

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В основу учебной программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки юных айкидоистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Программа обеспечивает целостность педагогического процесса на протяжении всего периода обучения. Весь учебный материал рассчитан на последовательное постепенное освоение практических навыков. Методика дается в определённой системе, учитывающей возрастные особенности детей. Она реализуется в доступной и интересной форме, включая в себя так же разнообразные подвижные игры (коллективные, игры с группой детей, партнерские).

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

Учебная программа по соревновательному айкидо предусматривает несколько этапов: спортивно-оздоровительный этап (СО), этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ).

Спортивно-оздоровительный этап (СО). В спортивные группы оздоровительной направленности зачисляются дети с 6 лет, желающие заниматься соревновательным айкидо и, не имеющие противопоказаний к занятиям. Приоритетом являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение техническими элементами, восстановление здоровья после перенесенных заболеваний или полученных травм, расширение двигательных возможностей и компенсации дефицита двигательной активности.

**Цель** достижение занимающимися атлетами айкидо, такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности.

**Задачи** –укрепление здоровья занимающихся, привитие интереса к занятиям, повышение физической подготовленности, овладение базовыми навыками в соревновательном Айкидо.

**II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ**

**ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ**

Занятия в детском объединении ведутся по программе «Соревновательное Айкидо» дополнительного образования (для специализированных детских групп, учреждений дополнительного образования и спортивных клубов), Белгород, 2019-2020.

Возраст воспитанников в учебной группе 5-7 лет.

Количество детей в учебной группе 15-20 человек.

Режим работы для спортивно-оздоровительной группы:

Количество занятий в неделю 2 раза по 30 мин (60мин в неделю).

**III. ФОРМЫ СОПУТСТВУЮЩИЕ УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание (посещение спортивно-массовых мероприятий, экскурсии праздники и т.д.)** | **Дата проведения** |
| 1 | Посещение Первенства п. Разумное | 1 раз в год |
| 2 | Посещение мероприятий Белгородской Межстилевой Федерации Айкидо | 1 раз в год |
| 3 | Проведение родительских собраний | 1 раз в полугодие |

**IV.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Всего часов** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2,5 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 9,5 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 10 |
| 4. | Техническая подготовка | 6 |
| 5. | Участие в спортивных мероприятиях | 4 |
| 6. | Контрольное тестирование и аттестация | 2 |
| Годовая нагрузка | | **34** |

План-схема распределения учебных часов по месяцам на спортивно-оздоровительном этапе

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Часы** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **Январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** |
| **А.** | Теоретические занятия | 2,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 1 |  |  |  |  |
| **1.** | Техника безопасности | 1,0 |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  |  |
| **2.** | Правила этикета | 1,5 |  | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  |
| **Б.** | Практические занятия | 22,5 | 0,5 | 0,5 | 3 | 4 | 2,5 | 3 | 4 | 4 | 1 |
| **1.** | Общефизическая подготовка | 7,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 2 | 1 |  |
| **2.** | Специализированная подготовка | 8 | 0,5 |  | 0,5 | 2 | 0,5 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| **3.** | Игровая подготовка | 7 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| **Итого** | | 50 | 2,5 | 3 | 6,5 | 7,5 | 6,5 | 6 | 8 | 8 | 2 |

**V. программный материал**

**Теоретическая подготовка**

**Примерный тематический план теоретической подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во часов** |
| Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 0,5 |
| Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 0,5 |
| Краткие исторические сведения о возникновении и развитии айкидо. | 0,5 |
| Краткая характеристика техники айкидо. | 1 |
| **Итого** | **2,5** |

**Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также учебно-тренировочном занятии и содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах айкидо. Кодекс поведения «РЭЙСИКИ» в айкидо. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

**Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

**Краткие исторические сведения о возникновении и развитии айкидо.**

Эволюция развития айкидо. Спортивные и традиционные направления айкидо. История развития айкидо в СССР и России. Международные и национальные организации айкидо. История Соревновательного айкидо.

**Краткая характеристика техники айкидо.**

Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Базовая техника. Правила взаимодействия партнеров во время исполнения приёмов, типичные ошибки при их освоении.

**VI. Практическая подготовка**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

**Средства и методы тренировки.**

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижны игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**Содержание.**

Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю.

Ходьба обычным шагом, с высоким поднятием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег. Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90-180 градусов в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой.

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку, подбрасывание и ловля палки.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Основная направленность.**

На спортивно-оздоровительном этапе особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

**Содержание.**

Упражнения на развитие силовых способностей.

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Разнообразные прыжки:

Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди.

Прыжки на двух ногах из приседа.

Выполнение маэ-укэми, согласно правилам тестирования (Правила проведения тестирования в Айкидо для групп начальной подготовки).

Упражнения для развития гибкости.

Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

Наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью.

Махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкостии равновесия.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Основная направленность.**

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление неработающих мышц, экономит энергию, способствует быстроте движений и лучшему отдыху во время работы, помогает более совершенному выполнению техники движений.

Под понятием работа корпуса подразумевается система требований к различным частям тела в ходе выполнения упражнений.

Основа работы корпуса – правильная стойка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильной стойки необходимо следить, чтобы коленные суставы не выходили за линию кончиков пальцев ног.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса (туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад), приподнятые плечи и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления силы бедер и плеч, и увеличения подвижности суставов. По мере увеличения силы бедер и плеч появляется естественная расслабленность и свобода движений, т. е. исчезнут причины, порождающие ошибки.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки ученика. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

**Содержание.**

Основы базовой техники (кихон-доса).

Основные позиции.

Хидариханми – левосторонняя стойка.

Миги ханми – правосторонняя стойка.

Сизэнтай – средняя позиция.

Сэйдза – пассивная позиция сидя на коленях.

Тачи-вадза (ТВ) – позиция, при которой оба партнера стоят.

Сувари-вадза (СВ) – позиция, при которой оба партнера сидят в положении сэйдза.

ПСНК – активная позиция сидя на одном колене, правосторонняя или левосторонняя.

Основные передвижения.

Унсоку – перемещение на 8 сторон.

Тай сабаки – уход с линии атаки.

Тэнкай – разворот на 180 градусов без смены ног и со сменой стойки.

Тэнкан – разворот на 180 градусов с шагом назад (без смены стойки).

Сикко – перемещение на коленях.

Страховки

Маэ-укэми – особая форма выполнения переката вперед.

Усирохантэн-укэми – особая форма выполнения переката назад.

Коухоукеми – особая форма падения на спину

Атакующие действия.

Тегатана – особый комплекс движения руками и орпусом.

Цкиари – Спортивный удар танто.

Косадори – одноименный захват.

Рётэдори – захват двумя руками за руки партнера.

Ката

Кихонвадза – Атемивадза – комплекс из пяти базовых воздействий на корпус.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

**VII. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**Основная педагогическая задача**: Изучение техники, развитие гибкости и координационных способностей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **Занятия** | **Содержание** | **Дозировка, мин.** | **Методические указания** |
| Вводная. | Построение, постановка задачи на занятие. | 3 | Проверить гигиеническое состояние занимающихся. |
| Подготови-тельная. | Ритуал.  Комплекс разминочных упражнений.  Подготовительные упражнения (перемещения, различные виды укэми). | 1  5  5 | Обратить внимание на прямое положение спины и коленей.  Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием.  Подготовительные упражнения выполняются медленно.  Занимающиеся громко проговаривают название упражнения. |
| Основная. | Отработка базовых элементов в паре с партнером.  Наработка технических действий в паре с партнером. | 4  4 | Базовые элементы отрабатываются под счет.  Следить за принципом соответствия положения рук и ног. |
| Заключи-тельная. | Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, беседа, замечания по итогам занятия. | 3 | Темп выполнения упражнений спокойный. |
| Итого. | | 25 |  |

**VIII. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНДРОЛЬ ЗА УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕССОМ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Какие знания, умения, навыки контролируются (контрольные навыки) | Форма подведения итогов | | | |
| Промежуточный контроль % | дата | Итоговый контроль % | дата |
| 1 | ОФП | 60-70 | 16.03.  2020г. | 80-90 | 18.05.  2020г. |
| 2 | СФП | 70-80 | 16.03.  2020г. | 80-90 | 18.05.  2020г. |

**IX. ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПРАВОНАРУШЕНИЙ. ОХРАНА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание работы | Примерная дата | Примечание |
| 1 | Родительское собрание | 1 раз в полугодие | - |
| 2 | Привлечение родителей к спортивно-массовой деятельности | В течении года | - |
| 3 | Сотрудничество с воспитаелями | В течении года | - |
| 4 | Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня | В течении года | - |
| 5 | Инструктаж по технике безопасности | В течении года | - |

**X. ФОРМЫ РАБОТЫ В КАНИКУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Формы работы | Содержание деятельности | Месяц |
| 1 | Посещение соревнований по Соревновательному айкидо | Анализ выступлений атлетов айкидо более высокого уровня подготовки | В течение года |
| 2 | Оздоровительные сборы | Восстановительные мероприятия | Июль-август 2020г. |

**XI. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема родительских собраний | Месяц |
| 1 | Культура питания и гигиены | Октябрь 2019г. |
| 2 | Закаливающие процедуры для дошколят | Май 2020г. |