

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 96 Эврика-Развитие
имени Нагибина Михаила Васильевича»

Рассмотрено
на заседании
Педагогического совета
протокол от 30.08.2020 г. № 1

«Утверждаю»
Директор МАОУ «Школа № 96
Эврика-Развитие»
З.А. Гринько
приказ от 05.10.2020 г. № 25



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ**

АЙКИДО
(дошкольный уровень)

Рабочая программа платной образовательной услуги «Айкидо» разработана за рамками ФГОС ДО.

Тематическое планирование разработано в соответствии с нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, на основании типовой программы по Греко-римской борьбе.

Количество учебных часов – 64 часа.

Пояснительная записка.

Население России заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, целеустремленным, готовым к труду и защите Родины.

Но в настоящее время обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности и увеличивается статическое напряжение. Кроме того, возникает необходимость усвоения и переработки разной информации и как следствие напряжение зрительного аппарата (чтение, письмо, работа за компьютером).

Эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонения в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, повышение или понижение артериального давления, накопление избыточной массы тела, что, в свою очередь, предрасполагает к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, нарушению обмена веществ и т.д.

Вместе с тем в период обучения в школе происходит интенсивное развитие организма, который чутко реагирует как на неблагоприятные, ухудшающие здоровье факторы, так и на оздоровляющие меры. В частности, систематическая мышечная деятельность усиливает импульсы, несущие сигналы в кору и в подкорковые образования головного мозга обо всех изменениях, протекающих в организме. Эти сигналы воспринимаются нервными окончаниями – рецепторами, заложенными в мышцах, сухожилиях, во внутренних органах, в органах слуха, зрения и вестибулярного лабиринта. Они являются естественными стимуляторами, активизирующими деятельность всех физиологических систем организма. Сигналы адресуются в соответствующие центры нервной системы, управляющие определенными функциями организма.

В противоположность этому ограничение мышечной активности (гипокинезией) сопровождается ослабленным мышечным усилием, необходимым для поддержания вертикальной позы, перемещения в пространстве и выполнения физических нагрузок.

Дефицит мышечной деятельности существенно ухудшает функциональное состояние сердца: работа его становится не экономной, менее стабильной. В связи со снижением силы сердечных сокращений уменьшается выброс крови в периферическое сосудистое русло с каждым его сокращением. Для поддержания должного уровня артериального давления сердечные сокращения учащаются, интервалы расслабления между отдельными сокращениями укорачиваются, мышца сердца утомляется.

В условиях дефицита мышечной работы приспособление даже к малым нагрузкам сопровождается выраженным учащением пульса.

На основании этого все более четко осознается тот факт, что занятие физической культурой в школе является недостаточным для полноценной двигательной активности школьников. Дополнительные занятия физической культурой, в данном случае айкидо, призваны способствовать самосовершенствованию, самопознанию, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Целью программы является обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, посредством систематических занятий Айкидо.

Для секции по Айкидо, деятельность которой направлена на укрепление здоровья детей, ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки.

В данной программе мы рассмотрим ознакомительный этап тренировочного процесса, нацеленные на детей в возрасте от 5 до 7 лет – возраст, расцениваемый во многих видах единоборств, как возраст начальной подготовки.

На **ознакомительном этапе обучения**, ставится задача привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и молодежи для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к

общественно полезной деятельности, ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание, физических, морально-этических и волевых качеств.

Данная программа составлена в соответствии с нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, на основании типовой программы по Греко-римской борьбе.

Программа рассчитана на 1 год обучения для мальчиков и девочек дошкольного возраста с 5 до 7 лет.

Занятия в группах проходят 2 раза в неделю по 30 минут.

Для реализации данной программы используются формы организации:

- групповая
- индивидуально-групповая

Занятие строится по структуре:

- подготовительная часть
- основная часть
- заключительная часть

К концу обучения ребенок должен свободно владеть техниками айкидо, включенными в программу, рационально использовать свои физические возможности на протяжении всей тренировки. За период обучения у детей должна сформироваться правильная осанка, должны быть развиты основные группы мышц, должна повыситься стрессоустойчивость, а так же сопротивляемость организма к заболеваниям.

Формой подведения итогов являются аттестационные экзамены, проводимые 2 раза году (декабрь, май).

Задачи обучения.

1-й год обучения (предварительная подготовка):

- укрепление здоровья, физическая подготовка
- изучение начальных базовых техник
- изучение стоек, основных передвижений
- основы акробатики
- привитие интереса к спорту
- изучение основ этикета Айкидо
- аттестация на пояса, 5,4 кю («кю» - ученическая степень)

Содержание программы.

Тема	Содержание
Техника безопасности	Правила поведения в зале, техника безопасности при занятиях единоборствами, при играх.
ОФП	
Гибкость	Растяжка, наклоны, прогибы
Скорость	Забег, эстафеты
Развития силы	Упражнения на пресс, прогибы в спине, отжимания, приседания

Ловкость, координация	Упражнения (в том числе игровые) на развитие ловкости и координации, индивидуально, в парах, «по командам»
Специальная физическая подготовка (СФП)	
СФП	Различные (в том числе игровые) упражнения на отработку стойки, передвижений, подводящие упражнения для изучения техник.
Акробатика и гимнастика	
Упражнения на полу	Бег на четвереньках, «паучком», лицом/спиной
Упражнения на матах	Кувырки (мае укеми, уширо укеми), страховка
Техническая подготовка	
Постановка стойки	
Передвижения	Тенкай, ирими тенкан, уширо тенкан, цуги аши (и вариации из них), отработка передвижений в парах и тройках.
Базовая ударная техника	Отработка базовой ударной техники (руками и ногами)
Техника Айкидо	Отработка техник Айкидо, в соответствии с текущей степенью («кю»)
«Джи Ваза»	Защита от нескольких нападающих
Игры	
Игры	Различные игры, с мячом и без, возможно направленные на отработку каких-либо технических моментов (стоек, передвижений, приёмов)

Содержание программы.
Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие.
Истоки айкидо.
Важность занятия спортом.
Суть айкидо.
2. Гигиенические основы занятий
Гигиена тела, спортивная одежда, обувь.
Физиологические особенности ребенка.
Влияние единоборств на физическое развитие занимающихся.
3. Понятие об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость и ловкость.
4. Оборудование и инвентарь для занятий айкидо.
Спортивная одежда и уход за ней. Спортивный инвентарь, применяемый на занятиях по айкидо.

Практическая подготовка.

1. Передвижения в айкидо
 - тенкай
 - тенкан
 - ирими тенкан
 - цуги аши
 - связки в передвижениях
2. Акробатика айкидо
 - Кувьрки вперёд, назад, через правое и левое плечо.
 - Колесо, рандат (обыкновенное, с помощью одной руки, вправо, влево.)
 - Самостраховка (при падении на спину, на живот, на бок, из положения, стоя, седа и сидя)
3. Техники айкидо
 - уширо эри тори икьо
 - катате тори айханми икьо
 - уширо айханми оби икьо
 - катате тори айханми шихонаге
 - катате тори гьякуханми шихонаге
 - катате тори айханми котегашеши
4. ОФП.
 - укрепление основных мышечных групп
 - развитие ловкости
 - развитие выносливости
 - развитие гибкости
5. СФП
 - развивать скорость реакции
 - развить скорость выполнение технического действия
6. Элементы атакующей техники
 - преимущественные захваты за кисть, удары кулаком в область живота, головы без партнера
7. Специализированные игровые комплексы
 - регби на коленках
 - салки
 - эстафеты

Ожидаемые результаты

По истечению первого года обучения дети должны знать: нормы личной гигиены, основы техники в соответствии с программным материалом. Уметь: выполнять элементы страховки при падении, выполнять технические приемы айкидо в соответствии с программным материалом.

Учебно-тематический план программы Айкидо первого года обучения.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
введение	Техника безопасности	4
1.	Общая физическая подготовка	16
2.	Специальная физическая подготовка	16
3.	Базовая техника	16
4.	Акробатика	8
5.	Игры	2
6.	Теоретическая подготовка	2
ИТОГО		64

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение (инструктаж по технике безопасности, гигиена айкидоки)	1	-	1
2	Техника и тактика в айкидо. Важность физической подготовки айкидоки.	1	-	1
3.1.	Передвижения в айкидо Тенкай		1	1
3.2.	тенкан		1	1
3.3.	Иrimi тенкан		1	1
3.4.	Цуги аши		1	1
4	Акробатика в айкидо	1		1
4.1	Кувьрки вперед, назад, через правое и левое плечо.	-	2	2
4.2	Колесо, ранлат (обыкновенное, с помощью одной руки, вправо, влево).	-	2	2
4.3	Подъём с разгибом (с помощью рук и головы, одних рук).	-	2	2
4.4	Самостраховка (при падении на спину, на живот, на бок, из положения, стоя, седа и сидя)		2	2
9	Захваты, передвижения в захвате	-	1	1

10	Выведение из равновесия (вперёд, назад, в стороны, вправо-вперёд, влево-назад, вправо-назад, влево-вперёд.).	1	2	2
11	Игры с элементами единоборств	-	7	7
Техники айкидо				
12.1	уширо эри тори икьо		3	3
12.2	катате тори айханми икьо		3	3
12.3	уширо айханми оби икьо		3	3
12.4	катате тори айханми шихонаге		3	3
12.5	катате тори гьякуханми шихонаге		3	3
12.6	катате тори айханми котегаеши		3	3
23	ОФП	-	4	4
24	СФП	-	2	2
	Элементы атакующей техники	1	2	2
	Специализированные игровые комплексы	1	10	10
Всего часов		6	58	64

Список литературы

1. Айкидо, искусство мира./ Пер.с англ.-К.: «София»Ltd. 1997.-256с.
2. Джон Стивенс. Секреты Айкидо.Пер. с англ.- к.: «София», 2001.-176 с.
3. Джон Стивенс. Три мастера Будо. Перев. с англ.-К.:Ltd., 1997,-96с.
4. Джон Стивенс. Морихей Уэсиба. Непобедимый воин.: Иллюстрированная биография основателя Айкидо./ Пер.с англ.С. Холоднова- М.: ФАИР-ПРЕСС.-2001304с
5. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Москва.2000.- 320с.
6. Масатаке Фудзита. Метод занятий Айкидо. Казань. Тарих. 2001-96с.
7. Мисцуги Саотомэ. Принципы Айкидо.- СПб.: Папирус1996г.-275с.
8. Сиода Г. Динамика Айкидо/ Пер. с англ. А.Куликова, Е. Гупало,- М.:ФАИР-ПРЕСС,1999-384с.
9. Уэсиба Киссемару. Айкидо. Яп. язык.Токио, Коданша.1998г.-340с.
10. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока.-М.: Мол.гвардия,1990.-363с.
11. Качан А.Б., Чуфистов А.В. Айкидо (программа занятий для дошкольного и школьного возраста). Йошкар-Ола, 2005.
12. Методическое пособие по разработке, составлению и оформлению программ дополнительного образования (ПДО) детей / Чуфистов А.В. Йошкар-Ола – 2006.- 46с.
13. Т.Добсон, В. Миллер «Айкидо в повседневной жизни» Изд. «София» 1999 г.
14. А.Вестбрук, О. Ратти «Айкидо и динамическая сфера» Изд. «София» 1997г.
15. Рольф Бранд «Айкидо» Изд. «София» 1999 г.