МАКАРОВ МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ

Подписан: МАКАРОВ МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ
DN: ОГРНИП=320774600482907, СНИЛС=18035587280, ИНН=771917051266, C=RU, CN=МАКАРОВ МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ, G=МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ, SN=МАКАРОВ
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-05-18 11:04:25
Foxit Reader Версия: 10.0.1

Индивидуальный предприниматель Макаров Матвей Григорьевич

УТВЕРЖДАЮ

ИП Макаров М.Г.

«___»_____2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«АЙКИДО ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень: Ознакомительный

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель (разработчик):

Минина У.Л,

педагог дополнительного образования

г. Москва 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка…….. 3

Цель и задачи……. 4

Планируемые результаты……. 4

Содержание программы…….. 5

Учебный (тематический план) и содержание…… 5

Формы контроля и оценочные материалы…… 9

Организационно-педагогические условия реализации программы… 9

Список литературы…….. 10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и педагогическая целесообразность программы:

Вырастить здорового человека – задача трудная и ответственная. Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит становление всех жизненно важных систем и психических функций организма, развиваются его адаптивные механизмы, мелкая и крупная моторика, повышается устойчивость к воздействию внешних факторов, формируются основные физические качества, выносливость и работоспособность.

В это же время происходит развитие схемы тела ребенка, и, как следствие, координации и чувства равновесия.

Схема тела – это внутреннее представление человека о его собственном теле, его границах и возможностях. Она дает представление о положении тела в пространстве, о положении частей тела относительно друг друга, координации их между собой.

Схема тела лежит в основе развития системы пространственных представлений, где тело – это внутреннее пространство, а внешнее познается благодаря зрительным, слуховым, тактильным, вкусовым и обонятельным анализаторам. Также схема тела влияет на квазипространство – пространство, отраженное в речи и абстрагированное от наглядных чувственных образов:

- устная речь (способы словоизменения и словообразования, понимание и использование логико-грамматических конструкций, переносных смыслов и пр.);
- навыки письма и чтения;
- счет и математические представления.

При формировании схемы тела ребенок учится управлять своими конечностями, занимать правильную позу, держать равновесие, что особенно важно при освоении различных физических навыков, занятии спортом.

Айкидо в данной программе является основой для овладевания этими навыками, как комплекс простых, безопасных, но непривычных в повседневной жизни движений и физических упражнений, задействующий все части тела одновременно и по очереди. Кроме этого, оно способствует развитию мышечной памяти, внимательности, а также улучшению социального взаимодействия, так как многие упражнения выполняются в парах.

В программе также представлены занятия общей физической подготовкой, игры с мячом и комплекс упражнений с палкой, являющийся основой для изучения движений с классическим японским деревянным оружием. Все движения с палкой выполняются без партнера.

Цель программы:

Цель программы – формирование целостной схемы тела ребенка, развитие навыков саморегуляции, умения управлять собственным телом.

Задачи программы:

1. Формировать двигательные навыки и умения, развивать умения переходить от выполнения одних движений к выполнению других.
2. Содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и в динамике.
3. Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.
4. Формировать правильную осанку.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Совершенствовать психомоторные способности.
7. Создавать условия для развития ловкости, гибкости, крупной моторики. Развивать мышечную силу, координацию и равновесие.
8. Развивать мышечную память и внимательность.
9. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам в совместной двигательной деятельности.

Планируемые результаты:

К концу года дети будут иметь представление о различных движениях айкидо, о принятом приветствии и прощании, будут знать счет до десяти на японском языке. Будут уметь работать в парах. Научатся выполнять 4 приема, кувырок через плечо («укеми») вперед, безопасно падать, ходить в стойке, а также выполнять три различных захвата и освобождаться от них. Также научатся выполнять простые движения и перехваты с палкой.

Научатся лучше владеть своим телом, освоят навык саморегуляции и внутренней дисциплины.

Категория учащихся:

Дети в возрасте от 4 до 5 лет.

Срок реализации программы:

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения. Общее количество часов составляет 70 часов.

Формы и режим занятий:

Форма проведения занятий – групповая.

Тренировки проводятся в группах численностью 5-10 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность 1 занятия 50 минут.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На первых 2-х занятиях предусмотрено обучение мерам пожарной безопасности (по 15 минут на каждом занятии).

Учебный (тематический план) и содержание:

Период	Тема	Часы	Содержание
Сентябрь	Специальные движения	4	1) Освоение разминки. 2) Освоение стойки в айкидо и ходьба в стойке. 3) Изучение захвата одной рукой за разноименную (правой за левую, левой за правую) руку партнера. 4) В положении «сидя на коленях» («сейдза») подгибание пальцев ног. 5) Понятие приветствия и прощания в начале и в конце занятия.
	Занятия ОФП	2	1) Упражнение «Здравствуй, ножка» на развитие равновесия и развитие ощущений в нижней части тела. 2) Сгибание ног в положении лежа на спине. 3) Приседания.
	Упражнения с предметом	2	1) Подбрасывание мяча и ловля его после хлопка. 2) Удар мяча об пол и ловля его после хлопка. 3) Катание мяча и его последующее перепрыгивание.

Октябрь	Специальные движения	4	1) Захват одной рукой за разноименную (правой за левую, левой за правую) руку партнера в стойке. 2) Поворот на месте в стойке без смены ног (1й тэнкан) 3) Изучение первого движения приема «ко-тэ гаеши» (освобождение от захвата) 4) Изучение безопасного падения с хлопком ладонью из положения сидя на мате. 5) Кувырок через плечо назад из положения лежа на полу. 6) Обязательное приветствие и прощание в начале и в конце занятия.
	Занятия ОФП	2	1) Бег по кругу с различной реакцией на разное количество хлопков (на 1 хлопок – прыжок, на 2 хлопка – присед) 2) Одновременное сгибание ног и поднятие рук в положении лежа на спине 3) Приседания. 4) Ходьба по веревочке, расстеленной на полу.
	Упражнения с предметом	2	1) Вращение палочки, держа ее за середину 2) Качание палочки, держа ее за верхний конец 3) Скольжение ладонями по палке от середины к концам.
Ноябрь	Специальные движения	4	1) Начальное движение ходьбы «шикко» вперед (в положении сидя на коленях подогнуть пальцы ног и выставить одну ногу вперед без опоры руками) 2) Изучение безопасного падения с хлопком ладонью из положения сидя на мате – закрепление. 3) Захват двумя руками за две руки 4) Начало изучения приема «коккю-доса» (движение на коленях в условиях захвата двумя руками за две руки с последующим укладыванием партнера на пол) 5) Кувырок через плечо вперед («укеми») из положения стоя на двух коленях
	Занятия ОФП	2	1) Сгибание ног до касания коленом локтя в положении стоя 2) Перекаты на спине в положении «группировка» 3) Приседания
	Упражнения с предметом	2	1) Перехват палки перед собой и над головой. 2) Бросок и ловля палки 3) Тычковый удар палкой в воздух («цки»). 4) Ловля мячика одной рукой

Декабрь	Специальные движения	3	1) Изучение приема «ко-тэ гаеши» от захвата за разноименную руку целиком (освобождение от захвата, поворот и укладывание партнера на пол с переворачиванием кисти) целиком 2) Сложный поворот «шаг – поворот – шаг» (3й тэнкан) 3) Изучение ходьбы «шикко» вперед (ходьба на коленях с выносом на стопу по очереди правой и левой ног) 4) Изучение приема «кокю-доса» целиком
	Занятия ОФП	3	1) Упражнение «жук на спине» 2) Ходьба по веревочке с приседом в середине 3) Прыжки со сменой широкого и узкого положения ног 4) Приседания
	Упражнения с предметом	1	1) Бросок мяча двумя руками через голову назад (развитие пространственных представлений сзади) 2) Катание и остановка мяча ногой. 3) Закрепление перехватов палки перед собой и над головой.
	Открытое занятие	1	
Январь	Специальные движения	3	1) Повторение пройденного материала. 2) Закрепление ходьбы «шикко» вперед 3) Кувырок назад через плечо («укеми») из положения стоя на двух коленях 4) Захват двумя руками за 1 руку 5) Безопасное падение на мат из положения стоя на 1 колене
	Занятия ОФП	2	1) Прыжки вбок и назад 2) Упражнение «велосипед» стоя (подъем согнутой ноги к локтю разноименной руки) 3) Прыжки через веревочку 4) Приседания
	Упражнения с предметом	1	1) Переброска мяча друг другу 2) Перекат мяча партнеру, сидя на полу 3) Вращательное движение палкой, подготовка к изучению отбива
Февраль	Специальные движения	4	1) Изучение ходьбы «шикко» назад 2) Начало изучения прима «коккю-хо» (прием поворотом от захвата 2 руками за 1 руку) 3) Кувырок вперед через плечо («укеми») из положения стоя на одном колене 4) Захват за плечо
	Занятия ОФП	2	1) Выпрыгивания из приседа 2) Бег по кругу с разной реакцией на 1-2 разных сигнала

			3) Упражнение «зеркало» (зеркальное повторение действий партнера) 4) Приседания
	Упражнения с предметом	2	1) Переброска мяча друг другу, ловля после хлопка 2) Перекат друг другу двух мячей по полу одновременно и по очереди 3) Рубящий удар палкой в воздух 4) Удар палкой в область колена
Март	Специальные движения	4	1) Изучение второго движения приема «коккю-хо» от захвата двумя руками за одну руку (1й тэнкан с движением вперед, сохраняя захват) 2) Перекат лежа на полу с боку на бок с хлопком поочередно правой и левой ладонью 3) Перекат по спине из положения стоя на колене без опоры руками 4) Изучение сложного поворота «разворот и шаг назад» (2й тэнкан)
	Занятия ОФП	2	1) Поднятие корпуса в положении лежа на животе 2) «Хитрые ладушки» - хлопки в паре с постоянной сменой движения 3) Прыжки через препятствие 4) Приседания
	Упражнения с предметом	2	1) Тычковый удар («цки») с движением вперед 2) Изучение упражнений с палкой (1е «субури») – подхват вертикально стоящей палки и тычковый удар в воздух 3) Бросок мяча друг другу в прыжке
Апрель	Специальные движения	4	1) Захват за плечо 2) Кувырок «укеми» из положения стоя на одном колене 3) Изучение третьего движения приема «коккю-хо» от захвата двумя руками за одну руку (поворот верхней части корпуса, сохраняя захват) 4) Соединение первых трех движений приема «коккю-хо» от захвата двумя руками за одну руку 5) Падение из стойки с хлопком ладонью.
	Занятия ОФП	2	1) Упражнение «зарядка» (комплекс движений, включающий присед, отжимание и движения руками вверх и вниз) 2) Упражнение «медведь» (поочередное вытягивание вперед конечностей, стоя в положении на четвереньках) 3) Приседания
	Упражнения с предметом	2	1) Ловля мячика после броска и хлопка

			2) Тычковый удар палкой (2е «субури»)
Май	Специальные движения	3	1) Повторение и закрепление пройденного материала 2) Изучение приема «коккю-хо» целиком, с падением партнера 3) Кувырок «укеми» из стойки 4) Изучение приема «тай-но хэнкэ»
	Занятия ОФП	3	1) Упражнение «альпинист» (поочередное подтягивание ног к груди в прыжке в упоре лежа) 2) Отжимания в положении на четвереньках 3) Приседания
	Упражнения с предметом	1	1) Повторение двух изученных «субури» с палкой 2) Закрепление перехватов с палкой 3) Переброска мяча назад через голову и ловля его партнером.
	Открытое занятие	1	
	Итого:	**70**	

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формой контроля являются открытые уроки.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы:

Мебель, спортивное и игровое оборудование, инструменты и инвентарь должны соответствовать росто-возрастным особенностям детей.

Используемые спортивные маты, инвентарь и оборудование должны быть покрыты материалами, легко поддающимися очистке от пыли, влажной уборке и дезинфекции.

Методическое обеспечение программы:

Реализация данной программы базируется на следующие принципах:

- принцип дидактики (построение учебного процесса от простого к сложному);

- принцип актуальности (предлагает максимальную приближенность содержания программы к современным условиям);

- принцип системности (подразумевает систематическое и регулярное проведение занятий);

- принцип последовательности в овладении лексикой и техническими приемами;

- принцип целенаправленности учебного процесса;

- принцип творческой мотивации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бенедетти С. Айкидо. Книга начинающего / Пер. с франц. Ю. Пухальского и А. Шевченко. – СПб.: «Скифия-принт», 2011. – 152 с.

2. Бранд Б. Айкидо: учение и техника гармоничного развития. – пер. с нем. – М.: «Издательство ФАИР», 2011. – 320 с.

3. Глисон У. Духовные основы айкидо. Пер. с англ. Е. Щукиной. – М.: Эксмо, 2009. – 208 с.

4. Маслов А.А. Путь воина. Секреты боевых искусств Японии. / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов-на/Д.: «Феникс» , 2004. – 432 с.

5. Рёдель Б. Айкидо. Основы. Принципы. Техники. – пер. с англ. Н.В. Епанчинцевой. – М.: «Эксмо» : Наше слово, 2012. – 344 с.

6. Сиода Г. Полный курс айкидо: Уроки мастера, при участии Ясухисы Сиода. – Пер. с англ. Ю. Гольдберга. – М.: «Издателбство ФАИР», 2010. – 224 с.