

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»
(протокол от 27.03.2020 года № 4)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУДО
«ГДЮЦ «Спортивный»
от 10.07.2020 № 42/1 у/д

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Айкидо»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации программы: 2 года
Автор составитель:
методист Агапова Татьяна Григорьевна,
педагог дополнительного образования
Киселев Алексей Евгеньевич

г. Липецк, 2020

Пояснительная записка

Многие специалисты, оценивая айкидо как вид спорта, справедливо относят его, с одной стороны, к древнейшим из древнейших видов единоборств, а, с другой, - как одному из самых молодых и перспективных видов спорта современности. И это справедливо, так как история развития айкидо уходит в глубь веков развития человечества и охватывает ряд периодов.

Судьба развития айкидо в России была сложной и неоднозначной. В то же время, известно, что на Востоке, где зародилось и сформировалось айкидо, оно рассматривается как единство физического, эстетического и духовного воспитания человека, создание образа его жизни, служащее развитию и становлению гармоничной личности. Поэтому мастера боевых искусств никогда не бывают агрессивными; напротив, любые приёмы начинаются с защитных, а не с атакующих действий. «Мастер никогда не нападает первым, он лишь возвращает назад зло, которое исходит от противника» - такова заповедь этого вида боевого искусства айкидо, прежде всего, следует рассматривать как средство гармонического всестороннего развития человека. Оно представляет собой единую систему физических упражнений и философских и морально-этических структур (канонов), что позволяет осуществлять не только физическое, но и нравственное, психологическое, а главное - духовное совершенствование занимающихся.

Направленность: программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является модифицированной.

Новизна программы состоит в том, что данная программа направлена не только на работу по физическому воспитанию школьников младшего возраста, укреплению их здоровья, повышению двигательной подготовленности, усилению интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, но и на создание эффективной по содержанию системы построения тренировочного процесса юных спортсменов.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения с использованием игрового метода. Также коллектив занимающихся в секции объединяется вокруг педагога и им направляется. Обучая, он воспитывает в спортсмене морально-этические нормы, формирует личность (мировоззрение, нравственное поведение, вырабатывает определенные черты характера, воли, привычек и вкусов, развивает физические качества).

Актуальность программы. Развитие детского и юношеского спорта в России остаётся делом весьма важным с социальной точки зрения. В этом плане повышение эффективности учебно-тренировочных занятий по спорту с детьми и подростками, вообще, и в том числе айкидо со школьниками призвано выполнять значимую общественную функцию по воспитанию подрастающего поколения. В этом состоит актуальность данной программы.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что физическую подготовленность, функциональную дееспособность, специальную спортивную тренированность детей 7- 12 лет, занимающихся айкидо на этапе предварительной подготовки, можно значительно улучшить, применяя адекватные данному возрасту средства и методы восточных единоборств и строя тренировочный процесс таким образом, чтобы он в наибольшей степени отражал требования данного вида спорта.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Конвенцией о правах ребёнка;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Министерства Спорта Российской Федерации от 12.05.2014 года № ВМ-0410/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14 № 41 от 04.07.2014г.;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Устав МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный».

Цель данной программы: формирование гармонично развитой личности через изучение технической и философской базы Айкидо, как боевого искусства.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

1. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
2. Овладение техническими и тактическими действиями в айкидо, обучение судейству;
3. Приобретение знаний по методике обучения и тренировке;
4. Формирование навыков здорового образа жизни;

Развивающие задачи:

1. Развитие физических качеств;

2. Развитие специальных двигательных качеств и навыков для ведения боя в соревнованиях;
3. Развитие интеллектуальных способностей, через совершенствование тактических навыков;
4. Улучшение функционального состояния организма.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание моральных и волевых качеств;
2. Воспитание патриотизма

Адресат программы. Программа рассчитана на детей от 7 до 12 лет вне зависимости от их способностей, уровня физического развития и не имеющих медицинского противопоказания. Прием детей в коллектив ведется без конкурсного отбора.

Объём и срок освоения программы. Изучение программного материала рассчитано на 2 года.

Количество часов по годам обучения :

- Один год обучения - 144 часа.

Форма и режим занятий.

Форма обучения – очная. Организация образовательного процесса – детское объединение. Продолжительность занятий 2 раза в неделю по 2 академических часа. Количество занимающихся в группе 12-20 человек - это учащихся одного возраста или разных возрастных категорий.

Процесс обучения строится на основании общих закономерностей с применением специальных приёмов, соответствующих особенностям изучаемого материала, задачам и целям обучения, возрасту занимающихся.

Формы образовательного процесса

Занятия проводятся в форме групповых занятий, в группе одновременно может заниматься 20 человек.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, видеофильмов, учебных занятий, семинаров. Практические занятия: тренировки, соревнования, практические семинары.

Способы определения результативности:

- текущий контроль: мониторинг, контрольные задания;
- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащиеся сдают нормативы, разработанные педагогом, в соответствии с программой.
- итоговый контроль: тестирование, соревнования.

Формы проведения аттестации:

Тестирование, контрольные упражнения, соревнования.

Ожидаемый результат обучения.

В ходе успешной реализации программы у обучающихся формируются:

1. Жизненно важные двигательные умения, навыки;

2. Развиваются координационные способности и физические качества (ловкость, гибкость, сила, выносливость);

3. Воспитываются моральные и волевые качества;

4. Приобретают знания по технике и тактике ведения боя.

Модуль 1

Основные задачи:

- Формирование и поддержание интереса к занятиям айкидо; Изучение основ техники и тактики ведения боя;

- Развитие основных двигательных качеств;

- Выработка навыков регулярных занятий физическими упражнениями. Знания, умения и навыки

- Участвуют в квалификационных соревнованиях по айкидо;

- Обладают навыками дисциплинированности, организованности и трудолюбия.

- Владеют основными терминами ката и кумитэ..

Учебный план

1 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)	Формы аттестации \ контроля
1	Вводные занятия: «Меры обеспечения безопасности, правила поведения»	4		4	Устный опрос
2	Теоретическая подготовка «История возникновения айкидо»	6		6	Устный опрос
3	Общая физическая подготовка Развитие быстроты Развитие силы Развитие ловкости Развитие гибкости и подвижности	2 2 2 4	10 14 14 16	12 16 16 20	Отработка приемов Контроль выполнения Устный опрос Наблюдение
4	Специальная физическая подготовка Развитие координации и ловкости Развитие выносливости	2 2	12 16	14 18	Контроль выполнения Закрепление изученного материала Наблюдение
5	Технико - тактическая подготовка	4		4	Контроль выполнения

	«Изучение новых приёмов, стоек айкидо и правильности произношения» Изучение стоек: Работа рук на месте Работа ног на месте Работа рук и ног в передвижениях		8 4 6 6	8 4 6 6	Закрепление изученного материала Наблюдение
6	Спортивные и подвижные игры	2	8	10	Наблюдение Аттестация соревнования
	Итого	30	114	144	

Содержание программы

1.Вводное занятие – 4 ч. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности.

2.Теоретическая подготовка – 10ч.

- Основы безопасного поведения: техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути, в спортивно-оздоровительном лагере; действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие).

- История и развитие боевого искусства айкидо.
- Понятие о до-дзэ, основы этики:
- До-дзэ – место для занятий айкидо (спортивный зал, открытая площадка, где приняты особые правила поведения)
- О выполнении наклонов перед входом в до-дзэ;

3.Общая физическая подготовка – 64ч.

Теория.

- Теоретическая подготовка проводится в форме бесед непосредственно в ходе тренировки, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Практика

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10 м, 20 м, 30 м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20, 30 сек. В максимальном темпе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 и 30 секунд, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Развитие силы; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнение с сопротивлением партнёра.

Развитие ловкости: челночный бег, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнение на растягивание.

4.Специальная физическая подготовка – 32ч.

Теория

- Рассказ учащимся о правильном выполнении заданий. Значения силы, быстроты выносливости в избранном виде спорта.

Практика

Развитие физических качеств:

Быстроты: выполнение боевых приёмов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.

Силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнёра

5.Технико- тактическая подготовка – 28ч.

Теория

Повторение ранее изученных приёмов, стоек **айкидо** и правильности произношения.

Практика

Стойки

Хэйко-дачи ,мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенцуку-дачи

Работа рук на месте

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-ук

Удары: дзюнцуки, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ

Работа ног на месте

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери

Работа ног и рук в передвижениях: техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (теки йоки шадан)

Кумитэ: Гохон кумитэ-Санбон кумитэ

6.Спортивные и подвижные игры – 10ч.

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Практические занятия:

Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись».

Игра «Свечи».

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.

Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».

Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игры с использованием бега.

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом.

Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками.

Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»

Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».

Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»

Игра «Пустое место».
 Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»
 Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».
 Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель»

Модуль 2

Основные задачи:

- Совершенствование техники и тактики ведения боя;
- Совершенствование теоретических знаний;
- Изучение основ судейства соревнований.

Знания, умения и навыки

- Участвуют в соревнованиях по ката и кумитэ;
- Имеют навыки самостоятельной работы;
- Имеют навыки судейства.
- Приобщены к здоровому образу жизни.

Учебный план спортивной секции айкидо 2 год обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)	
1	Вводные занятия: «Меры обеспечения безопасности, правила поведения»	2		2	Устный опрос
2	Теоретическая подготовка «История возникновения айкидо»	2		2	Устный опрос
3	Общая физическая подготовка Развитие быстроты Развитие силы Развитие ловкости Развитие гибкости и подвижности		8 10 10 10	38	Контроль выполнения Закрепление изученного материала Наблюдение
4	Специальная физическая подготовка Развитие координации и ловкости Развитие выносливости	4	18 16	38	Контроль выполнения Закрепление изученного материала Наблюдение
5	Технико - тактическая				Отработка

	подготовка «Изучение новых приёмов, стоек айкидо и правильности произношения» Изучение стоек Работа рук на месте Работа ног на месте Работа рук и ног в передвижениях	4	12 12 12 10	50	приёмов Зачет Контроль выполнения Устный опрос Наблюдение
6	Спортивные и подвижные игры	2	12	14	Наблюдение Аттестация соревнования
	Итого	14	130	144	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка – 4ч.

- Основы безопасного поведения: техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути, в спортивно-оздоровительном лагере; действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие).
- История и развитие боевого искусства **айкидо**.
- Понятие о до-дзе, основы этики:
- До-дзё – место для занятий **айкидо** (спортивный зал открытая площадка, где приняты особые правила поведения)
- О выполнении наклонов перед входом в до-дзё;
- О необходимости точно выполнять указания тренера преподавателя и старших учащихся;
- Основы правил соревнований (термины в **айкидо** (счёт, команды, название приёмов и оборудования); понятие о квалификации в традиционном **айкидо** - кю, дан, квалификационный экзамен;
- Повторение правил, команды и жесты судей;
- Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.

2. Общая физическая подготовка – 38ч.

Теория.

- Теоретическая подготовка проводится в форме бесед непосредственно в ходе тренировки, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Практика

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10 м, 20 м, 30 м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20, 30 сек. В максимальном темпе,

сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 и 30 секунд, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Развитие силы: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнение с сопротивлением партнёра.

Развитие ловкости: челночный бег, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнение на растягивание.

3. Специальная физическая подготовка – 38ч.

Теория

- Рассказ учащимся о правильном выполнении заданий. Значения силы, быстроты выносливости в избранном виде спорта.

Практика

Развитие физических качеств:

Быстроты: выполнение боевых приёмов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.

Силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнёра

Ловкости: отработка отдельных приёмов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.

Гибкости и подвижности в суставах: выполнение приёмов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню).

Выносливости: выполнение отдельных приёмов и ката в течении заданного времени

4. Техничко- тактическая подготовка – 50ч.

Теория

Повторение ранее изученных приёмов, стоек **айкидо** и правильности произношения.

Практика

Стойки

Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибэ-дачи, зенцуку-дачи

Работа рук на месте

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-ук

Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ

Работа ног на месте

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери

Работа ног и рук в передвижениях: техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (теки йоки шадан)

Кумитэ: Гохон кумитэ-Санбон кумитэ

5. Спортивные и подвижные игры – 14ч

Игры на развитие выносливости.

Теория. Правила по технике безопасности при проведении подвижных игр на выносливость.

Практические занятия:

Специальные игры на выносливость: «Прыгуны», «Смена мест», «Чай-Чай выручай», «Северный и южный ветер».

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Практические занятия:

Веселые старты

Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».

Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».

Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».

Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Методическое обеспечение

(выявление и диагностика результатов)

Методические задачи 1 года обучения

1. Определить главные и промежуточные цели
2. Научить обучающихся мысленно представлять себе правильное выполнение каждой новой техники, чтобы они могли самостоятельно оценивать собственную практическую работу.
3. Новые техники объяснить просто, доступно и лично демонстрировать их выполнение
4. Дать базовые знания о языке, истории и традициях изучаемого стиля

Тренировочная практика:

1. У закрепленного на стене поручня (или у шведской стенки) отрабатывать гибкость и координацию
2. Проводить силовые тренировки для общего физического развития

Уровень подготовки (от 1 года до 2 лет обучения)

Главная цель - объединение отдельных движений в единое действие

Необходимое условие

1. Успешное завершение программы начального уровня подготовки
2. Твердое знание базовых техник

Методические задачи 2 года обучения

1. Выполняя комбинационные упражнения, отрабатывать плавный переход одного движения в другое
2. В упражнениях с партнером развивать чувство времени и пространственное восприятие
3. Избавиться от лишних (паразитных) движений и четко выполнять базовые техники
4. Вводить в тренировки элементы развития скорости и силы

Тренировочная практика

1. Тренировка с тяжелой грушей
2. Отработка ударов руками и ногами по мишени (ручные подушки и «лапы»)
3. Бег зигзагом
4. Прыжки через скакалку и т.д.

Календарный учебный график

Элементы учебного графика	Характеристика элемента	
Продолжительность учебного года, его начало и окончание	Этапы образовательного процесса	1 год обучения
	Начало учебного года:	1 сентября
	Окончание учебного года:	31 мая
	Сроки комплектования учебных групп	1 сентября - 15 сентября
	Продолжительность учебного года	36 недель
	Продолжительность занятия	2 академических часа (1 академический час 45 мин)
	Число и продолжительность занятий в день	1 занятие, 2 академических часа
	Каникулы осенние	1-7 ноября
	Каникулы зимние	1-9 января
	Каникулы весенние	24-31 марта
	Каникулы летние	1 июня-31 августа
Учебная неделя	Продолжительность учебной недели 7 дней 4 часа в неделю – 2 раза в неделю	
Режим работы в период летних каникул	Расписание занятий меняется: - формируются сводные группы из числа обучающихся; - организуется работа с одаренными детьми и детьми с ОВЗ; - проводятся занятия и мероприятия по специальному расписанию в форме экскурсий, учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных мероприятий; - по отдельному плану ведется работа с детьми в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей (кружковая деятельность и массовые мероприятия); - проводится рекламная кампания по комплектованию учебных групп на новый учебный год	

Материально – техническое обеспечение программы

Средства обучения	Кол-во единиц	Степень использования в %
-------------------	---------------	---------------------------

	на группу	
Покрытия для айкидо (досянг) маты	20 шт.	100%
Гимнастические палки	10 шт.	100%

Методические рекомендации. Методика спортивной тренировки детей 7-12 лет на этапе предварительной подготовки по айкидо, основана на комплексном учёте возрастных возможностей учащихся младших классов к обучению двигательным действиям, специфике айкидо как сложнокоординационного вида спорта, интереса занимающихся. Программа предусматривает тренировку двигательных действий занимающихся на этапе предварительной подготовки, воспитания у детей и подростков ценностных личностных качеств. Средства спортивной тренировки многообразны и используются на практике комплексно, т.е. представляют собой систему, состоящую из отдельных структур, что и обеспечивает со временем положительную динамику специальной и общей работоспособности занимающихся.

Кадровое обеспечение. Руководитель кружка – педагог дополнительного образования, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Список литературы

1. Ли И. Данхак ки-гон/И. Ли.–Мн.: «Поппури», 2008.– 160 с.
2. Яремчук Е. Бег для всех. Доступная программа тренировок.–Спб.: Питер, 2015.–208 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта.–Спб.: Питер, 2008.–352 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб. Для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям/В.И. Дубровский.–3-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2005.–528 с.
5. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. Культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева И А.Д. Новикова.–М., «Физкультура и спорт», 1976