

**Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности направленности "АЙКИДО" разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерстваобразования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года) с учётом нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной

защиты детей Минобрнауки РФ от 11.12. 2006г. 06-1844 «Примерные

требования к программам дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Конвенция ООН о правах ребенка 1989 года.

Система дополнительного образования является частью образовательного процесса. Создавая благоприятную коммуникативную среду, дополнительное образование обеспечивает ученику обучение, воспитание, формирование мотивации к познанию и творчеству. По своему «местоположению» в системе образования – это часть образовательной деятельности, которая находится за пределами общеобразовательного государственного стандарта, включая изучение тех областей культуры и науки, которые не представлены в школьных программах. Дополнительное образование сопряжено с базовым, но не повторяет его, а расширяет, углубляет, вводит новые аспекты, востребованные детьми и их родителями.

Содержание дополнительного образования реализуется по специальным образовательным программам, которые, как правило, разрабатываются самими педагогами.

Деятельность курса дополнительного образования по айкидо, включает в себя обучение теоретическим знаниям, а также формирование двигательных

умений и навыков в ходе практической работы на учебно-тренировочных

занятиях.

Отличие курса дополнительного образования по айкидо в первую очередь в том, что вид не несет агрессивной формы и направлен исключительно на самооборону. А так же это один из видов боевых искусств которым можно заниматься от 3 лет и до преклонного возраста.

Приобщение детей к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном

использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений.

На занятиях по айкидо в младшем возрасте, дети формируют физические качества выносливость, самообороны через игровую форму проведения занятий. Так же они осваивают специально-технические перемещения, свойственных для айкидо, которые способствуют развитию координации.

Одним из основных элементов, которым уделяется в занятиях внимания при занятиях с младшей возрастной группой, является гимнастические элементы, такие как: кувырки вперед и назад, а также умение падать вперед и назад. Эти навыки помогают им как в повседневной жизни так и при дальнейшем изучение айкидо и других спортивных видов.

Повышение эффективности физического воспитания детей дошкольного

возраста чрезвычайно важно, так как именно в этом возрасте закладываются

основы физического развития человека.

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

* недостаточная двигательная активность детей в течение дня, (особенно в холодный период года)
* большая загруженность статическими занятиями
* желание реализовать себя в движении
* желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным
* желание родителей, чтобы их дети в дальнейшем имели необходимые навыки самообороны

**Новизна программы**

Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и кружковой работы.

Особое внимание в младшей возрастной группе уделяется навыкам дисциплины, применением разнообразных игровых упражнений на внимание (такие как эстафеты, постановка в стойку готовности и другие).

Гимнастическим навыкам так же уделяется много внимания в младшей возрастной группе, так как это способствует обеспечению их безопасность при дальнейших занятиях.

Очень много упражнений направленных на координацию, так как перемещения в айкидо требует этих навыков. И дальнейшее изучение приемов айкидо потребует этих навыков, сосредоточения всего его внимания, что тоже приводит к получение положительных умственных навыков для ребенка.

**Программа обеспечивает**

* программа обеспечивает всестороннее физическое развитие ребенка
* помогает ему социально адаптироваться в коллективе
* воспитывает навыки дисциплины и уважительное отношение к старшим.
* Положительная эмоциональная окрашенность физической деятельности детей (умение владеть мечом) и руководителя обеспечивает комфортную обстановку на занятиях и укрепляет желание дальнейшей работы.

Работа с мягким надувным мечем (Спочан) учит детей этикету в спортивном поединке, а также вносит элементы повышенной эмоциональности у детей на тренировке.

Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определенной последовательности. Повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки.

Принимая во внимание необходимость индивидуальной и коллективной работы с детьми, распределение программного материала можно считать примерным.

Данная программа составлена с учетом особенностей развития детей старший дошкольный возраст.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Следовательно, необходимо детально разработать методику обучения элементам айкидо детей младшего дошкольного возраста для использования ее в кружковой работе, определение его содержания с учетом возрастных особенностей детей, их физического развития и физической подготовленности. При этом необходимо учитывать и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста, и специфику работы дошкольного учреждения.

В данной программе могут включаться соревнования с мечом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им, так как это обязательный навык для формирования навыков айкидо. Обучение детей основным приемам владения мечом, в соревновательных условиях должно иметь целью достижения лучшего понимания того откуда берется такое боевое искусство как айкидо, разносторонней двигательной подготовленностью детей, преемственности в работе по физическому воспитанию ДОУ и начальной школы.  
Реализация программы направлена на приобщение к боевым искусствам и дальнейшему успешному обучению.

**Цель программы:**

* Формирование здорового образа жизни, привлечение к систематическим занятиям физической культурой.
* Формирование личности.
* Укрепление здоровья и овладение необходимыми навыками .
* Способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной ).

**Задачи  программы**:

* Формирование устойчивого интереса к занятиям айкидо и к здоровому образу жизни.
* Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости и координации ).
* Разучивание элементарным движениям техники айкидо.
* Формирование коммуникативных умений взаимодействия в разных ситуациях.
* Воспитание морально-этических и волевых качеств.
* Ознакомление детей младшего дошкольного возраста с таким боевым искусством как айкидо и айки будзюцу.

**Структура занятий**

Занятия по обучению айкидо делится на 3 части: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная занимает 30% общего времени, основная 50-60% и заключительная 10-20%.

**Подготовительная часть**. Задача данной части – активизация организма. Она может включать в себя, как общеразвивающие упражнения так и элементарные упражнения.

**Основная часть** включает в себя упражнения, направленные на решение задач поставленных в занятии.

**Заключительная часть** – в конце занятия необходимо дать детям время для подвижной игры.

**Ожидаемые результаты**:

* Закаливание.
* Формирование необходимых навыков айкидо.
* Положительное влияние на сердечно-сосудистую и нервную систему организма ребенка.
* Развитие органов дыхания.
* Формирование осанки и координации движения.
* Разностороннее и гармоничное развитие всех групп мышц.
* Повышение жизненного тонуса

**Количество занятий** – 2 занятие в неделю, 8 занятий в месяц, 80 занятий в учебный год (с сентября по июнь).

**Длительность кружкового занятия** в средней группе 20 минут, в старшей группе 25 минут, подготовительной группе 30 минут.

**Место проведения кружка** – спортивный зал ДОУ

**Форма обучения** – специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, индивидуальные упражнение по овладению техникой.

Количество детей в группе: 12-15 человек

**Календарный учебный график**

реализации дополнительной общеразвивающей

программы «Айкидо»

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Возраст 4-7 |
| Количество групп | 2 |
| Начало учебного года | 5 сентября |
| Окончание учебного года | 30 июня |
| Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний | Сентябрь, май |

**Продолжительность учебного года**

|  |  |
| --- | --- |
| Всего недель | 40 |
| 1-е полугодие | 16 |
| 2-е полугодие | 24 |
| Продолжительность рабочей недели | 5 дней |
| Дни занятий | вторник, четверг |
| Недельная образовательная нагрузка (занятий) | 2 |
| Периодичность показа деятельности | Январь, июнь |
| Темы итогового занятия |  |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Название | Количество часов | |
| теория | практика |
| Сентябрь | Занятие № 1 |  | 1 |
| Занятие № 2 |  | 1 |
| Занятие № 3 |  | 1 |
| Занятие № 4 |  | 1 |
| Занятие №5 |  | 1 |
| Занятие № 6 |  | 1 |
| Занятие № 7 |  | 1 |
| Занятие № 8 |  | 1 |
| ИТОГО: |  |  | 8 |
| Октябрь | Занятие №9 |  | 1 |
| Занятие № 10 |  | 1 |
| Занятие № 11 |  | 1 |
| Занятие № 12 |  | 1 |
| Занятие № 13 |  | 1 |
| Занятие № 14 |  | 1 |
| Занятие № 15 |  | 1 |
| Занятие № 16 |  | 1 |
| ИТОГО: |  |  | 8 |
| Ноябрь | Занятие № 17 |  | 1 |
| Занятие № 18 |  | 1 |
| Занятие № 19 |  | 1 |
| Занятие № 20 |  | 1 |
| Занятие № 21 |  | 1 |
| Занятие № 22 |  | 1 |
| Занятие № 23 |  | 1 |
| Занятие № 24 |  | 1 |
| ИТОГО: |  |  | 8 |
| Декабрь | Занятие № 25 |  | 1 |
| Занятие № 26 |  | 1 |
| Занятие № 27 |  | 1 |
| Занятие № 28 |  | 1 |
| Занятие № 29 |  | 1 |
| Занятие № 30 |  | 1 |
| Занятие № 31 |  | 1 |
| Занятие № 32 |  | 1 |
| ИТОГО: |  |  | 8 |
| Январь | Занятие № 33 |  | 1 |
| Занятие № 34 |  | 1 |
| Занятие № 35 |  | 1 |
| Занятие № 36 |  | 1 |
| Занятие № 37 |  | 1 |
| Занятие № 38 |  | 1 |
| Занятие № 39 |  | 1 |
| Занятие № 40 |  | 1 |
| ИТОГО: |  |  | 8 |
| Февраль | Занятие № 41 |  | 1 |
| Занятие № 42 |  | 1 |
| Занятие № 43 |  | 1 |
| Занятие № 44 |  | 1 |
| Занятие № 45 |  | 1 |
| Занятие № 46 |  | 1 |
| Занятие № 47 |  | 1 |
| Занятие № 48 |  | 1 |
| ИТОГО: |  |  | 8 |
| Март | Занятие № 49 |  | 1 |
| Занятие № 50 |  | 1 |
| Занятие № 51 |  | 1 |
| Занятие № 52 |  | 1 |
| Занятие № 53 |  | 1 |
| Занятие № 54 |  | 1 |
| Занятие № 55 |  | 1 |
| Занятие № 56 |  | 1 |
| ИТОГО: |  |  | 8 |
| Апрель | Занятие № 57 |  | 1 |
| Занятие № 58 |  | 1 |
| Занятие № 59 |  | 1 |
| Занятие № 60 |  | 1 |
| Занятие № 61 |  | 1 |
| Занятие № 62 |  | 1 |
| Занятие № 63 |  | 1 |
| Занятие № 64 |  | 1 |
| ИТОГО: |  |  | 8 |
| Май | Занятие № 65 |  | 1 |
| Занятие № 66 |  | 1 |
| Занятие № 67 |  | 1 |
| Занятие № 68 |  | 1 |
| Занятие № 69 |  | 1 |
| Занятие № 70 |  | 1 |
| Занятие № 71 |  | 1 |
| Занятие № 72 |  | 1 |
| ИТОГО: |  |  | 8 |
| Июнь | Занятие № 73 |  | 1 |
| Занятие № 74 |  | 1 |
| Занятие № 75 |  | 1 |
| Занятие № 76 |  | 1 |
| Занятие № 77 |  | 1 |
| Занятие № 78 |  | 1 |
| Занятие № 79 |  | 1 |
| Занятие № 80 |  | 1 |
| ИТОГО: |  |  | 8 |
| **ВСЕГО:** | | | 80 |

**Примерный план занятий**

**Сентябрь**

**1-8 занятие**

**Задачи:**

Закрепление навыков:

* дисциплины и внимания
* навыки страховки ( падение вперед и назад)
* защиту от удара в голову сверху ( семен ути), постановкой в стойку
* кувырки( укеми), простой кувырок вперед и назад.
* Изучение защиты от захвата двух рук спереди, шагом назад.

Развитие физических качеств детей.

**1 часть: 2 минуты** Построение и приветствие.

**2 часть: 11 минут**

**2 минуты** Выполнение ОРУ в форме движений животных.

**2 минуты** Изучение защиты от захвата двух рук спереди, шагом назад.

Дети становятся в пары и хватают партнера за две руки спереди, ребенок ,который защищается, сжимает руки в замок и делает шаг назад, тянет руки к плечу.

**4 минуты** Закрепление навыков страховки и кувырков(укеми)

**2 минуты** Выполнение ОРУ, направленных на развитие физических качеств детей:

* приседания 10 раз
* отжимания 10 раз
* прогибы лежа на животе 10 раз
* подъемы ног лежа на спине
* подтягивание в висе ( по возможности ребенка) 1 раз

**1 минута** Игра « Море волнуется»

**3 часть: 2 минуты** Построение и прощание.

**Октябрь**

**9-16 занятие**

**Задачи:**

Закрепление навыков:

* дисциплины и внимания
* навыки страховки ( падение вперед и назад)
* защиту от удара в голову сверху ( семен ути), постановкой в стойку
* кувырки( укеми), простой кувырок вперед и назад.
* Изучение защиты от захвата двух рук спереди, шагом назад.
* Изучение навыков специальных перемещений в айкидо

Развитие физических качеств детей.

**1 часть: 2 минуты** Построение и приветствие.

**2 часть: 11 минут**

**2 минуты** Выполнение ОРУ в форме движений животных.

**2 минуты** Закрепление защиты от захвата двух рук спереди, шагом назад и защита от удара сверху(семен ути) шагом назад.

**2 минуты** Закрепление навыков страховки и кувырков(укеми)

**2 минуты** Изучение специально-технического перемещения «ноль»

**2 минуты** Выполнение ОРУ, направленных на развитие физических качеств детей:

* приседания 10 раз
* отжимания 10 раз
* прогибы лежа на животе 10 раз
* подъемы ног лежа на спине
* подтягивание в висе ( по возможности ребенка) 1 раз

**1 минута** Проведения небольших сражений специальным оборудованием для «Спочана».

**3 часть: 2 минуты** Построение и прощание.

**Ноябрь**

**17 -24 занятие**

**Задачи:**

Закрепление навыков:

* дисциплины и внимания
* навыки страховки ( падение вперед и назад)
* защиту от удара в голову сверху ( семен ути), постановкой в стойку
* кувырки( укеми), простой кувырок вперед и назад.
* защиты от захвата двух рук спереди, шагом назад.
* навыков специальных перемещений в айкидо

Развитие вестибулярного аппарата детей

Развитие физических качеств детей.

**1 часть: 2 минуты** Построение и приветствие.

**2 часть: 11 минут**

**2 минуты** Выполнение ОРУ в форме движений животных.

**2 минуты** Закрепление защиты от захвата двух рук спереди, шагом назад и защита от удара сверху(семен ути) шагом назад.

**2 минуты** Закрепление навыков страховки и кувырков(укеми)

**2 минуты** Изучение специально-технического перемещения «ноль», и выполнение простого вращения( упражнение, направленное на развитие вестибулярного аппарата).

**2 минуты** Выполнение ОРУ, направленных на развитие физических качеств детей:

* приседания 10 раз
* отжимания 10 раз
* прогибы лежа на животе 10 раз
* подъемы ног лежа на спине
* подтягивание в висе ( по возможности ребенка) 1 раз

**1 минута** Игра « Найди цвет».

**3 часть: 2 минуты** Построение и прощание.

**Декабрь**

**25-32 занятие**

**Задачи:**

Закрепление навыков:

* дисциплины и внимания
* навыки страховки ( падение вперед и назад)
* защиту от удара в голову сверху ( семен ути), постановкой в стойку
* кувырки( укеми), простой кувырок вперед и назад.
* защиты от захвата двух рук спереди, шагом назад.
* навыков специальных перемещений в айкидо

Развитие вестибулярного аппарата детей

Развитие физических качеств детей.

**1 часть: 2 минуты** Построение и приветствие.

**2 часть: 11 минут**

**2 минуты** Выполнение ОРУ в форме движений животных.

**2 минуты** Закрепление защиты от захвата двух рук спереди, шагом назад и защита от удара сверху(семен ути) шагом назад.

**2 минуты** Закрепление навыков страховки и кувырков(укеми)

**2 минуты** Изучение специально-технического перемещения «ноль», и выполнение простого вращения( упражнение, направленного на развитие вестибулярного аппарата).

**2 минуты** Выполнение ОРУ , направленных на развитие физических качеств детей:

* приседания 10 раз
* отжимания 10 раз
* прогибы лежа на животе 10 раз
* подъемы ног лежа на спине
* подтягивание в висе ( по возможности ребенка) 1 раз

**1 минута** Игра « Море волнуется».

**3 часть: 2 минуты** Построение и прощание.

Последнее занятие посвящено проведение небольших соревнований по « Спочану».

**Январь**

**33-40 занятие**

**Задачи:** Формирование навыков дисциплины и обще-физическое развитие(ОФР).

**1 часть:** Построение и приветствие ( 5 минут)

По команде: «Построились!», дети строятся по линии. И тренер здоровается с учениками.

**2 часть:** Обще-развивающие упражнения (7 минут)

Выполнения упражнений на общее развитие, напоминающих движения животных.

**3 часть:** Построение и прощание с тренером.(3 минуты)

**Февраль**

**41-48 занятие**

**Задачи:** Закрепление навыков дисциплины и ОФР, а также изучение правильной постановки в стойку.

**1 часть:** 3 минуты Построение и приветствие.

**2 часть: 9 минут**

**5 минут** Выполнение обще-развивающие упражнения(ОРУ) напоминающие движения животных.

**2 минуты:** Объяснение и показ как правильно в стойку айкидо.

**2 минуты:** По команде дети становятся в стойку.

**3 часть: 3 минуты** Построение и приветствие.

**Март**

**49 -56 занятие**

**Задачи:** Закрепление:

- навыков дисциплины

- развитие физических качеств (ФК) ребенка

* постановки в стойку

**1 часть: 3 минуты** Построение и приветствие.

**2 часть: 9 минут**

**3 минуты** ОФУ в виде животных.

**2 минуты** Постановка в стойку на счет.

**4 минуты** Обучение правильному выполнению приседаний и выполнение 10 раз.

**3 часть: 3 минуты** Построение и прощание.

**Апрель**

**57-64 занятие**

**Задачи:** Закрепление навыков:

* дисциплины
* постановки в стойку

Изучение атаки в Айкидо:

* изучение удара сверху шагом ( семен ути)

Развитие ФК ребенка:

* обучение правильному выполнению офу. ( приседания и отжимания)

**1 часть: 2 минуты** Построение и приветствие.

**2 часть: 10 минут**

**2 минуты** ОФУ напоминающие движения животных.

**2 минуты** Закрепление навыков постановки в стойку.

**2 минуты** Обучение правильному выполнению развивающих физических качеств детей:

* приседания 10 раз
* отжимания 10 раз

**3 часть: 3 минуты** Построение и прощание.

**Май**

**65-72 занятие**

**Задачи:**

Закрепление навыков:

* дисциплины
* постановка в стойку
* удар сверху ( семен ути)

Изучение навыков защиты от удара сверху постановкой в стойку.

Изучение и закрепления упражнений способствующих развитию физических качеств детей( приседания, отжимания, подъемы ног).

**1 часть: 2 минуты** Построение и приветствие.

**2 часть: 10 минут**

**2 минуты** ОФУ в форме движений животных

**2 минуты** Постановка в стойку под счет.

**2 минуты** Выполнение упражнений развивающих ФК детей:

* приседания 10 раз
* отжимания 10 раз
* подъемы ног лежа 10 раз

**2 минуты** Изучение техники защиты от удара сверху( семен ути), постановкой в стойку шагом назад.

**2 минуты** Игра « Море волнуется»

**3 часть: 3 минуты** Построение и прощание

**Июнь**

**73-80 занятие**

**Задачи:**

Закрепление навыков:

* дисциплины
* постановка в стойку
* удар сверху ( семен ути)
* сочетание атаки и защиты постановкой в стойку

Развитие физических качеств и изучение ОРУ( приседания, отжимания, подъемы ног лежа, прогибы лежа на животе).

Изучение навыков страховки:

* падение вперед
* падение назад

**1 часть: 2 минуты** Построение и приветствие.

**2 часть: 11 минут**

**2 минуты** ОРУ в форме движений животных.

**2 минуты** изучение правильного падения вперед с колен

**2 минуты** Выполнение упражнений направленых на развитие качеств ребенка:

* приседание 10 раз
* отжимания 10 раз
* прогибы на животе 10 раз
* подъемы ног лежа на спине 10 раз

**2 минуты** изучение правильного падения назад

**2 минуты** Защита от удара сверху( семен ути) постановкой в стойку.

**1 минута** Игра « Море волнуется».

**3 часть: 2 минуты** Построение и прощание.

**КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В АЙКИДО**

**(перемещения, приёмы и атакующие действия)**

**Кихон-доса** или **унсоку-вадза** (техника перемещения)

**тэнкан, тэнсин, ирими-тэнкан**

**Тайсабаки** (техники передвижения)

**аюми-аси, цуги-аси, окури-аси, хираки-аси, сикко**

содержит весь перечень перемещений принятых в айкидо в различных положениях (стоя – тачи-вадза, сидя – сувари-вадза).

**Укэми-вадза** (страховка)

**зэнпо-кайтэн-укэми (маэ-укэми), кохо-кайтэн-укэми (усиро-укэми), усиро-хантэн-укэми, катамэ-вадза-укэми, ёко-укэми**

включают в себя весь спектр действий ассистента, направленных на умение безопасного взаимодействия партнеров при выполнении различных приёмов айкидо.

**Осаэ-вадза** (контроль)

**иккё, никё, санкё, ёнкё, гоккё, хиджикимэ**

включают в себя приёмы айкидо, в заключительной фазе которых применяются различные формы обездвижения (контроля) с помощью воздействия на суставы рук и корпус партнера.

**Нагэ-вадза** (броски)

**сихо-нагэ, ирими-нагэ, котэгаэси, кокюхо, кокю-нагэ, кайтэннагэ, сумиотоси, удэкимэнагэ, тэнчинагэ, айкиотоси, коси-нагэ**

включают в себя приёмы айкидо, в заключительной фазе которых происходит бросок партнера.

Атакующие действия

**сёмэнучи, ёкомэнучи, цуки, различные виды захватов**

включают в себя приёмы атаки принятые в айкидо, а также отвлекающие технические действия – **атэми-вадза**.

**Оборудование для занятие айкидо и ай ки будзюцу**

Для качественного проведения занятий по айкидо и ай ки будзюцу требуется наличие мягкого покрытия зала или части его (татами), которое

обеспечит безопасность детей при падениях на пол, выполнения кувырков и страховок.

Так же для проведение тренировок требуются специальные мечи и шлемы для «Спочану» , которые обеспечивают безопасность детей при работе с оружием ( так как айкидо вид боевых искусств , изначально работающий с оружием, то при проведении тренировок с мечами для «Спочану», дает понимание при выполнение приемов).

# Список использованной литературы

* Бранд Р., Учение и техника гармоничного развития / Пер. с нем. – М.; Издательство «Двойная звезда», Агентство «Фаир», 1994. – ил. – 320 с.
* Вестбрук А., Айкидо и динамическая сфера. Иллюстрированное пособие. - М.: Астрель: АСТ, 2008. – 383 с.,