

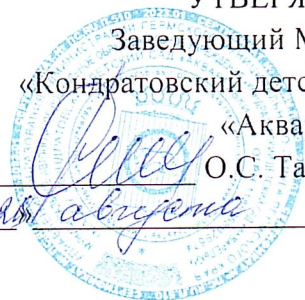
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Кондратовский детский сад «Акварельки»

Принята на заседании  
педагогического совета

от «18» августа 2024 г.  
Протокол № 101

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МАДОУ  
«Кондратовский детский сад  
«Акварельки»  
О.С. Талантова  
«18» августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа**

Физкультурно- спортивная Сакура клуб

младшая группа «Дракоша  
*(Наименование программы)*

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Кузнецова Любовь  
Александровна

Инструктор (педагог)

д. Кондратово, 2024г.

## 1. Актуальность программы.

Айкидо – японское боевое искусство, созданное О-сэнсэем Морихэем Уэсибой как синтез его исследований боевых искусств и философии. Айкидо акцентируется на слиянии с атакой противника и перенаправлении энергии атакующего (в противовес встречи силы силой). Это один из практических видов восточных единоборств, который направлен на:

- + оздоровление организма;
- + развитие и укрепление всех систем организма человека (опорнодвигательной, мышечной, дыхательной и др.);
- + развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, скорости, силы, ориентации в пространстве и т. д.);
- + тренировки сознания, самоконтроля, управляемого расслабления и развития духа.

Айкидо не является исключительно боевой системой. О-сэнсэй Уэсиба-сан построил свою философию айкидо на принципах гармонии. Он долгое время, изучая разные стили боевых искусств, искал путь к гармонии. Но ни одно из них не было гармоничным, поскольку в основу победы была положена схватка, которая приводила к травме противника. Уэсиба-сан создал искусство, где агрессия противника подавляется его же агрессией. В Айкидо агрессия нивелируется. Мастер айкидо во время нападения использует силу противника против него самого, сам же остаётся в духовном равновесии. Используя приемы, не наносящие вреда противнику, мастер заставляет нападавшего отказаться от своей затеи.

Учитывая эти особенности, заниматься айкидо можно с младшего школьного возраста. Это особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма человека. Пластичность и высокая функциональная подвижность организма младших школьников определяют высокую чувствительность к воздействию внешней среды. Стоит заметить, что изучение основ восточных единоборств способствует гармоничному развитию личности, сохраняет и укрепляет здоровье, а также формирует здоровый образ жизни. Необходимо уделять особое внимание повышению уровня функциональных и адаптационных возможностей растущего организма, общему оздоровлению и укреплению детей.

Наличие базовых форм техники и большого числа производных от них, дает безграничный простор проявлению индивидуальных качеств личности, что особенно выделяет Айкидо из других видов физической деятельности, и делает привлекательным включение занятий Айкидо в систему дополнительного образования детей. Все вышеперечисленное определяет актуальность и педагогическую целесообразность данной программы.

## 2. Цели и задачи программы.

**Цель образовательной программы** – воспитание разносторонне развитой личности, физическое и духовное развитие воспитанников в процессе занятий Айкидо и общения с коллективом. Программный материал объединен в целостную систему подготовки и для достижения поставленной цели предполагает решение следующих задач:

### **воспитательные:**

- воспитание дисциплины и осознанной самодисциплины, стремления к взаимопомощи, уважения к окружающим;
- развитие у детей активности и самостоятельности;
- приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- выработка силы воли, терпения, настойчивости;
- умение работать в коллективе.

### **образовательные:**

- изучение теоретических основ Айкидо;
- знакомство с культурными традициями восточных спортивных искусств;
- овладение базовыми навыками Айкидо;

- освоение упражнений поддержания организма в тонусе;
- обучение основным двигательным умениям и навыкам, обучение умению оценивать движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий;
- обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучение основным приемам контроля физического самочувствия;
- аттестация воспитанников на цветные пояса (являющихся неотъемлемой частью восточных единоборств), что стимулирует обучающихся к продолжению спортивного роста;

#### **развивающие:**

- общее оздоровление и физическое укрепление детей;
- развитие культуры поведения, социальная адаптация в среде сверстников;
- развитие понимания техники спортивного искусства, собственного мышления и видения основ и принципов единоборства;
- укрепление костно-мышечного аппарата, формирование правильной осанки, походки и нормального телосложения;
- соразмерное развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия, выносливости);
- расширение представлений о преимуществах здорового образа жизни;
- расширение кругозора через знакомство с восточной культурой и философией Айкидо.

### **3. Интеграция образовательных областей.**

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» интеграция с областью «Социально-коммуникативное развитие» происходит через взаимодействие и помощь друг другу во время эстафет, создание на занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, оценивании результатов игр и соревнований, где формируются первичные представления о себе, собственных возможностях.

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательной областью

Активизация мышления детей через подвижные игры и упражнения со спортивным оборудованием; фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; самостоятельный выбор игры, пересчет мячей; специальные упражнения на ориентировку в пространстве, усвоение знаний о боевых искусствах и спортивных единоборствах в России, истории Айкидо, предусматривает интеграцию с областью «Познавательное развитие».

На занятиях дети встречаются с элементарными математическими представлениями:

- совершенствуется умение ориентироваться в пространстве – определять центр, углы зала (левый, правый, умение двигаться в заданном направлении (змейкой, по диагонали, в обратную сторону).

«Речевое развитие». В процессе двигательной деятельности у детей активизируется фантазия, развиваются творческие способности, умение действовать в коллективе, создается эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом. Формируется правильное дыхание, развивается фонематический слух.

Происходит развитие свободного общения с взрослыми и детьми через проговаривание действий и называние упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы занятий, поощрение речевой активности детей.

Художественно-эстетическое развитие». Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физ. упражнений формируется красивая осанка, развивается способность воспринимать, испытывать

эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений.

#### 4. Формы и методы обучения

Занятия по Айкидо делятся на практические и теоретические, которые имеют следующие формы.

##### Теоретические:

1. Лекция
2. Беседа
3. Инструктаж по технике безопасности
4. Самостоятельная работа с литературой

##### Практические:

1. Тренировка - регулярно проводимое педагогом, ведущим группу, занятие включающее в себя отработку отдельных элементов, либо всего технического действия в целом, а также общефизические и специальные упражнения
2. Контрольное занятие — проводится инструктором (педагогом), ведущим группу, в конце каждого пол-этапа и этапа обучения, в виде индивидуального либо группового исполнения обучающимися, технических действий определяемых настоящей программой. (Два раза в учебный год)
3. Семинар — Ежегодно проводимый руководством ФАР (Федерация Айкидо России), многодневный блок тренировок (2 тренировки утро-вечер, для детей младше 7 лет одной тренировки в день). (Не менее одного раза в год в течение двух и более дней, 2 и более тренировок в день, для детей младше 7 лет 1 тренировки в день)
4. Экзамен (аттестация) - контрольное занятие (см. п. 2), проводимое руководителями ФАР (Федерация Айкидо России), либо официальным представителем ФАР в регионе с присвоением принятой в Айкидо квалификационной степени - «КЮ» или «ДАН».
5. Показательные выступления — Демонстрация приемов Айкидо воспитанниками объединения при проведении различных культурно-массовых мероприятий. (Вне основного времени, в соответствии с планом занятий)

#### 5. Сроки реализации программы 1 год.

#### 6. Предполагаемый результат обучения

1. Владение общеразвивающими и специальными упражнениями (навыками).
2. Умение правильно передвигаться в базовых стойках, выполнять страховку (укеми) при падениях, освоить навыки дыхательных упражнений.
3. Владение и уверенное выполнение в медленном темпе базовых приемов айкидо из статического положения.
4. Твёрдое знание основных терминов и их восприятие на слух, понимание правил поведения на тренировках, названия применяемых технических приёмов и их восприятие на слух.
5. Успешное завершение программы первого года обучения и аттестация на 10 кю.

#### Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

№	Перечень тем	Количество практических часов	Форма контроля
1.	Боевые искусства и спортивные единоборства в России. История Айкидо.	1 час	Усвоение материала детьми (опрос, беседа)

2.	Техника безопасности на занятиях Айкидо, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, гигиена.	3 часа	Наблюдения на занятиях
3.	Теоретические основы элементов Айкидо, его принципы.	2 часа	Опрос, беседа
4.	Разминка, подготовительные упражнения.	6 часов	Наблюдения на занятиях
5.	Основы технических действий Айкидо:		
	1. Перемещения и стойки (Камае, Аси).	27 часов	
	2. Перемещение и стойки на коленях (Сикко).		
	3. Дыхательные упражнения (Кокьюхо)		
	4. Страховка при падении вперед, вбок, назад (Укеми).		
	5. Нанесение ударов (Атеми)		
6.	ОФП - Обще-физическая подготовка: развитие основных групп мышц рук, ног, брюшного пресса.	15 часов	
	СФП- Специальная физическая подготовка: развитие гибкости, реакции, скоростных и волевых качеств.	10 часов	
<b>ИТОГО:</b>		64 часа	

**7. Календарно-тематический план дополнительной образовательной программы.**

**Теория**

№ п/п	Тема	Краткое описание тем
1	«Боевые искусства и спортивные единоборства в России. История Айкидо.» (лекция)	В этой теме следует ознакомить учеников с видами существующих единоборств, объяснить отличие боевых и спортивных единоборств, рассказать о положительных сторонах Айкидо, раскрыть историю создания данного вида единоборства.
2	«Этика и традиции Айкидо.» (лекция)	Раскрыть смысл традиций и ритуалов Айкидо, подчеркнуть важность их соблюдения как средство поддержания дисциплины и выражения уважения памяти создателей стиля.
3	«Стратегия и тактика, этика поединка в Айкидо.» (лекция)	В настоящей теме следует подчеркнуть оборонительную направленность Айкидо, важность сохранения психофизического равновесия во время исполнения техник.

		уважительного отношения к партнеру, соблюдение принципов Айкидо - как основу успешного разрешения конфликтной ситуации.
4	«Техника безопасности на занятиях Айкидо, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, гигиена» (лекция-беседа)	В теме раскрываются основные правила гигиены и безопасности на занятиях, наиболее вероятные травмы и способы оказания первой медицинской помощи.
5	«Теоретические основы элементов Айкидо, его принципы» (беседа)	На каждом занятии следует подчеркивать важность соблюдения принципов в исполнении техник Айкидо. Раскрыть содержание каждого принципа, для более осознанного освоения учащимися.
6	«Теоретические основы элементов Айкидо, его принципы и применение в схватке» (беседа)	В данной теме раскрывается смысл принципов, характер их применения в условиях рандори (свободная техника) и самозащиты.
7	«Значение базовых техник в освоении сложных элементов Айкидо». (Беседа)	Убедить обучающихся в необходимости постоянного «возвращения» к изучению базовых перемещений и техник, как основы Айкидо.
8	«Боевые искусства и спортивные единоборства в России. История Айкидо.» (лекция)	В этой теме следует ознакомить учеников с видами существующих единоборств, объяснить отличие боевых и спортивных единоборств, рассказать о положительных сторонах Айкидо, раскрыть историю создания данного вида единоборства.
9	«Этика и традиции Айкидо.» (лекция)	Раскрыть смысл традиций и ритуалов Айкидо, подчеркнуть важность их соблюдения как средство поддержания дисциплины и выражения уважения памяти создателей стиля.
<b>Практика</b>		
1	Разминка, подготовительные упражнения.	Проводится перед каждым занятием, включает в себя строго регламентированный набор упражнений, направленный на «разогревание» организма занимающихся с целью подготовки к предстоящей нагрузке. Включает упражнения на растягивание (увеличение подвижности суставов), на вестибулярный аппарат (кувырки, упражнения на равновесие и т.п.), дыхательные упражнения.
2	Основы технических действий Айкидо: -Перемещения и стойки	На начальном этапе обучения являются основным содержанием занятий, в последующем в качестве элементов включаются в каждое занятие. Включает в себя: <b>стойки</b> (камае) -

	<p>(Камае, Аси).  -Перемещение и стойки на коленях (Сикко).  -Дыхательные упражнения (Кокью-хо).  -Страховка при падении вперед, в бок, назад (Укеми).  -Нанесение ударов (Атеми)</p>	<p>положение тела обеспечивающее оперативное реагирование на действия противника, сохранение равновесия, эффективное использование техники Айкидо; <b>перемещения</b> в стойке и на коленях обеспечивающие оперативное динамичное реагирование на действия противника, сохранение равновесия в динамике; <b>дыхательные упражнения</b> (кокью-хо)- специальные упражнения призванные согласовать перемещение в пространстве с сохранением стойки с вдохом и выдохом занимающегося; <b>страховка при падении вперед, назад, в бок</b> (укеми) различные способы безопасного падения, обеспечивающие мягкое «приземление» занимающегося, после применения в отношении его техники Айкидо-является основой безопасного изучения техники Айкидо; <b>нанесение ударов</b> (атеми) позволяют лучше понять анатомию человека, локализацию болевых точек, в первоначальный период отрабатывается «по воздуху» в качестве упражнения при отработке перемещений.</p>
3	<p>ОФП- Обще-физическая подготовка: развитие основных групп мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, ног.</p>	<p>В основном является дополнительным элементом тренировки, включает в себя прыжки, гусиный шаг, приседания, отжимания и борьбу на руках, упражнения на развития брюшного пресса, спины (поднимание туловища или ног из положения лежа, в висе на шведской стенке и т.п.</p>
4	<p>СФП- Специальная физическая подготовка: развитие гибкости, реакции, скоростных и волевых качеств.</p>	<p>В основном упражнения на гибкость, включаются в разминку как её элементы. Скоростные качества нарабатываются в игровых формах и в виде специальных упражнений, развивающих реакцию.</p>
5	<p>Предаттестационная подготовка</p>	<p>Включает в себя отработку техник, согласно программы аттестации в соответствии с той степенью Кю, на которую претендует обучающийся. <b>(см. приложение 1)</b></p>
6	<p>Проведение семинаров с участием инструктора ФАР (Федерации Айкидо России)</p>	<p>Тренировки, проводимые в группах, специально приглашенным старшим инструктором ФАР, оказывающим методическую помощь, контролирующим региональных инструкторов. Как правило, семинары оканчиваются проведением аттестации учащихся с присвоением квалификации Кю или Дан.</p>

**Рекомендации по построению занятия**

Занятия в объединении Айкидо построены следующим образом:

**1) Начало занятия:** традиционное взаимное приветствие, для новичков дается пояснение ритуальных поклонов Айкидо, объясняются цели и задачи предстоящего занятия.

**2) Разминка:** для младшей возрастной группы предусмотрена упражнения ОФП с элементами Айкидо, элементы на гибкость, растяжка, упражнения на равновесие. Подвижные игры. Навыки, добытые в игре, особенно прочны и долговечны. Игра протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность ребенка. В игре не под давлением, а по желанию самих детей происходит многократное повторение учебного материала в различных его сочетаниях. Включение в ход занятия специализированных подвижных игр очень эффективно повышают степень не только общей физической, но и специальной физической и технической подготовленности детей.

**3) Основная часть занятия:** младшая возрастная группа изучает элементы Айкидо: стойки, перемещения, страховки, захваты, осваивают базовые действия руками и ногами, работу корпуса, одновременно знакомясь с японской терминологией, принятой во всех школах Айкидо. Задача педагога – научить новичков выполнять движения без излишнего напряжения, с уверенностью, доведя их до автоматизма.

**4) Заключительная часть (заминка):** упражнения на пресс, восстановительные дыхательные упражнения, разбор проведенного занятия, традиционное прощание с педагогом.

#### **8. Диагностический материал.**

Теоретические знания воспитанников проверяются в форме опроса, беседы.

Оценивается развернутость ответов.

Практические навыки технической подготовки регулярно проверяются инструктором (педагогом) в ходе ведения занятий и мастер-классов, показательных выступлений, выездных семинаров.

Практические навыки оцениваются в соответствии с критериями оценки для аттестационной программы соответствующего года обучения.

Визуальные наблюдения на занятиях, беседы с воспитанниками и их родителями применяются для контроля воспитательного компонента. При анализе результатов педагогического контроля они должны сопоставляться с показателями участия детей в тренировочных семинарах и показательных выступлениях. Участие в аттестациях и спортивных праздниках позволяет наиболее комплексно определять достигнутый уровень знаний, умений и навыков воспитанников.

Основным документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета работы объединения в системе дополнительного образования детей.

#### **9. Формы подведения итогов (итоговый отчет и открытое мероприятие с детьми)**

Открытый урок для родителей в конце учебного года.

#### **10. Методическое обеспечение программы дополнительного образования (при наличии).**

##### **Условия реализации программы.**

**Стационарное оборудование:** просторный, хорошо освещенный спортивный зал, оборудованный специализированным покрытием (татами) минимального размера 5x8 метров.

**Экипировка воспитанников и педагога:** традиционное белое кимоно с поясом, для занятий единоборствами, в отдельных случаях допускается замена кимоно удобной спортивной одеждой.

**Учебно-методические, дидактические и демонстрационные средства обучения** занятий (а также выступлений на спортивных мероприятиях) и дальнейшего анализа упражнений и коррекции ошибок.



Материально-технические условия для начала занятий минимальны, это означает, что заниматься может практически любой желающий.

### **11.Список использованной литературы.**

1. Тамура Нобуеси Айкидо. Этикет и передача традиций (книга для учителей). София, 2002 г.
2. Джузеппе Раглиони Ки-Айкидо путь объединения сознания и тела Тесса Санкт-Петербург, 2002 г.
3. Восточные единоборства для мальчиков. Автор-составитель М. Гутин «Издательство АСТ», Москва, 2000 г.
4. Адель Вестбрук, Оскар Ратти Айкидо и динамическая сфера. София, 1999 г.
5. КАЧАН А.Б. ЧУФИСТОВ А.В. «АЙКИДО программа занятий для детей дошкольного и школьного возрастов» Москва-2004 Учебное пособие для студентов бакалаврского уровня высшего физкультурного образования, специализация Айкидо.
6. АЙКИДО Основы. Принципы. Техники / Бодо Рёдель. - «Наше слово», Москва, 2012 г.
7. <https://aiki.ru/> (сайт Федерации Айкидо России)

## Словарь терминов, используемых в Айкидо.

- Ай ханми - одноименная стойка  
 Аси - нога  
 Гяку ханми - разноименная стойка  
 Гокё - пятая техника обучения  
 Дзюдзи гарами - крестообразное замыкание рук (дословно "спутывание рук десятым знаком")  
 Ёко - бок, боковая сторона  
 Ёкомэн ути - удар в голову сбоку ребром ладони  
 Иккё - первая техника обучения  
 Ирими - движение корпуса по прямой  
 Ирими нагэ - бросок "прямым входом"  
 Кайтэн нагэ - круговое вращение, поворот  
 Камаэ - стойка  
 Ката дори - хват за плечи  
 Кататэ дори - хват одной рукой  
 Кататэ рётэ дори - хват двумя руками за одну  
 Кокю - дыхание  
 Кокю хо - упражнение, основанное (хо) на правильном дыхании (кокю)  
 Котэ газси - вращение предплечья  
 Маэ - впереди, перед  
 Мунэ дори - хват одной рукой за отвороты кимоно ниже линии ключиц  
 Нагэ - бросок  
 Никё - вторая техника обучения  
 Омотэ - лицевая сторона  
 Осаэ - удержание  
 Рё ката дори - хват за оба плеча  
 Рётэ дори - хват обеих рук  
 Санкё - третья техника обучения  
 Сихо нагэ - бросок "в четырех направлениях"  
 Сёмэн ути - удар в голову сверху вниз  
 Сувари - стойка на коленях  
 Сэйдза - сидеть прямо  
 Тай сабаки - передвижения корпуса  
 Торифунэ - дыхательное упражнение "гребля на лодке"  
 Тэнкан - поворот  
 Тэ ходоки - освобождения  
 Удэ гарами - техника воздействия на локтевой сустав  
 Укэми - страховка ("защита")  
 Ура - тыльная сторона  
 Усиро - сзади  
 Усиро рё ката дори - хват сзади за оба плеча  
 Усиро рётэ дори - хват сзади за обе руки  
 Усиро эри дори - хват сзади за воротник  
 Фуритама - дыхательное упражнение "трясти мячик"  
 Укэми осазэ - локоть, взятый на удержание

ложение 2

Аттестационная программа на  
10-7 Кю

	10 Кю 5 лет желтый	9 Кю 6 лет красный	8 Кю 7 лет зеленый	7 Кю 8 лет синий
ин. возраст				
акти				
ФП				
Кихон Джуджи-доса (базовые упражнения одиночные) Тандоку-доса (одиночные упражнения)	Отжимания с колен 10р. Пресс 10р. Приседания (руки на затылке) 10р.  Тори-фуне-фуритама (гребля)  Укеми: мае укеми(кувырок в стойку), уширо укеми (перекат на спину, кувырок в стойку) Камае (позиция) Аюми-аши цуги-аши Тенкай	Отжимания 10 р Мостик, березка  Укеми: -уширо укем – березка-выход в стойку  Тэнкан Т. Ирими-тэнкан Т. Кокю-хо Акури-аши	Колесо  Складка 10 раз  Укеми: - мае укеми (волна с колена), йоко укеми  (волна из стойки Р)  Ирими Шико (мае,уширо)	Выпрыгивание из положения сидя 10 раз  Упор-присяд упор-лежа 10 раз  Шомен учи Йокомен учи Цки чодан Мае шико Тэнкан С. Мае шико Ирими-тэнкан С.
Сотай-доса (упражнения с партнером)	Страховка (гьяку ханми)	Сувари-вадза кокю-хо	Риоте дори Шихо-гири (омоте) Хирики-но йосей (мае)	Риоте дори Шихо-гири ура) Хирики-но йосей (уширо)
Шомен-учи			Ирими-наге (омоте) Икке Т.	Ирими-наге (ура) Икке С.

	Суми-отоше	Иккэ (омоте)	Тэнчи-наге (ирими) (Р)	Шихо-наге (омоте, ура)
<b>атаге-дори</b>				
<b>оса дори</b>	Ирима-наге (омоте) (Р)	<b>Иккэ (омоте)</b>	<b>Тэнчи-наге (ирими)</b> (Р)	Тэнчи-наге (тенкан) (Р)
<b>риоте дори</b>				

риоте дори

риоте рекомендуемаяТ.  
 (Р) - реко-мендуемаяТ.  
 - тачи-вадза  
 С. - сувариг-вадэ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 67744167063183145671718650923848673456886456352

Владелец Талантова Оксана Сергеевна

Действителен с 20.08.2024 по 20.08.2025