

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 814

---

"РЕКОМЕНДОВАНО"

экспертным советом

Протокол № 3

" 19 " *июня* 2016 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

" 19 " *июня* 2016 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ АЙКИДО»

Возраст обучающихся: 4 - 6 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Карашевский Алексей Вячеславович,  
педагог дополнительного  
образования

Педагог, реализующий программу:

Карашевский Алексей Вячеславович

МОСКВА, 2016 г.

## 1. Пояснительная записка.

Программа предназначена для работы с детьми 4 - 6 лет и имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей и нормативными документами Министерства образования Российской Федерации.

Данная программа модифицированная и разработана на основе учебного материала, изложенного в работах А.Вестбрук и О.Ратти «Айкидо и динамическая сфера» и О.Ясучиро «Принципы Айкидо Ёсинкан» и с учетом учебной программы для учреждений дополнительного образования дзюдо автора И.Д.Свищев. Программа обеспечивает целостность педагогического процесса на протяжении всего учебного года. Весь учебный материал рассчитан на последовательное постепенное освоение практических навыков.

### Актуальность.

В последнее время в России возрос интерес к восточным единоборствам, поскольку эти виды спорта закаляют не только тело, но и дух, занятия айкидо становятся наиболее актуальными и для детей дошкольного возраста. Айкидо является одним из древнейших боевых искусств Японии и представляет собой сложившуюся систему развития не только боевых, но и личностных навыков. В результате занятий у детей 4-6 лет заметно улучшаются двигательные реакции, координация, развиваются понятия и представления об айкидо и здоровом образе жизни, ускоренно совершенствуется двигательная память. В возрасте 4-6 лет начинается интенсивный рост и развитие всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий.

### Педагогическая целесообразность.

Уделяется большое внимание формированию правильной осанки, развитию координации движений. Основными методами являются игровой и наглядный.

Качества характера, приобретаемые в процессе занятий: целеустремленность, настойчивость, внимательность, трудолюбие оказывают

неоценимую помощь в изучении общеобразовательных дисциплин и в повседневной жизни.

Новизна программы состоит в том, что методика дается в определенной системе, учитывающей возрастные особенности детей именно этой возрастной категории. Материал программы реализуется в доступной и интересной форме, включая в себя разнообразные спортивные игровые моменты (коллективные, игры с группой детей, партнерские).

В основе работы лежит индивидуальный и дифференцированный подход к воспитанникам, учитываются различные параметры: характер, физическое, эмоциональное состояние, настроение ребёнка, уровень его мотивации.

Целью программы является укрепление здоровья детей в рамках воспитательной и физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на разностороннюю физическую подготовку с использованием элементов айкидо.

Задачи:

Обучающие.

- освоение двигательных навыков;
- обучение умению контролировать свое тело;
- последовательное и постепенное освоение практических навыков выполнения базовых элементов и принципов айкидо;

Развивающие.

- развитие физических качеств;
- повышение общего физического уровня занимающихся с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений и контроля над собой;

Воспитательные.

- воспитание дисциплины, внимательного и уважительного отношения к своим товарищам;

- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

Формы и режим занятий.

Рабочая программа рассчитана на 72 учебно-тренировочных занятий по 45 минут каждое с учетом игровых, релаксационных пауз необходимых для данной возрастной категории.

Формы контроля.

Программой предусмотрен контроль за развитием у занимающихся физических и техничеcки качеств, который позволяет рекомендовать переход в группы второго года обучения. В конце учебного года проводится открытый урок.

Типовая схема процесса обучения.

Процесс обучения отдельным упражнениям делится на три последовательных и тесно связанных этапа:

1. Создание предварительных представлений и понятий об изучаемом упражнении.

2. Непосредственное овладение техникой упражнения в процессе его разучивания.

3. Закрепление упражнения и дальнейшее совершенствование его техники.

Процесс обучения сопровождается и завершается анализом и оценкой его результатов.

Задача I этапа обучения – создание представления об упражнении. Назвав упражнение, необходимо точно показать его. После показа следует объяснить технику упражнения: выполняются основные элементы, которые помогают создать представление о структуре упражнения.

Второй этап обучения – непосредственное овладение техникой упражнения, разучивание его.

При обучении отдельным упражнениям айкидо используются вспомогательные методические приемы:

1. С помощью подводящих упражнений изучается техническая основа (алгоритмические предписания)
2. Количественное изменение упражнения. Например, прежде чем разучивать страховку КОУХО УКЕМИ из стойки, ее изучают, сначала лежа, потом из положения сидя, потом с корточек, а уже затем из стойки.
3. Выполнение упражнений в медленном темпе
4. Совершенствование отдельных деталей техники на фоне целостного выполнения упражнения.

Чтобы ошибки не заучивались, нужно проверять, правильно ли дети поняли упражнение. Нельзя допускать повторений при неверных движениях.

Третий этап – закрепление и дальнейшее совершенствование техники упражнений.

Закрепление и совершенствование навыка зависит от количества повторений. В начале необходимо повторять чаще, затем реже.

## 2. Учебно-тематический план

№	Содержание	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Техника безопасности на занятии. История борьбы айкидо.	2	2	
2.	Общая физическая подготовка	17	2	15
3.	Акробатика	14	2	12
4.	Техническая подготовка	10	2	8
5.	Специальная физическая подготовка	12	2	10
6.	Спортивные игры	17	1	16
	Годовая нагрузка	72	11	65



### 3.Содержание изучаемого курса.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме беседы-справки на каждом занятии исходя из тематики изучаемого курса (10-15 мин.)

Занятия, посвященные общей и специальной физической подготовке, рекомендуется проводить во все периоды учебного года. Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными акробатическими упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжениями и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление. При этом необходимо помнить, что продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика - до 15 мин. Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов.(см. приложение №1)

#### Общая физическая подготовка.

Работа общеукрепляющего и общеразвивающего характера направлена на развитие у занимающихся основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости), а также укрепление функциональных систем организма (нервно-мышечной, опорно-двигательной, кардиореспираторной).

- легкоатлетические упражнения  
бег

бег приставным шагом бег

с вращением бег с

ускорением бег со сменой

направления - силовые

упражнения

сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

распрямление и сгибание ног из положения в упор присев пресс

прыжки вверх с хлопком из положения в упор присев  
приседания лазанье по канату

## Акробатика

-кувырки

кувырок вперед из положения в упор присев кувырок назад из  
положения в упор присев кувырок вперед на широко  
расставленных ногах кувырок через спину боком с  
поочередным выпрямлением ног

- общеразвивающие  
упражнения вращение  
головой, предплечьями,  
руками повороты, наклоны  
корпуса мост березка

перенос веса тела с ноги на ногу с согнутыми коленями

- упражнения на  
растяжку бабочка шпагат  
наклоны вниз, в стороны  
наклоны к прямым ногам в положении сидя прогиб  
спины назад

## Техническая подготовка

### Стойки

в айкидо любое техническое действие начинают изучать с рассмотрения  
основной стойки, правильная позиция является абсолютной необходимостью  
для эффективного применения любой техники айкидо - Миги-ханми  
правосторонняя стойка правая рука впереди, положение руки тегатана  
(выпрямлена вперед слегка

согнута в локте), правая нога впереди. - Хидари-ханми левосторонняя стойка  
левая рука впереди, положение руки тегатана (выпрямлена вперед слегка  
согнута в локте), левая нога впереди.

### Передвижения.

Поскольку передвижения являются основой всех техник айкидо, они изучаются  
в первую очередь.



-Передвижение в правосторонней стойке вперед, назад.

Передвижение из основной правосторонней стойки правой ногой вперед, левая нога подшагивает, без перекрестного пересечения ног, как вперед так и назад

-Передвижение в левосторонней стойке вперед, назад.

Передвижение из основной левосторонней стойки левой ногой вперед, правая нога подшагивает, без перекрестного пересечения ног, как вперед так и назад -Унсоку

данное передвижение айкидо, совершается в восьми направлениях, состоит из трех частей, всегда начинается с левой ноги (вперед – назад, влево – вправо, по диагонали) -Тегатана доуса

набор передвижений и движений руками, которые используются во всех приемах, состоит из 3 частей (для первого этапа обучения), каждая часть изучается отдельно, затем все повторяются вместе

-Мае сикко специальная ходьба на коленях, при этом спина должна быть прямая, руки

на коленях или на поясе

-Уширо сикко

специальная ходьба на коленях спиной вперед, положение спины и рук

такое же как в мае сикко

Базовые взаимодействия с партнером

-Цкиари

Спортивный удар ножом (танто), удар должен быть нанесен в зачетную зону (от подмышек до линии пояса, нож должен согнуться, рука с ножом прямая, спина прямая, стойка зафиксирована.

-Тайсабаки

уход с линии атаки, корпус убирается под 90 градусов, спина прямая, стойка зафиксирована, руки убраны за спиной или блокируют удар.

### Специальная физическая подготовка.

- Страховки (укеми)

Страховки являются одним из основных элементов айкидо, укеми – это метод защиты тела от повреждений при падениях, умение страховаться позволяет правильно и без травм падать практически на любую поверхность.

-Коухо укеми падение назад с сильным хлопком двумя ладонями по татами.

-Ёко укеми падение в бок с сильным хлопком одной ладонью по татами.

-Зенбоу кайтен укеми кувырок вперед через плечо с колена кувырок вперед через плечо из стойки, после выполнения кувырка

необходимо встать во фронтальную стойку

-Мае укеми

выполняется так же как зенбоу кайтен укеми, но после выполнения необходимо встать в правостороннюю или левостороннюю стойку.

-Уширо укеми – кувырок назад.

### Спортивные игры и эстафеты

вышибалы, горячий мяч, снайпер, охотник и зайцы, волк в канаве, кошки-мышки, волки и овцы, рыбак и рыбки, забрось мяч, различные виды командных эстафет.

## 4.Методическое обеспечение.

### Требования к организации занятий.

Освещение зала должно соответствовать нормам установленным Правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерный над всей площадкой, без прямого попадания в глаза занимающихся), световая площадь окон 1/5 площади пола.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, температура воздуха 18-20 градусов при влажности 50-60%.

Стены должны быть однотонные, не яркие.

Отделка зала должна быть удобной для уборки, так как необходима ежедневная влажная уборка зала, и чистка татами. Необходимое оборудование:

Татами 6 на 10 м, канат для вертикального лазанья длиной 3 метра.

Необходимый инвентарь:

Танто (специальный учебный поролоновый нож), мячи.

## Методические указания к уроку.

Типовую структуру урока нельзя рассматривать как стандарт. Удельный вес указанных частных задач и средств изменяется в зависимости от профиля группы, периода тренировки и условий занятий. Так, в хорошо подготовленных группах в основной части урока количество специальных упражнений больше, а общеразвивающих упражнений меньше. В уроке для начинающих преобладают упражнения на силу, растягивание и расслабление, а изучению специальных упражнений отводится меньше времени.

Каждый урок должен быть воспитывающим. Организация урока, взаимоотношения между преподавателями и группой и между занимающимися, должны содействовать достижению этой цели.

При подборе упражнений к уроку необходимо учитывать их содержание, дозировку и последовательность, так как от этого главным образом зависит нагрузка и ее изменения в процессе урока. Кроме того, нагрузка в уроке зависит от его плотности и эмоционального подъема занимающихся. Подготовка организма занимающихся к нагрузкам осуществляется в уроке общей и специальной разминкой, а также рациональным чередованием упражнений — каждое последующее упражнение должно быть отвлекающим по отношению к предыдущему.

Нагрузка должна соответствовать подготовленности занимающихся. Она регулируется изменением дозировки упражнений и интенсивности их.

Преподаватель должен наблюдать за изменением работоспособности занимающихся. При ухудшении работоспособности и исполнения надо снизить интенсивность занятий и изменить намеченную дозировку. Чтобы работоспособность занимающихся повышалась, нагрузка на каждом уроке должна быть несколько большей, чем на предыдущих. Большая плотность урока и интенсивность упражнений содействуют воспитанию выносливости.

На протяжении всего урока преподаватель должен наблюдать за осанкой занимающихся и своевременно реагировать на ее нарушения. Важно научить детей ощущать правильную осанку не только в статических положениях, но и при выполнении упражнений.

### Методические рекомендации по реализации программы.

На этапе начальной подготовки приоритетным является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники и тактики айкидо.

Цель физической подготовки – развитие физических возможностей организма для дальнейшего овладения приемами и техниками айкидо. Программа построена на принципе периодического многократного повторения операций отрабатываемых на занятиях с постепенным усложнением и расширением за счет обогащения новыми компонентами.

В зависимости от возраста детей в планировании занятий делается акцент на воспитание определенных физических качеств.

Для удобства всестороннего физического развития занимающихся тренировка делится на несколько этапов:

1. Общая разминка (различные виды бега, разминка суставов и конечностей)
2. Кувьрки
3. Эстафеты
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Упражнения на растяжку
6. Страховки
7. Перемещения
8. Изучение базовых техник айкидо

Также на занятиях предусмотрены спортивные игры на скорость ловкость, развитие координации движений.

## 5.Список литературы:

Список литературы на основе которой разработана программа:

А.Вестбрук и О.Ратти «Айкидо и динамическая сфера»

О.Ясухиро «Принципы Айкидо Ёсинкан»

И.Д.Свищев и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования дзюдо.

### Список литературы

1. Аганянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей / Е.К. Аганянц , Е.В. Демидов / Краснодар. Куб.

ТАФК,1999.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский - М.: ФиС, 1988.

3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский - М.: ФиС, 1985.

4. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин - М.: ФиС, 1983.

6. Дверкин Л.С. Основы теории и методики спорта / Л.С. Дверкин. - Краснодар: Куб. ТАФК,1995.

11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. - М.,ФиС,1977.

13. Озолин Н.Т. Молодому коллеге / Н.Т. Озолин - М.:ФиС,1988.

14. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов - / В.Н. Платонов - М.: ФиС,1986.

15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийских видах спорта / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская лит-ра,1999.