

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №9» города Агрыз  
Агрызского муниципального района Республики Татарстан

«Принято»  
на заседании методического совета  
Детский сад №9 г. Агрыз  
протокол от « 29 » января 20 21 г.  
№ 7

«Утверждаю»  
Заведующий Детский сад №9  
г. Агрыз  
Н.Б.Красноперова  
Приказ от « 29 » января 2021 г.  
№ 15



**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ»**

на 2020- 2021 учебный год

возраст детей 4-7 лет

**Педагог дополнительного образования  
Майоров Рустам Арикович**

г. Агрыз 2020 г.

**Дополнительная образовательная программа:**

- **Основы рукопашного боя:** срок реализации программы 1(один ) год.

Программа разработана на основании:

- Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Приложение к журналу "Внешкольник". Выпуск-5. М.: ЦРСДОД, 2001 г.

-Программа разработана на основании комплексной программы физического воспитания учащихся (авторы: Лях В.И., Зданевич А.А.)

- Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. "Основы рукопашного боя": Москва, Военное издательство, 1992.

- Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). М.: Дата Стром, 1990.

Программа принята на заседании педагогического совета  
от «29» января 2021 г., протокол № 7



## Пояснительная записка

Программа разработана на основе требований ФГОС дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2013 года № 1155, с использованием следующих нормативно-правовых документов Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145, Методических рекомендаций, утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 17.03.2010 № 197, Федеральных законов "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4.12.2007 № 329-ФЗ и Федерального Закона «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 6.12.2011 № 412-ФЗ, учебных Программ по рукопашному бою.

Программа является модифицированной, разработана на основе образовательной программы дополнительного образования детей "Основы рукопашного боя"

В настоящее время наблюдается активный интерес к изучению боевых искусств. Как и во многих других странах в нашем государстве существует и успешно развивается ряд подобных систем борьбы (самбо, бокс, вольная борьба и т. д.). Данная программа посвящена рукопашному бою, одной из боевых универсальных систем, которую можно назвать общенациональной. Вобравшей в себя много передового опыта из других систем единоборств. Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей. Захвату и нейтрализации противника. Простым гражданам это знание также доступно и многими практикуется для самообороны, а также для достижения гармоничного взаимодействия с окружающей средой, физического и духовно-нравственного развития.

**Целью** Программы является создание условий для привлечения детей к занятиям физической культурой.

### **Задачи образовательной программы:**

- познакомить учащихся с основными приемами рукопашного боя;
- дать представление о формах поведения в тех или иных ситуациях.
- создать необходимые условия для физического развития обучающихся;
- создать необходимые условия для развития координированности, выносливости, силы и уверенности в себе.
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- способствовать формированию навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
- оказать содействие в воспитании силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма.

Реализацию данной программы предлагается осуществлять на основе следующих **принципов**:

1. Непрерывность образования и воспитания.



2. Учет интересов каждого учащегося его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.
3. Воспитание и обучение личным примером.
4. Учет специфических региональных особенностей культуры экологии и жизни.
5. Обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды – "ситуации" успеха и развивающего общения.
6. Содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.
7. Широкое применение инструктажа.

- **Условия реализации образовательной программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Возраст детей: 4-7 лет.

Особенности набора детей – собеседование.

Формы и режим занятий.

36 занятий (2 раз в неделю)-28 часов.

Формы организации деятельности: групповая, индивидуальная.

- **Принципы.**

Предназначение программы основы рукопашного боя заключается в содействии ребенку в его социализации. Программа ориентирована на детей, и учитывает три ключевых направления деятельности:

- поддержка взросления (социализирующее общение, социальная адаптация и реабилитация);
- поддержка и помощь в экстраординарных и сложных жизненных обстоятельствах (отношения в семье, по месту жительства, проблемы трудоустройства и занятости, поддержка в кризисных ситуациях, социальная защита);
- обеспечение условий для организованного проведения досуга (по возрастам, интересам и т.п.).

- **Педагогическая целесообразность.**

В ходе занятий физической культурой с раннего возраста у детей вырабатывается стойкий иммунитет к неправильному образу жизни. Происходит отвлечение детей от пагубного влияния улицы.

- **Подходы** от уже существующих заключаются в непосредственном вовлечении детей в практическую отработку правильных и своевременных действий по самозащите в случаях посягательства на жизнь и здоровье. Главное это не просто повторить уже знакомый прием, но и правильно применить, то или иное действие в неординарной ситуации. Дети учатся самостоятельно анализировать ситуацию и быстро принимать необходимые меры по самозащите.