. Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо, дзюдо / Пер. со словацкого. – 2001.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Физкультура и спорт»,
9. 9.Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: «Физкультура и спорт», 1976.
10. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-н/Д: Феникс, 2003.
11. Волков В.М. Тренеру о подростке. – М.: «Физкультура и спорт», 1973.
12. Липкина А.И. Самооценка школьника. – М.: «Знание», 1976.
13. Олимпийская энциклопедия. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1980.
14. Васильева В., Коссовская Э., Степочкина Н. Физиология человека. – М.: «Физкультура и спорт», 1972.
15. Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. – М.: «Физкультура и спорт», 1967.
16. Спортивная медицина. Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии. Под ред. Дембо А.Г. – М.: «Физкультура и спорт», 1975.
17. Фомин Н.А. Физиология человека: Учебн. Пособие для студентов фак. физкультуры пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1982.
18. Лаптев А.П. Гигиена. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. – М.: «Физкультура и спорт», 1977.
19. Практические занятия по врачебному контролю. Под общ. ред. А.Г. Дембо.