

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Савинский детский сад «Мечтатели»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «14» августа 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ «Савинский
детский сад «Мечтатели»



Е.А. Былинкина

«14» 08 2024г

**Рабочая программа дополнительного образования
для детей 5-7 лет
«ОФП с элементами Айкидо»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Инструктор по физической культуре:

Прокопенко Геннадий Юрьевич

д.Ясыри, 2024г

Актуальность программы

Данная рабочая программа составлена на основе пособия Вестбрук А. «Айкидо и динамическая сфера», М.: Астрель: АСТ, 2008.

В настоящее время одной из приоритетных задач является сохранение здоровья детей в процессе их воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни. Формирование культуры здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Эта задача актуальна, современна и достаточно сложна.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья, т.к. до 7 лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Поэтому важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Новизна данной программы физического развития детей заключается в том, что в основу занятий положено традиционное японское боевое искусство Айкидо. Данное искусство отличается от других тем, что оно направлено на гармоничное развитие личности и практически не содержит травмоопасных элементов. Это искусство широко используется во всем мире для физического развития детей, в том числе и дошкольного возраста. Так как искусство Айкидо, положенное в основу занятий, нацелено на гармоничное развитие личности, то оно предоставляется нам особенно актуальным в наше время, перенасыщенное компьютерными технологиями и различными и разнородными источниками информации, а также большой насыщенностью программ обучения (особенно школьных) с которыми дети столкнутся в дальнейшем.

Кроме физического и умственного развития, занятия айкидо приносят также повышение самооценки ребенка, появление уверенности в себе.

Цели и задачи программы

- Развитие памяти и внимательности. Этому способствует то, что на занятиях ребенок сталкивается с различными новыми терминами, в том числе и на японском языке.
- Повышение у ребенка контроля над собственной деятельностью, т.к. на занятиях Айкидо требуется соблюдать множество правил (это как техника безопасности, дисциплинарные требования, так и правила работы с партнером).
- Обучение ребенка контактировать со сверстниками.
- Формирование лидерского качества, т.к. применяются игровые методики тренировок, в которых присутствуют элементы соревнований.
- Обучение ребенка владению собственным телом, развитие моторики, вестибулярного аппарата, т.к. занятия по Айкидо включают множество страховок и акробатических упражнений.
- Работа в стойках, последовательные передвижения рук и ног развивают межполушарные связи, помогают ребенку лучше усваивать информацию.
- Передвижения в стойках поддерживают правильную осанку.
- Мы стараемся научить детей уважительно относиться к старшим, и друг к другу.

Интеграция образовательных областей

Формы и методы обучения

- Физическая нагрузка подбирается с учетом возраста детей и соответствует изучаемой базовой технике айкидо.
- Преподавание техники Айкидо производится в игровой форме.
- Внимание также уделяется соблюдению правил этикета на тренировке.
- По мере изучения базовой техники Айкидо дети сдают промежуточные зачеты и получают отличительные знаки в виде полосок на поясе или эмблему федерации.

Взаимодействие с семьями воспитанников

Планируется собрание с родителями и совместное проведение занятий на базе центра «Айкидо» манеж «Спартак».

Сроки реализации программы

Сроки реализации тематического плана с сентября по май 2024-2025 учебного года.

Предполагаемый результат обучения

- Улучшение работы вестибулярного аппарата детей, координации движений,
- Повышение дисциплинированности детей,
- Улучшение осанки и пластичности,
- Дети научаются навыкам страховки, благодаря которым умеют правильно падать,
- Повышение выносливости и большей психологической устойчивости.

Результативность определяется визуально в ходе тренировок и путем опроса родителей.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Основная педагогическая задача: получение общих навыков базовой техники, развитие физических качеств.

Части занятия	Содержание	Дозировка, мин.	Методические указания
Подготовительная.	Построение, постановка задачи на занятие. Ритуал.	6	Проверить гигиеническое состояние занимающихся.
	Комплекс разминочных, общеукрепляющих упражнений.	6	Обратить внимание осанку
	Подготовительные упражнения (перемещения, различные виды начальных элементов базовой техники).		Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. Подготовительные упражнения выполняются медленно. Занимающиеся

			громко проговаривают название упражнения.
Основная.	Отработка начальных базовых элементов без партнера. Упражнения на развитие гибкости	10 4	Базовые элементы отрабатываются под счет.
Заключительная.	Игра или игровые упражнения на развитие быстроты и ловкости. Упражнения на расслабление	2 2	Игры подбираются в соответствии с возрастом. В заминке темп выполнения упражнений спокойный.
	Итого.	30 мин	

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

№	Перечень тем	Количество практических часов	Средства обучения
1.	Сентябрь-Октябрь	Страховки: - Маэ укеми (падение вперед) с колена, - Усиро уккеми (падение назад) с колена. - Нунчаки	
2.	Ноябрь	Страховки Передвижения в сувари вадза (на коленях): - Маэ сикко (движение вперед). Стойки и передвижения: - Аши (Шаги, Дзуки Аши, Айуми Аши)	

3.	Декабрь	<p>Страховки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Маэ укеми (падение вперед) из положения стоя, - Усиро укеми (падение назад) из положения стоя. <p>Стойки и передвижения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Аши (Шаги, Дзуки Аши, Айуми Аши) Таи Сабаки (передвижения Тэнкан) 	
4.	Январь	<p>Страховки</p> <p>Стойки и передвижения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Аши (Шаги, Дзуки Аши, Айуми Аши) Тэнкан (вращение на 1 ноге). -Нунчаки 	
5.	Февраль	<p>Страховки</p> <p>Передвижения в сувари вадза (на коленях):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Усиро сикко (движения назад). <p>Стойки и передвижения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ирими тэнкан, - Фихтование (гимнастическая палка) 	
6.	Март	<p>Страховки</p> <p>Передвижения в сувари вадза (на коленях):</p> <ul style="list-style-type: none"> - тэнкан (вращение) <p>Ударная техника рук</p> <p>Прямой удар –Цки 3 уровня</p> <p>Шумен Учи (рубящий удар)</p> <p>Ударная техника ног</p> <p>Прямой удар – Майа Гери</p> <ul style="list-style-type: none"> - Фихтование (гимнастическая палка) 	
7.	Апрель	<p>Страховки</p> <p>Передвижения в сувари вадза</p> <p>Стойки и передвижения</p> <p>Ударная техника рук</p> <p>Ударная техника ног</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нунчаки 	
8.	Май	<p>Страховки</p> <p>Передвижения в сувари вадза</p> <p>Стойки и передвижения</p> <p>Ударная техника рук и ног</p> <p>Зачет</p>	
ИТОГО		64 часа	

Учебно-тематический план

№	Содержание	Всего часов на год
1.	Теоретическая подготовка	2
2.	Общая физическая подготовка	24
3.	Специальная физическая подготовка	10
4.	Технико-тактическая подготовка	22
5.	Участие в спортивных мероприятиях	2
6.	Контрольное тестирование и аттестация	4
	Годовая нагрузка	64

Формы подведения итогов

Предполагается проведение следующих мероприятий по подведению итогов:

- Проведение промежуточных зачетов;

Планируемые результаты

Итогом и результатом за год занятий планируется формирование навыков правильного падения, развитие физических качеств, постановка программы для участия в спортивных мероприятиях. По итогам учебного года дети старшей группы будут рекомендованы для прохождения учебно-тренировочного сбора по Айкидо.

Созданы благоприятные условия для раскрытия потенциальных возможностей. Сформированы навыки общения у детей в коллективной деятельности, командного духа, привычки к здоровому образу жизни.

Перспективным планом считаю формирование у детей интереса к единоборствам в целом и желания тренироваться на профессиональном уровне, участвовать в соревнованиях.

Диагностика.

Тестирование общефизической подготовки:

- прыжок в длину с места
- упражнение на гибкость

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.,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777252

Владелец Былинкина Елена Александровна

Действителен с 16.07.2024 по 16.07.2025