

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР
« ВОСХОЖДЕНИЕ»

Согласовано
Методический совет
от «28» 08 2019 г.
протокол № 67



О.В. Хайкина
2019 г.

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» 08 2019 г.
протокол № 1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ АЙКИДО И ДЗЮДО»

Возраст учащихся: 6-9 лет
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель: Лукоянов Н.М.,
педагог дополнительного
образования;
Консультант: Горюшина Е.А., методист

Ярославль, 2019

Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	4
Содержание	5
Обеспечение программы	7
Отслеживание образовательных результатов	8
Список информационных источников	9
Приложение 1. Сводная таблица образовательных результатов учащихся	10
Приложение 2. Календарно-тематическое планирование	11

Пояснительная записка

В буквальном переводе с японского «Айкидо» означает путь (До) Гармонии (Ай) с Жизненной Энергией (Ки) и считается одним из видов «Будо» (Путь боевых искусств). В настоящее время айкидо представляет собой систему физического, духовного и нравственного совершенствования личности. Айкидо отличается от других боевых искусств ярко выраженным оборонительным характером; отсутствием состязаний; системой тренинга, приемлемой для людей любого возраста, пола и физических возможностей. В этом виде спорта в равной мере сочетаются умственная и физическая деятельность человека. Для успешного овладения техниками айкидо спортсмену необходимо иметь хорошую физическую подготовку (сила, выносливость, координация и др.) и ряд особых психических качеств (концентрация внимания, наглядно-образное мышление, быстрота реакции), обеспечивающих глубокое освоение принципов работы против невооруженного и вооруженного противника. Необходимо безошибочно выполнять сложно координированные действия в кратчайшие сроки с наибольшей активностью.

«Дзюдо» переводится как «Мягкий путь». Это японское боевое искусство. Основа дзюдо: броски, болевые приемы, удержания и удушения. От других видов борьбы дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приемов и большим разнообразием разрешенных технических действий. Этот вид единоборства является мощным и эффективным средством духовного и физического воспитания. В отличие от айкидо в дзюдо есть соревновательная составляющая, это олимпийский вид спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Айкидо и дзюдо» позволяет учащимся овладеть приемами сразу двух видов борьбы. Занятия способствуют физическому развитию детей: повышается выносливость, улучшается координация движений и мелкая моторика, укрепляется опорно-двигательный и вестибулярный аппараты. Боевые искусства воспитывают в ребенке дисциплинированность, мотивацию к здоровому образу жизни, привычку не злоупотреблять силой и неконфликтность.

Настоящая программа относится к **физкультурно-спортивной направленности**. Она позволяет рационально организовать учебно-воспитательный процесс. В данной программе реализуются здоровьесберегающие технологии, учитывается индивидуальный подход к детям. Таким образом, программа направлена на формирование у детей здорового образа жизни, сохранение и улучшение их физического, психологического, физиологического состояния здоровья.

Программа педагогически целесообразна, так как создает условия для использования всех возможностей тренировочного процесса и системы воспитательных физкультурных мероприятий для формирования у учащихся мотивации к занятиям спортом, соблюдения спортивной этики, формирования нравственной и гражданской позиции.

Актуальность программы обусловлена и государственным заказом на привлечение детей и молодежи к занятиям спортом, сформулированном в Концепции развития дополнительного образования детей, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

Цель программы: способствовать физическому развитию учащихся в процессе овладения техниками айкидо и дзюдо.

Задачи программы:

- формировать необходимые теоретические знания в сфере боевых искусств;
- обучить технике и тактике борьбы;

- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, гибкость, выносливость);
- формировать у учащихся ценности здорового образа жизни;
- воспитывать волевые качества учащихся.

Программа рассчитана на учащихся 6-9 лет. Освоение программы не требует предварительной подготовки и специального отбора детей. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Срок реализации – 1 год. В середине учебного года могут быть приняты дети, не посещавшие объединение ранее, но обладающие необходимыми знаниями и умениями, которые оценивает педагог при поступлении.

Режим занятий: с сентября по май, 36 учебных недель, 2 раза в неделю, всего 72 часа.

1 модуль: с сентября по декабрь, 32 часа

2 модуль: с января по май, 40 часов

Форма проведения занятий - групповая. Количество учащихся в группе от 10 до 20 человек.

Программа составлена с учетом следующих **принципов:**

- принцип развивающего и воспитывающего обучения
- принцип научности
- принцип систематичности и последовательности в обучении.
- принцип наглядности и доступности.
- принцип дифференциации обучения.
- принцип связи теории и практики.
- принцип патриотической направленности.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы учащиеся будут

знать:

- терминологию айкидо и дзюдо;
- историю возникновения и развития айкидо и дзюдо;
- правила поведения в додзе;
- знать и понимать принципы «честного спорта»
- нормативы сдачи экзаменов.

уметь:

- правильно носить форму;
- выполнять страховку и само страховку.
- выполнять основные технические приемы.

Учебно-тематический план

Первый модуль

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1	-	1
2	Общая физическая подготовка	-	27	27
3	Технико-тактическая подготовка	-	4	4
Итого:		1	31	32

Второй модуль

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Общая физическая подготовка	-	31	31
2	Технико-тактическая подготовка	-	6	6
3	Нормативные требования	-	2	2
	Подведение итогов.	-	1	1
Итого:		-	40	40

Содержание

Введение

Теория: Инструктаж по охране труда. Олимпийские виды спорта Айкидо и Дзюдо. Правила Дзюдо и Айкидо. Техника безопасности на занятиях. Техника выполнения упражнений. Гигиена на занятиях.

Общая физическая подготовка

Практические занятия.

Беговые упражнения: прямо, боком, спиной вперёд, змейкой, челночный бег, на скорость и др.

Прыжки: на месте, влево-вправо, вперед-назад, в стороны-вместе, вращаясь, в движении, в глубоком приседе, на одной ноге, через препятствие и др.

Суставная гимнастика: последовательно кисти, локтевые суставы, плечевые суставы, шейный отдел позвоночника, грудной и поясничный отдел, тазобедренные, коленные суставы, голеностопы.

Акробатика: передвижения по-пластунски, на спине, гусиным шагом, гусеницей, пауком, ящерицей, бочка, бревно, перекаты через плечо, кувырки, колесо и др.

Эстафеты.

Подвижные игры: вышибалы, футбол, регби на коленях, цепи, пауки, салочки и др.

Силовые упражнения: перетягивание один на один и командой, выталкивание из круга, борьба на коленях, царь горы, отжимания в упоре лёжа, подъём туловища в положении лёжа, выпрыгивания из упора присев.

Кроссфит.

Упражнения на гибкость: скручивания, наклоны, выпады, шпагаты.

Йога.

Дыхательная гимнастика.

Технико-тактическая подготовка

Практические занятия.

Формирование стойки, передвижения в стойке, основные захваты в стойке. Блокировки и срыв захвата. Выведения из равновесия как подготовительные действия к броскам.

Броски: подсечки, подножка задняя, зацеп голенью, бросок через плечо с колен.

Борьба лёжа: удержания на спине, болевые приёмы: узел руки, рычаг локтя.

Нормативные требования

Практические занятия.

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Мальчики 6-8 лет	Девочки 6-8 лет
Челночный бег 3 * 10 м (сек)	9.2-10.4	9.7- 10.9
Прыжки в длину с места (см)	115-140	110-135
Бег 1 км	Без врем.	Без врем.
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	1-5	-
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	-	2-6
Отжимания от пола	7-17	4-11
Наклон стоя с прямыми ногами достать пол не достал - \ пальцами + \ ладонями++		

Обеспечение программы

Формы обучения:

- практическое занятие;
- игры;
- соревнование.

Методы обучения:

- тренировка;
- упражнение;
- объяснение;
- рассказ;
- беседа;
- наблюдение;
- игра.

Алгоритм проведения учебного занятия:

Подготовительная часть

1. Организационный момент – подготовка к тренировке, построение, приветствие, переключка, постановка целей и задач учебного занятия.
2. Разминка – ОФП, подготовка организма к выполнению интенсивных физических нагрузок.

Основная часть учебного занятия

3. Повторение ранее изученного материала.
4. Изучение нового материала, отработка и закрепление.
5. Совершенствование ранее изученных техник.
6. Специальная физическая подготовка.

Заключительная часть учебного занятия

7. Дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию.
8. Построение, подведение итогов, сообщение результатов учебного занятия, домашнее задание.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- видеозаписи;
- специальная литература.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- зал;
- маты;
- мячи;
- форма для занятий.

Отслеживание образовательных результатов

В рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы отслеживание образовательных результатов осуществляется в трех направлениях: измерение уровня развития физических, личностных качеств и теоретических знаний по предмету.

Оценка результатов проводится дважды в год. Данные заносятся в сводную таблицу образовательных результатов учащихся (Приложение 1).

Критерии	Степень выраженности критерия	Баллы	Формы и методы
Уровень теоретической подготовки учащегося	<ul style="list-style-type: none"> - <i>минимальный уровень</i> (учащийся овладел менее чем 1/2 объёма знаний, предусмотренных программой) - <i>средний уровень</i> (объём усвоенных знаний составляет более 1/2) - <i>максимальный уровень</i> (учащийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период) 	1 2 3	Беседа
Уровень практической подготовки учащегося	<ul style="list-style-type: none"> - <i>минимальный уровень</i> (учащийся испытывает затруднения при выполнении большинства упражнений) - <i>средний уровень</i> (учащийся правильно выполняет более половины упражнений) - <i>максимальный уровень</i> (учащийся правильно выполняет упражнения) 	1 2 3	Выполнение нормативов
Уровень соблюдения правил техники безопасности	<ul style="list-style-type: none"> - <i>минимальный уровень</i> (учащийся не соблюдает правила техники безопасности на занятиях) - <i>средний уровень</i> (учащийся соблюдает правила техники безопасности на занятиях не во всех случаях) - <i>максимальный уровень</i> (учащийся соблюдает правила техники безопасности на занятиях) 	1 2 3	Наблюдение
Уровень сформированности волевых качеств	<ul style="list-style-type: none"> - <i>минимальный уровень</i> (волевые усилия учащегося побуждаются извне) - <i>средний уровень</i> (иногда - самим учащимся) - <i>максимальный уровень</i> (всегда – самим учащимся) 	1 2 3	Наблюдение
Уровень успешности участия в соревнованиях	<ul style="list-style-type: none"> - <i>минимальный уровень</i> (не участвует в соревнованиях) - <i>средний уровень</i> (участвует, но не занимает призовых мест) - <i>максимальный уровень</i> (занимает призовые места) 	1 2 3	Статистические методы

Список информационных источников

для педагога

Книги

1. Блюминг, Йон. От уличного хулигана до десятого дана: [Текст] / Йон Блюминг. – М.: Будо-Спорт, 2004. – 271 с.: ил. – (Боевые искусства. Додзие) (Мастера Будо)
2. Бранд, Р. Айкидо: учение и техника гармоничного развития: [Текст] / Р. Бранд. – М.: Фаир, 2009. – 320 с.: ил.
3. Путин, В.В. Дзюдо: история, теория, практика: (Учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов): [Текст] / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – Архангельск: СК, 2000. – 153 с.: ил.
4. Сиода, Г. Айкидо: мастер-курс: [Текст] / Г. Сиода, Я. Сиода. – Киев: София, 2001. – 206 с.: ил.
5. Солянова, И.А. Развитие координационных способностей у юных дзюдоистов 10-11 лет как один из методов повышения эффективности освоения техники борьбы дзюдо: [Текст] / И.А. Солянова // Физическая культура и спорт в современном обществе. – М.; ГОУ ВПО МГПУ, Педагогический институт физической культуры, 2011. – С. 216-219

Журналы

1. Бондаревская, Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания: [Текст] / Е.В. Бондаревская // Педагогика. – 1995. – № 4. – С. 23-25
2. Васильева, Г.А. Инновации в системе ДОД: опыт, проблемы, поиски: [Текст] / Г.А.Васильева, О.В.Волкова, Н.И. Сметанина // Дополнительное образование и воспитание. – М., 2013. – № 8. – С. 41-43
3. Леонтьева, Т.Н. Физическая культура и спорт как инструмент патриотического воспитания: [Текст] / Т.Н. Леонтьева // Дополнительное образование и воспитание. – М., 2014. – № 1. – С. 36-38
4. Науменко, Ю.В. Особенности формирования у учащихся личностных и метапредметных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»: [Текст] / Ю.В. Науменко // Управление начальной школой. – М., 2014. – № 6. – С. 4-12
5. Предигер, А.В. Физкультурно-досуговое мероприятие для младших школьников «Охота на мамонта»: [Текст] / А.В. Предигер // Управление начальной школой. – М., 2014. – № 6. – С. 75-77
6. Честкова, Т.Ю. Значимость дисциплины в воспитании и развитии подростка: [Текст] / Т.Ю. Честкова, Е.В. Копылова // Дополнительное образование и воспитание. – М., 2013. – № 7. – С. 13- 17.
7. Шмакова, Л.Е. Организация мониторинга в центре ДОД: [Текст] / Л.Е. Шмакова // Дополнительное образование и воспитание. – М., 2013. – № 5. – С. 5-10.

для учащихся и родителей

1. Кетельхут, Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков [Текст] / Р. Кетельхут. – М.: Олимпия-Пресс, 2003. – 88 с.
2. Маркс, Р. Дзюдо. Все техники и основные упражнения [Текст] / Р. Маркс. – М.: Эксмо-Пресс, 2015. – 112 с.
3. Рудаков, А. Дневники юного айкидоки [Текст] / А. Рудаков. – М.: Издательство Ипполитова, 2012. – 96 с.
4. Саотомэ, М. Принципы Айкидо [Текст] / Саотомэ М. – М.: Папирус, 1996. – 224 с.

Сводная таблица образовательных результатов учащихся

ФИ учащего ся	Уровень теоретическ ой подготовки учащегося		Уровень практическ ой подготовки учащегося		Соблюдени е правил техники безопаснос ти		Уровень сформированно сти волевых качеств		Успешность участия в соревновани ях		Итоговый результат освоения программы
	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	

Доля учащихся, освоивших программу полностью _____, частично _____.

Календарно-тематическое планирование

Журнал учета времени работы педагога дополнительного образования заполняется на основании таблицы вариантов упражнений ОФП и ТТП. Педагог выбирает варианты комбинации упражнений.

ОФП 88% ТТП 9%

ОФП	ТТП
<p>1. Беговые упражнения: прямо, боком, спиной вперед, змейкой, челночный бег, на скорость, и др.</p> <p>2. Прыжки: на месте, влево-вправо, вперед-назад, в стороны-вместе, вращаясь, в движении, в глубоком приседе, на одной, через препятствие и др.</p> <p>3. Суставная гимнастика: последовательно кисти, локтевые суставы, плечевые суставы, шейный отдел позвоночника, грудной и поясничный отдел, тазобедренные, коленные суставы, голеностопы.</p> <p>4. Акробатика: передвижения по-пластунски, на спине, гусиным шагом, гусеницей, пауком, ящерицей, бочка, бревно, перекаты через плечо, кувырки, колесо и др.</p> <p>5. Эстафеты.</p> <p>6. Подвижные игры: Вышибалы, футбол, регби на коленях, цепи, пауки, салочки, и др.</p> <p>7. Силовые упражнения: перетягивание один на один и командой, выталкивание из круга, борьба на коленях, царь горы, отжимания в упоре лёжа, подъем туловища в положении лёжа, выпрыгивания из упора присев.</p> <p>8. Кроссфит.</p> <p>9. Упражнения на гибкость: скручивания, наклоны, выпады, шпагаты</p> <p>10. Йога</p> <p>11. Дыхательная гимнастика.</p>	<p>1. Формирование стойки,</p> <p>2. Передвижения в стойке,</p> <p>3. Захват за локоть и два локтя</p> <p>4. Захват за отворот и два отворота</p> <p>5. Односторонний захват</p> <p>6. Разносторонний захват</p> <p>7. Захват за пояс</p> <p>8. Косой захват</p> <p>9. Захват за два рукава</p> <p>10. Блокировка и срыв захвата</p> <p>11. Подсечка передняя, боковая, изнутри</p> <p>12. Зацеп голенью изнутри, снаружи</p> <p>13. Задняя подножка</p> <p>14. Бросок через плечо с колен</p> <p>Борьба лёжа:</p> <p>15. удержания на спине</p> <p>16. узел руки</p> <p>17. рычаг локтя</p>

№ занятия	Сентябрь		Декабрь		Март
1.	Введение	37.	ОФП	73.	ОФП
2.	Сдача нормативов	38.	ОФП	74.	ОФП
3.	ОФП	39.	ОФП	75.	ОФП
4.	ОФП	40.	ОФП	76.	ОФП
5.	ОФП	41.	ОФП	77.	ОФП
6.	ОФП	42.	ОФП	78.	ОФП
7.	ОФП	43.	ОФП	79.	ОФП
8.	ОФП	44.	ОФП	80.	ОФП
9.	ОФП	45.	ОФП	81.	ОФП
10.	ОФП	46.	ОФП	82.	ОФП
11.	ОФП	47.	ОФП	83.	ОФП
12.	ТТП	48.	ТТП	84.	ТТП
	Октябрь		Январь		Апрель
13.	ОФП	49.	ОФП	85.	ОФП
14.	ОФП	50.	ОФП	86.	ОФП
15.	ОФП	51.	ОФП	87.	ОФП
16.	ОФП	52.	ОФП	88.	ОФП
17.	ОФП	53.	ОФП	89.	ОФП
18.	ОФП	54.	ОФП	90.	ОФП
19.	ОФП	55.	ОФП	91.	ОФП
20.	ОФП	56.	ОФП	92.	ОФП
21.	ОФП	57.	ОФП	93.	ОФП
22.	ОФП	58.	ОФП	94.	ОФП
23.	ОФП	59.	ОФП	95.	ОФП
24.	ТТП	60.	ТТП	96.	ТТП
	Ноябрь		Февраль		Май
25.	ОФП	61.	ОФП	97.	ОФП
26.	ОФП	62.	ОФП	98.	ОФП
27.	ОФП	63.	ОФП	99.	ОФП
28.	ОФП	64.	ОФП	100.	ОФП
29.	ОФП	65.	ОФП	101.	ОФП
30.	ОФП	66.	ОФП	102.	ОФП
31.	ОФП	67.	ОФП	103.	ОФП
32.	ОФП	68.	ОФП	104.	ОФП
33.	ОФП	69.	ОФП	105.	ОФП
34.	ОФП	70.	ОФП	106.	ТТП
35.	ОФП	71.	ОФП	107.	ТТП
36.	ТТП	72.	ТТП	108.	Сдача нормативов