

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани

Казан шәһәре Идел буе районының “Олимп” балалар ижат үзәге”  
өстәмә белем бирүче муниципаль бюджет учреждениясе

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
МБУДО ЦДТ «Олимп»  
Протокол № 1  
от «28» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ,  
Директор МБУДО ЦДТ «Олимп»  
А.Г. Бариева

Приказ № 511  
от «08» 09 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

*физкультурно-спортивной направленности*

**«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации программы: 3 года

*Автор-составитель программы:  
Татьянкин Сергей Владимирович,  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории*

г. Казань, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

Информационная карта образовательной программы .....	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	5
1.1. Обоснование необходимости разработки и внедрения Программы .....	5
1.2. Цель и задачи Программы .....	5
1.3. Отличительные особенности Программы .....	6
1.4. Особенности возрастной группы детей, которым адресована .....	6
1.5. Срок реализации Программы .....	6
1.6. Формы и режим занятий .....	7
1.7. Ожидаемые результаты и способы их проверки .....	7
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ПРОГРАММЕ «РУКОПАШНЫЙ БОЙ» .....	8
2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения .....	8
2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения .....	8
2.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения .....	9
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «РУКОПАШНЫЙ БОЙ» .....	10
4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРО- ГРАММЕ «РУКОПАШНЫЙ БОЙ» .....	15
4.1. Календарный учебный график 1-го года обучения .....	15
4.2. Календарный учебный график 2-го года обучения .....	24
4.3. Календарный учебный график 3-го года обучения .....	33
5. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ .....	43
5.1. Тесты по общей и специальной физической подготовке для учащихся по про- грамме «Рукопашный бой» .....	43
5.2. Тесты по технической подготовке для учащихся по программе «Рукопашный бой» .....	43
6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «РУКОПАШНЫЙ БОЙ» .....	44
7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «РУКОПАШНЫЙ БОЙ» .....	46
8. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....	47

## Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « <b>Рукопашный бой</b> »
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Татьянкин Сергей Владимирович педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
5	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст учащихся	7 – 12 лет
5.3	Характеристика программы: -тип программы -вид программы	- Модифицированная - Однопрофильная
5.4	Цель программы	Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, учащихся посредством систематических занятий рукопашным боем.
6	Формы и методы образовательной деятельности	<i>Формы обучения</i> – групповая, индивидуальная. <i>Методы обучения:</i> - словесные (беседа, объяснение); - наглядные (схемы, образцы, рисунки, презентации); - практические - физические упражнения; - игровой и соревновательный; - самостоятельная работа учащихся. Представленные методы используются комплексно.
7	Формы мониторинга результативности	Программа предусматривает входной, текущий контроль и промежуточную аттестацию. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Промежуточная аттестация проводится за первое полугодие и второе полугодие и предполагает зачет в форме тестирования уровня общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП). Добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, Российского и международного уровней.
8	Результативность реализации программы	К концу обучения по программе учащиеся должны знать, уметь, применять: • применять на практике полученные теоретические знания • управлять своим эмоциональным состоянием • самостоятельно планировать тренировочный процесс • организовывать учебно-тренировочный процесс в

		<p>группах начальной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развить координационные способности детей</li> <li>• сформировать стойкие умения и навыки</li> <li>• сформировать у детей полное представления о ФК и ее возможностях</li> <li>• повысить работоспособность и улучшить состояние здоровья занимающихся, посредством систематических занятий РБ</li> <li>• воспитать личность, способную к самостоятельной творческой деятельности</li> </ul>
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2020
10	Рецензенты	Программно-экспертная комиссия МБУДО ЦДТ «Олимп»

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Обоснование необходимости разработки и внедрения Программы

Программа соответствует закону РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 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», Приказу Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей от 11.12.2006г. №06-1844.

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукопашный бой» (Программы) вызвана необходимостью совершенствования образовательного процесса в связи с современными требованиями к подготовке воспитанников, занимающихся РБ.

**Актуальность** предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств учащихся.

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 (С.М. Ашкинази, 2001, 2007, В.Л. Волков, 2003).

### **Практическая значимость**

Целесообразность Программы заключается в том, что при ее реализации каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития учащегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения учащегося. При систематических занятиях РБ ведется работа не только с учащимися, но и с их родителями, всей семьей.

Таким образом, задача программы и тренера помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а также в среде старшего поколения.

### **Вид Программы**

Вид Программы – Однопрофильная.

Тип Программы – Модифицированная.

### **Направленность Программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» является программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

**Новизна** данной программы состоит в том, что в ней значительно расширено содержание, адаптированное для занятий в системе дополнительного образования.

## 1.2. Цель и задачи Программы

**Цель программы:** создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, учащихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

1. Дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта.
2. Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
3. Обучить воспитанников технике и тактике рукопашного боя.

#### **Развивающие:**

1. Развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
2. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### **Воспитательные:**

1. Способствовать развитию социальной активности учащихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности.

### **1.3. Отличительные особенности Программы**

Программа направлена главным образом на воспитательные цели подростков: пропагандировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактику наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

### **1.4. Особенности возрастной группы детей, которым адресована Программа**

В возрасте 7-10 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому развивающая программа должна быть разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут не получаться. Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» ребёнка. Спланировав динамику развития ребёнка от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований ребёнком.

### **1.5. Срок реализации Программы**

Срок реализации программы - 3 года.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных занятий, с сентября по май, включительно.

Занятия проводятся со следующей нагрузкой - 2 раза в неделю по 2 часа, за год-144 часа.

Количество детей в группах - 15 чел.

## 1.6. Формы и режим занятий

По целевому назначению занятия, различают на: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные занятия.

Цель учебных занятий - изучение нового материала.

На учебно-тренировочных занятиях происходит не только изучение нового материала, но и закрепление ранее изученного.

Тренировочные занятия полностью посвящаются техническому и тактическому совершенствованию, развитию физических качеств.

Контрольные занятия предназначены для определения успеваемости за определённый период. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, тактике, физической и теоретической подготовленности.

По разнообразию задач, которые решаются в процессе занятий: выборочной направленности и комплексной направленности. В занятиях выборочной направленности решается, как правило, какое-то одно задание, в комплексных-2-3, а то и больше задач.

### **Формы организации учащихся.**

Все формы организации обучающихся на занятии можно условно поделить на две группы.

Первую группу составляет так называемая фронтальная форма организации обучающихся на занятии.

Ко второй группе относятся: подгрупповая (звеньевая) и индивидуальная формы организации обучающихся на занятии.

### **Режим занятий:**

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 часа.

## 1.7. Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу обучения по программе учащиеся должны знать, уметь, применять:

- применять на практике полученные теоретические знания
- управлять своим эмоциональным состоянием
- самостоятельно планировать тренировочный процесс
- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки
- развить координационные способности детей
- сформировать стойкие умения и навыки
- сформировать у детей полное представления о ФК и ее возможностях
- повысить работоспособность и улучшить состояние здоровья занимающихся, посредством систематических занятий РБ
- воспитать личность, способную к самостоятельной творческой деятельности

### **Формы проверки результатов освоения программы.**

Программа предусматривает входной, текущий контроль и промежуточную аттестацию.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Промежуточная аттестация проводится за первое полугодие и второе полугодие и предполагает зачет в форме тестирования уровня общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП). Добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, Российского и международного уровней.