

Российская Федерация
Муниципальное образование Тосненский район Ленинградской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«ФЕДОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

187021, Ленинградская область, Тосненский район, д. Федоровское, ул. Почтовая, д.1, тел/факс 8(813)6165373
E-mail: fedorovskaischool@yandex.ru

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
МКОУ «Федоровская СОШ»
от **31.05.2022 г.** протокол **№8**

УТВЕРЖДЕНА
приказом
муниципального общеобразовательного учреждения
«Федоровская средняя общеобразовательная школа»
от «**31**» мая 2022 года № **208**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«АЙКИДО»

Педагог дополнительного образования
Александров Д.А.

Срок реализации программы – 1 год
Возраст детей: 6,5 -16 лет

гп. Федоровское
2022 год

Структура

Пояснительная записка

Наличие в настоящий момент времени “социального заказа“ в области боевых искусств, в частности айкидо, как представителя лучших традиций мировой культуры, требует разработки и приведения учебной программы по данному виду к государственным стандартам.

Не являясь частью основного (базового) образования, программа дополнительного образования по айкидо, составлена в соответствии с требованиями действующего законодательства РФ в области спорта, физической культуры и образования к программам дополнительного образования.

В основу данной 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 дополнительного образования по айкидо для детей младшего школьного, среднего и старшего школьного возраста, разработана как совокупность взаимоувязанных мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Конституция РФ;
- Гражданский кодекс РФ;
- Закон « О физической культуре и спорте в РФ»;
- Закон РФ « Об образовании »;
- Закон РФ « Об общественных организациях »;
- Приказ Минобразования РФ от 03.05.2000 г. № 1276 «О государственной аккредитации образовательных учреждений дополнительного образования детей »;
- Методические рекомендации Министерства образования РФ «Организация и содержание аттестации образовательных учреждений дополнительного образования детей» (письмо Минобразования России от 29.11.99 г. № 24-51-1133/13);
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
- СанПиН 2.4.4. 1251-06 (от 2006 г.);
- Типовой план-проспект учебной программы, приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002г.№390;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 “О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей”
- Устав ГОУ ЦВР “Патриот” Департамента образования г. Москвы.

Данная программа является модифицированной,
в её основе работа Качана А.Б., Чуфистова А.В.
«Айкидо (программа занятий для дошкольного и школьного возраста)».
Йошкар-Ола, 2005.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена в первую очередь на формирование характера ребенка, развитие у него собственной внутренней силы, умение в той или иной жизненной ситуации достигать желаемых результатов. Айкидо – это воинское искусство, вобравшее в себя лучшее из опыта разных боевых дисциплин и полно развивающих личность. Оно в первую очередь направлено на

формирование гармоничной личности, как в физическом, так и в нравственно-духовном отношении. Арсенал технических действий Айкидо, включает в себя комплекс стойек, передвижений, страховок, ударных и бросковых техник, предназначенных для защиты от более сильного невооруженного и вооруженного нападающего. Важнейшим принципом Айкидо, является использование силы нападающего при минимальном использовании своей собственной силы. Этика Айкидо предполагает, что при нейтрализации атаки, нападающему будет причинен минимальный вред. Занимающийся Айкидо, доброжелателен и не агрессивен. С практической точки зрения, Айкидо – это эффективная и надежная система самозащиты. Выполняемые в процессе занятий специальные упражнения и приемы позволяют приобрести здоровье, психическую и физическую устойчивость, формируют гармоничную личность, способность преодолевать любые препятствия, решать проблемы мирным путем, без причинения вреда не только себе, но и другим. В программе занятий Айкидо, последовательно и размеренно, шаг за шагом, в виде упражнений, осваиваются навыки владения своим телом и контроль психики. Помимо овладения техникой Айкидо, укрепления физического и психического здоровья, происходит также формирование морально-этических принципов, развитие общей культуры и гражданской, патриотической позиции ребенка.

Новизна заключается в использовании на занятиях не только упражнений ОФП и основных базовых техник, но также и подвижных игр, которые соответствуют возрастным особенностям детей и интересны им. Программа составлена с использованием учебно-методического пособия Рольф Бранда – «Айкидо; Учение и техника гармоничного развития», Сёдзи Нисио – «Айкидо – юрису будо», Мицуги Саотомэ – «Принципы Айкидо», Тамура Набуеси – «Айкидо – этикет и передача традиции, материалов полученных на семинарах, курсах повышения квалификации педагогов дополнительного образования, а так же личного тренерского и педагогического опыта.

Цели и задачи программы.

Цель программы - психофизическое развитие обучаемых, формирование гармонично развитой личности через изучение технической и философской базы Айкидо, как боевого искусства.

По принципу, оставленному Основателем Айкидо господином Морихеем Уэсиба, в Айкидо нет соревнований. Это накладывает особый отпечаток на организацию учебного процесса в айкидо. 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 образовательные программы для детей, как средства движения через познание простых форм двигательного взаимодействия к познанию безграничных возможностей человеческого тела и сознания.

Основные задачи курса:

Обучающие:

- Развитие у обучающихся координации, гибкости, скоростно-силовых качеств и выносливости.
- Развитие устойчивых рефлексивных двигательных действий общего, прикладного и специального характера, как основы для овладения техникой Айкидо.
- Приобщение к мировой культуре боевых искусств и к культуре Японии в частности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства ответственности и взаимопомощи по отношению к товарищам, гуманного отношения к людям
- Понимание абсолютной ценности человеческой жизни
- Осознание себя как части целого мира

- Развитие навыков адекватного отношения со сверстниками.
- Привитие и правильное понимание чувства долга в отношении своего Отечества.

Развивающие:

- Развивать личностные качества ребенка – аккуратность, самостоятельность, ответственность, деятельной активности.
- Формирование чувства патриотизма, коллективизма и товарищества, уважения и терпимости к другим людям, самодисциплины, самосознания, ответственности за себя и других людей
- Формирование у обучающихся принципов высокой морали, этики гармонии духовного, психологического и физического начала человека
- Формирование в детях стремления (потребности) к здоровому образу жизни

1. Планируемые результаты

Предметные результаты:

1. Формирование первоначальных представлений о значении боевого искусства Айкидо, для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального);

2. Владение умениями приемами самообороны

3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;

4. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований;

5. Выполнение технических действий Айкидо

Метапредметные результаты:

1. Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

2. Формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

3. Формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4. Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

5. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.

Личностные результаты:

1. Приобретение обучающимися чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

2. Сформированность дисциплинированности;

3. Приобретение способности к снятию стрессов и раздражительности;

4. Приобретение навыка активно участвовать в пропаганде здорового образа жизни;

5. Развитие координации движений и основных физических качеств;

6.Сформированность убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

7.Укрепление здоровья обучающихся;

8.Развитие двигательных способностей;

9. Сформированность навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время активного отдыха и досуга.

6.Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы

Программа предназначена для детей 8-16 лет. В объединение принимаются все желающие по свободному набору.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа. Длительность учебного занятия составляет 45 минут.

Количество детей в группе 15 человек.

Год обучения	Продолжительность занятий	Итого учебных часов в год
1 год	1 раз в неделю по 3 учебных часа	108

Формы занятий

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

- Фронтальная (Занятие в спортивном зале): работа педагога со всеми учащимися одновременно (рассказ, показ, объяснение и т.п.);

- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого занимающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

- работа в подгруппах: одна из подгрупп на занятия в спортивном зале осваивает новые упражнения, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют вне спортивного зала (самостоятельные) задания;

- занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Виды контроля:

Начальный (входной) проводится с целью определения уровня развития детей.

Текущий контроль – с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала.

Промежуточный контроль – с целью определения результатов образования.

Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их способностей.

Форма подведения итогов

Для подведения итогов реализации данной программы используются разнообразные формы: промежуточная и итоговая аттестация, выступления на различных площадках, открытые занятия, участие в соревнованиях различного уровня.

7. Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Организация деятельности	Формы Контроля
		Теория	Практика	Всего		
1.	Вводное занятие	1		1	В спортивном зале 1 ч.	Устный опрос.
2.	Разминка	6	10	16	В спортивном зале 16 ч.	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
3.	ОФП	3	8	11	В спортивном зале 11 ч.	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
4.	Тай сабаки, аши Сабаки	6	10	16	В спортивном зале 16 ч.	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
5.	Укеми	12	19	31	В спортивном зале 31ч.	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
6.	Тачи вадза	4	19	23	В спортивном зале 23ч.	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
7.	Атеми	3	7	10	В спортивном зале 10ч.	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
Итого		35	73	108		

Содержание программы

1. Вводное занятие (1 час).

Техника безопасности на занятиях, правила поведения в зале – рейсики (теория и практика); правила личной гигиены (теория и практика); морально - психологическая подготовка (теория и практика); патриотическое воспитание (теория).

2. Разминка (16 часов).

Подготовительные упражнения включают в себя упражнения для разминки и разогрева мышц, на растяжку, упражнения на дыхание .

3. ОФП (11 часов).

Основные занятия по общей физической подготовке: бег, отжимания, растяжка, подтягивание на перекладине, приседания, прыжки в высоту на месте.

4. Тай сабаки, аши сабаки (16 часов).

Техники перемещения – кихон-доса или тайсабаки, содержат весь перечень перемещений принятых в айкидо в различных положениях (стоя – тачи-вадза, сидя – сувари-вадза). К ним относятся: тенкан, ирими-тенкан, аюми-аси, цуги-аси, окури-аси, хираки-аси, сикхо.

5. Укеми (31 час).

Техники исполнения защитных действий – укеми-вадза, включают в себя весь спектр действий ассистента, направленных на умение безопасного взаимодействия партнеров при выполнении техник айкидо. К техникам защиты относятся: мае-укеми, усиро-укеми, еко-укеми.

6. Тачи-вадза (23 часа).

Техники контроля – осае-вадза, включают в себя техники айкидо , в заключительной фазе которых применяются различные формы контроля с помощью воздействия на суставы и корпус партнера. К техникам контроля относятся: икке, никке, санке, енке, гокке, хиджикиме осае

Бросковые техники – наге-вадза, включают в себя техники айкидо, в заключительной фазе которых происходит бросок партнера. Основные бросковые техники: шихо-наге, ирими-наге, котегаеси, кокюхо, кокю-наге, кайтеннаге, сумиотоси, удекименаге, тенчинаге.

7. Атеми (10 часов).

Атакующие действия – атеми-вадза, включают в себя техники атаки принятые в айкидо. К ним относятся: шоменуучи, екоменуучи, цки, различные виды захватов.

8. Методическое обеспечение программы

- помещение: спортивный зал, маты или татами, раздевалки, туалет. Дополнительные средства обучения – гимнастические снаряды и специальное снаряжение, литература и видеоматериалы.

№	Раздел	Тип занятий	Методы и приемы	Дидактическое и материально-техническое оснащение
1	Введение	Беседа, Игра Демонстрация	Наглядный Метод показа Демонстрация Показ	Спортивный зал, маты или татами, литература и видеоматериалы.
2	Разминка	Беседа, Игра Объяснение, Практическая работа, Демонстрация	Наглядный Метод показа Демонстрация Упражнения Инструкция Тренинг Показ Контроль	Спортивный зал, маты или татами, литература и видеоматериалы. Дополнительные средства обучения – гимнастические снаряды и

				специальное снаряжение
3	ОФП	Беседа, Игра Объяснение, Практическая работа, самостоятельная работа, Демонстрация	Демонстрация Упражнения Инструкция Тренинг Показ Контроль самоконтроль	Спортивный зал, маты или татами, литература и видеоматериалы. Дополнительные средства обучения – гимнастические снаряды и специальное снаряжение
4	Тай сабаки, аши сабаки	Беседа, Игра Объяснение, Практическая работа, самостоятельная работа,	Наглядный Метод показа Демонстрация Упражнения Инструкция Тренинг Контроль самоконтроль	Спортивный зал, маты или татами, литература и видеоматериалы. Дополнительные средства обучения – гимнастические снаряды и специальное снаряжение
5	Укеми	Объяснение, Практическая работа, самостоятельная работа, Демонстрация	Наглядный Метод показа Демонстрация Упражнения Инструкция Тренинг Контроль самоконтроль	Спортивный зал, маты или татами, литература и видеоматериалы. Дополнительные средства обучения – гимнастические снаряды и специальное снаряжение
6	Тачи-вадза	Игра Объяснение, Практическая работа, самостоятельная работа, Демонстрация	Наглядный Метод показа Демонстрация Упражнения Инструкция Тренинг Контроль самоконтроль	Спортивный зал, маты или татами, литература и видеоматериалы. Дополнительные средства обучения – гимнастические снаряды и

				специальное снаряжение
7	Атеми	Беседа, Игра Объяснение, Практическая работа, самостоятельная работа,	Наглядный Метод показа Демонстрация Упражнения Инструкция Тренинг Контроль самоконтроль	Спортивный зал, маты или татами, литература и видеоматериалы. Дополнительные средства обучения – гимнастические снаряды и специальное снаряжение

9. Материально-техническое оснащение

9.1. Оборудование: спортивный зал, маты или татами, раздевалки, туалет.

Дополнительные средства обучения – гимнастические снаряды и специальное снаряжение, литература и видеоматериалы.

9.2. Список литературы.

Список литературы для взрослых:

1. А. Вестбрук, О. Ратти, пер. с англ. А.Н. Степановой. – М. Астрель: АСТ, 2008. – 383.
2. Бенедетти С. Айкидо. Книга начинающего / Пер. с франц. Ю. Пухальского и А. Шевченко. – СПб.: «Скифия-принт», 2011. – 152 с.
3. Бранд Б. Айкидо: учение и техника гармоничного развития. – пер. с нем. – М.: «Издательство ФАИР», 2011. – 320 с.
4. Глисон У. Духовные основы айкидо. Пер. с англ. Е. Щукиной. – М.: Эксмо, 2009. – 208 с.
5. Кригер П. Через каллиграфию к будо. Пер. с англ. Шадрин В.Н. СПб. – «Реноме». 2011.
6. Курепин М.М., Никитина А.А., Ожигова А.П. – Гуманитарное изд. Центр ВЛАДОС, 2005. – 383 с.
7. Маслов А.А. Путь воина. Секреты боевых искусств Японии. / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов-на/Д.: «Феникс», 2004. – 432 с.
8. Педагогика. М.: Юрайт-Издат., 2009, -540 с.
9. Рёдель Б. Айкидо. Основы. Принципы. Техники. – пер. с англ. Н.В. Епанчинцевой. – М.: «Эксмо»: Наше слово, 2012. – 344 с.
10. Сиода Г. Полный курс айкидо: Уроки мастера, при участии Ясухисы Сиода. – Пер. с англ. Ю. Гольдберга. – М.: «Издательство ФАИР», 2010. – 224 с.
11. Образовательная программа дополнительного образования «Айкидо – сила духа», автор Калинин С.А.

Список литературы для детей:

1. А. Вестбрук, О. Ратти, пер. с англ. А.Н. Степановой. – М. Астрель: АСТ, 2008. – 383.
2. Бенедетти С. Айкидо. Книга начинающего / Пер. с франц. Ю. Пухальского и А. Шевченко. – СПб.: «Скифия-принт», 2011. – 152 с.
3. Бранд Б. Айкидо: учение и техника гармоничного развития. – пер. с нем. – М.: «Издательство ФАИР», 2011. – 320 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.

Интернет-ресурсы

<http://aikido-piter.ru/>
<https://www.aiki.ru/>
<http://osae-dojo.ru/>
<https://shinkaidojo.ru/>