

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

Казан шәһәре Идел буе районының “Олимп” балалар ижаты үзәге”  
өстәмә белем муниципаль бюджет учреждениесе

*СОГЛАСОВАНО*  
Педагогическим Советом  
МБУДО ЦДТ «Олимп»  
Протокол № 1  
от «28» 08 2020 г.

*УТВЕРЖДАЮ*  
Директор МБУДО ЦДТ «Олимп»  
А.Г. Бариева  
Приказ № 571/1  
от «01» 09 2020 г.



*ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности*

**«Спортивный рукопашный бой -Юниор»**

Возраст детей: 12-17 лет

Основной этап подготовки

Срок реализации программы: 3 года

*Автор-составитель программы:  
Хабибрахманов Равиль Кадимович,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории*

Казань  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

Информационная карта образовательной программы .....	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «СРБ-ЮНИОР» .....	10
3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ «СРБ-ЮНИОР».....	11
3.1. Учебно-тематический план программы 1-го года обучения .....	11
3.2. Учебно-тематический план программы 2-го года обучения .....	15
3.3. Учебно-тематический план программы 3-го года обучения .....	19
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «СРБ-ЮНИОР» .....	24
4.1. Содержание программы 1-го года обучения .....	24
4.2. Содержание программы 2-го года обучения .....	25
4.3. Содержание программы 3-го года обучения .....	26
5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «СРБ-ЮНИОР» .....	28
5.1. Календарный учебный график 1-го года обучения .....	28
5.2. Календарный учебный график 2-го года обучения .....	34
5.3. Календарный учебный график 3-го года обучения .....	44
6. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ .....	56
6.1. Нормативные требования по ОФП, СФП и технической подготовке для учащихся по программе «СРБ-ЮНИОР» .....	56
7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «СРБ-ЮНИОР» .....	57
7.1. Обеспечение программы методической продукцией .....	58
7.2. Методы обучения, используемые при реализации программы .....	58
8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «СРБ-ЮНИОР» .....	60
СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....	61

## Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани
2	Полное название программы	<b>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «СРБ-Юниор»</b>
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Хабибрахманов Равиль Кадимович педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст учащихся	12–17 лет
5.3	Характеристика программы -тип программы -вид программы	- Модифицированная - Однопрофильная
5.4	Цель программы	Создание условий для повышения уровня психического и физического здоровья, совершенствования специальных двигательных умений и навыков посредством приобщения детей к систематическим занятиям спортивным 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.
7	Формы мониторинга результативности	- личная книжка спортсмена; - мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга); - портфолио достижений учащихся; - участие в соревнованиях и турнирах.
8	Результативность реализации программы	В качестве показателей результативности реализации программы рассматриваться участие учащихся в: - соревнованиях городского, республиканского и всероссийского уровней; - контрольных и итоговых (нормативных) испытаниях (проводятся в течение всего учебного года дважды - в конце первого полугодия - в декабре и в конце второго полугодия - в мае).
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2020
10	Рецензенты	Программно-экспертная комиссия МБУДО ЦДТ «Олимп»

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «СРБ-Юниор» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа является основной, т.е. предполагает развитие и совершенствование у учащихся основных двигательных умений и навыков, физических качеств. Программа «СРБ-Юниор» является модифицированной, составлена для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» (МБУДО ЦДТ «Олимп») Приволжского района города Казани, разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования по физической культуре, Программы развития Центра «Разноцветный мир Олимпограда», Программы «Альтернатива» по пропаганде здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений в среде обучающихся.

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.

Новизна и оригинальность программы «СРБ-junior» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе начального обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, воспитывать здоровый образ жизни, обеспечивает всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы заключается в приобщении учащихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность 3-летней программы СРБ, как и во многих других видах спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и уровню подготовленности.

**Основная цель образовательной программы «СРБ-junior»:** *Создание условий для повышения уровня психического и физического здоровья, совершенствования специальных двигательных умений и навыков посредством приобщения детей к систематическим занятиям спортивным рукопашным боем*

Исходя из заданной цели, сформированы следующие **задачи**:

**1. Образовательные:**

- ✓ Совершенствовать действенную методическую среду в целях адаптации учащихся к современным условиям жизни;
- ✓ Формировать и развивать потребность учащихся в систематических занятиях физической культурой и спортом, здоровом образе жизни;
- ✓ Совершенствовать основные базовые технико-тактические действия в СРБ на уровне двигательных навыков.

**2. Развивающие:**

- ✓ Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата детей;
- ✓ Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- ✓ Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- ✓ Развивать физические качества, индивидуальные способности личности к саморазвитию, самоопределению.

### 3. Воспитательные:

- ✓ Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- ✓ Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- ✓ Развивать механизмы, обеспечивающие расширение взаимодействия педагогического коллектива с родителями.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст учащихся по программе 12-17 лет. В объединение принимаются учащиеся, освоившие дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Спортивный рукопашный бой», не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. В течение учебного года возможен добор и отчисление отдельных учащихся.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах. В целях рациональной организации образовательного процесса, в соответствии с целями коллектива учреждения, осуществления действенного управления его эффективностью, создания приемлемых условий для обучения и воспитания учащихся и работы сотрудников учреждения, получения ожидаемых результатов организация образовательного процесса осуществляется следующим образом:

- продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 мая;
- занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (недельная нагрузка 4 часа);
- годовая нагрузка – 144 часа;
- минимальное количество учащихся в группе 12-15 чел.

### Формы и режим занятий.

В качестве *основного принципа* организации учебно-воспитательного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первый год обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути игры в СРБ, с позиций возникающих и создающихся в ходе игр, ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественных и постепенных повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям СРБ.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия (лекции), работа по индивидуальным планам, медицинский контроль, участие в соревнованиях, товарищеских встречах.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую и соревновательную. Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

В процессе обучения учащиеся осваивают определенные знания умения, навыки. В содержание деятельности прослеживаются следующие этапы формирования навыков и умений:

*Создание предпосылок.* Техника и тактика контактных единоборств и соревнований довольно сложны. Для их освоения и применения в соревнованиях необходима предварительная подготовка двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма. Важное значение имеет и психологическая подготовка. Прежде чем обучить учащихся технике и тактике, необходимо дать им разностороннюю физическую подготовку, уделяя ей должное внимание на каждом занятии. Одновременно с этим прививается любовь к систематическим занятиям, учащиеся готовятся в психологическом отношении.

*Ознакомление с изучаемым навыком и первичное овладение им.* Обучение новому техническому приему или тактическому действию начинается с создания представления о нем. С этой целью учащимся объясняют назначение определенного приема, движения и показывают его. Одновременно акцентируется внимание на наиболее важных деталях движения (действия). Для создания представления о техническом приеме и тактическом действии используются специальные схемы. Важно, чтобы учащиеся поняли, осмыслили изучаемый материал. После объяснения и показа следует первичное выполнение под наблюдением педагога. Здесь очень важно осознать движение и самостоятельно контролировать его. Первые упражнения выполняются в простейших условиях, затем условия усложняются и учащимся предоставляется возможность для развития самостоятельности. Как только осваивается общая схема изучаемого движения, переходят к его совершенствованию.

*Совершенствование двигательных навыков* осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе поединка разгрузить сознание для решения тактических задач.

#### Формы организации детей.

В процессе проведения занятия применяются следующие формы организации детей: групповая, индивидуальная, работа в парах.

- Групповая форма чаще всего используется в занятиях с начинающими, при решении задач физической подготовки, изучении техники и основ тактики СРБ. Педагог проводит занятие одновременно со всей группой, давая общие упражнения для всех учащихся.

- Индивидуальная форма и работа в парах используется в тех случаях, когда отдельные учащиеся отстают в физической, тактической, технической подготовке. Педагог определяет слабые места в подготовке учащихся и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия.

- Дистанционная форма обучения – осуществляется при необходимости при помощи платформы ZOOM, почтовых сервисов, мессенджера WhatsApp, социальных сетей «В Контакте» и «Instagram».

#### Основополагающие принципы, реализуемые программой:

*Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

*Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

*Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Учащиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Планируемые результаты освоения программы:

- ✓ Сохранность контингента учащихся - 85%;
- ✓ Выполнение контрольных нормативов 95% учащихся;
- ✓ 20% учащихся привлечены к работе по проведению традиционных мероприятий МБУ ДО ЦДТ «Олимп»;
- ✓ 50% учащихся участвуют в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;
- ✓ 60% учащихся овладели навыками инструкторско-судейской практики;
- ✓ Динамика спортивных личных достижений в выбранном виде спорта - у 85% учащихся;
- ✓ Знание учащимися своих прав и умение применять их в жизни.

Ожидаемые результаты после 1-го года обучения

К концу первого года обучения учащиеся:

- ✓ получают теоретические сведения о СРБ, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ✓ ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- ✓ улучшат общую физическую подготовку и освоют упражнения СФП;
- ✓ обучатся игровой ориентации в спаррингах СРБ;
- ✓ улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- ✓ научатся перемещаться скользящими в разных направлениях приставным и скрестным шагом;
- ✓ будут уметь противодействовать захватам куртки (рукава/пояса/ворота/ отворота), туловища/рук/ног/ноги;
- ✓ научатся крепкому захвату туловища/рук/куртки (рукава/пояса/ворота/отворота), ног/ноги без зрительного контроля;
- ✓ научатся выводить соперника из равновесия рывками в разных направлениях, захватив руки/куртку/ноги;
- ✓ научатся основным броскам: подножкам, выхватам ног/ноги, подворотом через бедро/спину в падении/с колен, зацепам изнутри и снаружи, боковой подсечке;
- ✓ научатся защитам от основных бросков и по одному-двум контрброскам;
- ✓ научатся борьбе на коленях: простым сваливаниям и контролям в течение 2-3 сек., защитам, удержаниям по 5, 10, 15 секунд и выходам из положения снизу;
- ✓ будут уметь выполнять основные броски в движении в разных направлениях;
- ✓ научатся входить в бросок с помощью отвлекающих действий и выполнять бросок стоя, в падении, соединяя бросок с быстрым захватом на удержание;
- ✓ научатся падениям со страховкой в разных направлениях перекатом и прыжком.

Ожидаемые результаты после 2-го года обучения

К концу второго года обучения учащиеся:

- ✓ получают новые теоретические сведения о СРБ, о влиянии физических упражнений на самочувствие, физическое сложение и пять основных качеств укопашника: быстрота, сила, выносливость, гибкость и координацию;
- ✓ ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- ✓ повысят общую физическую подготовку и освоят упражнения СФП;
- ✓ повысят интерес к регулярным занятиям СРБ и научатся соблюдать правила спортивного режима;
- ✓ научатся свободным перемещениям и тактическим манёврам по ковру скользящими шагами/поскоками в зависимости от тактической задачи в разных направлениях;
- ✓ будут уметь противодействовать сопернику, намеревающемуся взять захват за руки, туловище, куртки (рукава/пояса/ворота/отворота), ног/ноги;
- ✓ научатся крепкому захватам рук, туловища, куртки (рукава/пояса/ворота/отворота), ног/ноги с последующим выведением из равновесия в нужную сторону;
- ✓ научатся выводить соперника из равновесия рывками в разных направлениях, захватив куртку/ноги, с последующим броском и удержаниям;
- ✓ научатся использовать основные броски в спаррингах и выполнять 30-секундные удержания и болевые приёмы на разгиб локтя/стопы, на выкрут/закрут локтя;
- ✓ научатся основным броскам: через локоть, мельница с колен/стоя, одноимённый зацеп, трём видам подножки на пятке сбоку/спереди/сзади, накрывание, бросок одноимённым захватом отворота, выхват ног, сбивание за пятку, через спину с колен/стоя в падении и без, трём видам зацепов изнутри, снаружи, одноимённому стоя/в падении, подсечкой сзади/изнутри;
- ✓ научатся защитам от основных бросков и 2-3 контрброскам.

#### Ожидаемые результаты после 3-го года обучения

##### К концу третьего года обучения учащиеся:

- ✓ получают сведения о развитии СРБ за рубежом и о знаменитых бойцах ММА, Комбат-самообороны, о способах развития пяти основных качеств рукопашника: быстроте, силы, выносливости, гибкости и координации;
- ✓ узнают о способах профилактики спортивных травм и соблюдении правил техники безопасности и пожарной безопасности на тренировках и соревнованиях;
- ✓ повысят СФП (специальную физическую подготовку) в основных режимах;
- ✓ научатся разным тактическим приёмам и обманным действиям СРБ;
- ✓ будут уметь противодействовать сопернику, навязывающему разные захваты куртки (рукава/пояса/ворота/отворота), ног;
- ✓ научатся применять обманные движения в борьбе за выгодный бросковый захват куртки (рукава/пояса/ворота/отворота), ног/ноги или ситуацию для броска;
- ✓ научатся сохранять равновесие при рывками в разных направлениях, захватам руки, туловище, куртку/ноги, с последующим использованием ситуации для основного броска;
- ✓ научатся использовать основные броски в спаррингах и выполнять контроли (3-сек.) в разных позициях, 20-секундные удержания и пяти болевым приёмам на руки;
- ✓ научатся основным броскам стоя/с колен: через руку/локоть, мельница выседом, трём видам зацепов стоя/в падении, накрыванию при проходах в ноги, брокам подворотом, подхватом, переводам в партер нырком/рывком руки, четырём видам подножек, выхватыв ног вперед/в сторону, сбиваниям толчком в разных направлениях.
- ✓ научатся защитам от бросков и 2-3 контрброскам на каждый изученный бросок.

##### Способы проверки реализации образовательной программы:

- ✓ повседневное систематическое наблюдение (текущий мониторинг);
- ✓ участие в товарищеских встречах, спортивных праздниках, конкурсах;
- ✓ участие в выполнении нормативов, в аттестациях на пояса и соревнованиях.

Мониторинг реализации программы осуществляется два раза в год (в середине и в конце учебного года). Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение цветного пояса/спортивного разряда.



Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- ✓ спортивные праздники, конкурсы;
- ✓ матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- ✓ соревнования местного, районного, городского и республиканского уровней.
- ✓ контрольные (нормативные) испытания и упражнения (проводятся в течение всего учебного года 2 раза - в конце первого полугодия - в декабре и в конце второго полугодия - в мае).

Формы и способы фиксации результатов:

- ✓ мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга);
- ✓ личная книжка спортсмена;
- ✓ в электронных файлах ЦДТ и личных делах.