муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону
«Детский сад № 7»

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
МБДОУ № 7
протокол № ____ от 28.09.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 7
Е.В.Семенихина
Приказ от 28. 09. 2018 № 154

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительному образованию

«Айкидо для детей»

для детей 5-7 лет.

Разработчик программы
преподаватель
реального айкидо
Маркина П.С

г. Ростов-на-Дону

2018 год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:
Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования" (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155)
Приказом Минобразования России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
Комментарии к ФГОС дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 08-249 от 28.02.14)
СанПиН 2.4.1.3049-13 с изменениями на 27 августа 2015 года
Лицензия на право ведения образовательной деятельности (серия 61ЛО1, регистрационный № 0003236, № 5590, выдана 27 августа 2015 года)
Уставом МБДОУ № 7
Образовательной программой дополнительного образования МБДОУ № 7

Направленность программы:

Содержание программы направлено на формирование у дошкольников культуры физического развития, необходимой физической активности. Дополнительные занятия физической культурой, в данном случае, айкидо, нацелены на самосовершенствование, самопознание, формирование здорового образа жизни, развитие физических способностей.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:

Новизна данной программы заключается в инновационном подходе в методике преподавания дисциплины, когда воспитанники могут самостоятельно определять уровень нагрузки, исходя из своих физических возможностей. Содержание программы отличается от стандартных программ по физической культуре методами воздействия на дошкольников и разнообразием приемов овладения теми или иными движениями.

Цель обучения:

обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья.

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

Данная программа рассчитана на детей от пяти лет. Это возраст начальной подготовки, предполагает ознакомление детей с основами тренировочного процесса.

на ознакомительном этапе обучения ставится задача привлечения к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья.

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.

Возраст детей

Программа рассчитана на 1 год обучения для мальчиков и девочек дошкольного возраста, начиная с пяти лет.

Структура программы

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

Формы реализации:

- групповая
- индивидуально-групповая

Структура занятия:

- подготовительная часть

●основная часть

●заключительная часть

Объем реализации программы: 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц, 72 академических часа.

Занятия для каждой подгруппы проходят в спортивно-музыкальном зале 2 раза в неделю по 30 минут.

Ожидаемые результаты:

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, развиты основные группы мышц, должна повыситься стрессоустойчивость, а также сопротивляемость организма к заболеваниям.

Условия реализации программы:

Оборудование музыкально - спортивного зала:

Раздаточный спортивный инвентарь (гантели, ленты, обручи, гимнастические палки и др.)

Судейский свисток

Оборудование для спортивных игр:

Стойки универсальные

Щит для забрасывания мячей (электронный)

Мячи:

Мячи разных размеров;

Набор «Кольцеброс»

Маркеры для разметки игрового поля

Оборудование для развития основных видов движений

Ходьба, бег, равновесие:

канат для ходьбы и перетягивания

модули мягкие,

развивающие сенсорные наборы «Тактильные дорожки»,

Лазание:

Мягкая модульная труба

разновысотные дуги для подлезания

Тоннель «Гусеница»

Дополнительное вариативное оборудование и инвентарь:

Корзины для забрасывания мячей

Игра «Парашют»

Блоки пластиковые для различных видов деятельности

Прыжки:

Маты мягкие

Стойки переносные для прыжков

Набор плоских обручей

Технические средства обучения:

Музыкальный центр

Электронные ресурсы

http://www.maam.ru/

http://dovosp.ru/

http://argonika.su/

http://www.prosv.ru/

http://www.drofa.ru/

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

Содержание программы.

Тема	Содержание
Техника безопасности	Правила поведения в зале, техника безопасности при занятиях единоборствами, при играх.
ОФП	
Гибкость	Растяжка, наклоны, прогибы
Скорость	Забеги, 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, ушироукеми), страховка
Техническая подготовка	
Постановка стойки	
Передвижения	Тенкай, иримитенкан, уширотенкан, 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
   -иримитенкан
   -цуги аши
   -связки в передвижениях
   2. Акробатика айкидо
   -Кувырки 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
   -ушироэри тори икьо
   -катате тори айханмиикьо
   -ушироайханми оби икьо
   -катате тори айханмишихонаге
   -катате тори гьякуханмишихонаге
   -катате тори айханмикотегаеши

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

Учебно-тематический план занятий

составлен в соответствии с календарным учебным графиком, утвержденным приказом заведующего № 154 от 28. 09.2018г.

№	Тема	Количество часов			Дата
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение (инструктаж по технике безопасности, гигиена айкидо)	1	—	1	2.10.18 (1,2)
2	История возникновения айкидо	1	—	1	4.10.18 (1,2)
8	Стойка (правосторонняя, левосторонняя, фронтальная.).	-	1	1	9.10.18 (1,2)
	Передвижения в айкидо				11.10.18 (1,2) 16.10.18 (1,2)
					18.10.18 (1,2) 23.10.18 (1,2)
					25.10.18 (1,2) 01.11.18 (1,2)
3.1.	Тенкай		3	3	
3.2.	тенкан		3	3	6.11.18 (1,2) 8.11.18 (1,2)
3.3.	Иримитенкан		3	3	
3.4.	Цуги аши		3	3	13.11.18 (1,2)
					15.11.18 (1,2)
					20.11.18 (1,2)
					22.11.18 (1,2)
4	Акробатика в айкидо	1		1	27.11.18 (1,2)

4.1	Кувырки вперёд, назад, через правое и левое плечо.	-	2	2	29.11.18 (1,2)
4.2	Колесо, рандат (обыкновенное, с помощью одной руки, вправо, влево.).	-	2	2	4.12.18 (1,2)
4.3	Подъём с разгибом (с помощью рук и головы, одних рук.).	-	2	2	6.12.18 (1,2)
4.4	Самостраховка (при падении на спину, на живот, на бок, из положения, стоя, седа и сидя)	-	2	2	11.12.18 (1,2)
					13.12.18 (1,2)
					18.12.18 (1,2)
					20.12.18 (1,2)
					25.12.18 (1,2)
9	Захваты, передвижения в захвате	-	2	2	27.12.18 (1,2)
					10.01.19 (1,2)
10	Выведение из равновесия (вперёд, назад, в стороны, вправо-вперёд, влево-назад, вправо-назад, влево-вперёд.).	1	1	2	15.01.19 (1,2)
					17.01.19 (1,2)
11	Игры с элементами единоборств	-	4	4	22.01.19 (1,2)
					24.01.19 (1,2)
					29.01.19 (1,2)
					31.01.19 (1,2)
	Техники айкидо				05.02.19 (1,2)
					07.02.19 (1,2)
					12.02.19 (1,2)
					14.02.19 (1,2)
					19.02.19 (1,2)
12.1	ушироэри тори икьо		3	3	21.02.19 (1,2)
12.2	катате тори айханмиикьо		3	3	26.02.19 (1,2)
12.3	ушироайханми оби икьо		3	3	
12.4	катате тори айханмишихонаге		3	3	28.02.19 (1,2)
12.5	катате тори гьякуханмишихонаге		3	3	5.03.19 (1,2)
12.6	катате тори айханмикотегаеши		3	3	7.03.19 (1,2)
					12.03.19 (1,2)
					14.03.19 (1,2)
					19.03.19 (1,2)
					21.03.19 (1,2)

					26.03.19 (1,2)
					28.03.19 (1,2)
					02.04.19 (1,2)
					04.04.19 (1,2)
23	ОФП	-	6	6	09.04.19 (1,2)
					11.04.19 (1,2)
					16.04.19 (1,2)
					18.04.19 (1,2)
					23.04.19 (1,2)
					25.04.19 (1,2)
24	СФП	-	4	4	30.04.19 (1,2)
					07.05.19 (1,2)
					14.05.19 (1,2)
					16.05.19 (1,2)
	Специализированные игровые комплексы	-	12	12	21.05.19 (1,2)
					23.05.19 (1,2)
					28.05.19 (1,2)
					30.05.19 (1,2)
					04.06.19 (1,2)
					06.06.19 (1,2)
					11.06.19 (1,2)
					13.06.19 (1,2)
					18.06.19 (1,2)
					20.06.19 (1,2)
					25.06.19 (1,2)
					27.06.19 (1,2)
Всего часов		4	68	72	72группа №1 72- группа №2