

Краткая аннотация к дополнительной образовательной программе  
по обучению дошкольников рукопашному бою  
«Сибирские ребята» для детей 5-6 лет

Автор программы Розгон А.В., тренер-преподаватель

В возрасте 5-6 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

У детей 5-6 лет, в этот период развития начинают закладываться такие важные физические качества, как гибкость, чувство равновесия развивается вестибулярный аппарат

Формирование двигательных навыков и умений предусматривает взаимосвязь с развитием физических качеств.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

Спортивная подготовка по виду спорта рукопашный бой – это тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Образовательная программа дополнительного образования детей «Сибирские ребята» по направленности является *физкультурно-спортивной*; по функциональному предназначению – *специальной*; по форме организации – *индивидуально-ориентированной и групповой*;

Главными целями занятий рукопашного боя, являются:

- укрепление тела путем тренировки в защите и нападении;
- совершенствование личности путем тренировки ума;
- воспитания качеств достойного гражданина общества.

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов рукопашного боя.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста и направлена на:

- развитие и совершенствование физических способностей детей;
- морально-этических и волевых качеств;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта «рукопашный бой»;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа выстроена в соответствии структуры. Основное содержание программы представлено разделами:

1. Развитие физических качеств и общей физической подготовки
2. Изучение техники рукопашного боя
3. Гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности
4. Формирование потребности в занятии спортом и ведение здорового образа жизни

При обучении рукопашного боя используются основные образовательные технологии:

- игровые технологии;
- технологии индивидуального обучения;
- здоровье-сберегающие технологии.

Освоив программу по обучению детей рукопашному бою «Сибирские ребята» дети с физически развитыми качествами и умениями будут уметь выполнять:

- приемы самострахования
- правильное выполнение стойки
- приемы борьбы лежа и стоя
- учебная схватка
- захваты
- техника ударов руками и ногами
- техника защиты руками и ногами

Занятия по рукопашному бою предусматривают нагрузку на ребенка

- 28 занятий (14 часов) в год;
- 30 минут (1 академический час) в неделю.