



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МАУДО ОДИНЦОВСКИЙ ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ



Директор МАУДО ОЦЭВ

И.Н. Козлова

августа 2024г.

Рассмотрено на заседании

методического совета

« 30 » 08 20 24 г.

Протокол № 1

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Айкидо»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся - 6-17 лет

Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:
Лапшинский
Сергей Вячеславович
педагог дополнительного
образования

г. Одинцово, 2024г.

Пояснительная записка

Дополнительная, общеобразовательная, общеразвивающая программа по боевому искусству «АЙКИДО» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Разработана на основе требований:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012).
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. №1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области № 01-06-695 от 24.03.2016;
- ПРИКАЗ от 9 ноября 2018 г. № 196 МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ от 18 августа 2017 г. N 09-1672;
- Постановление «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области» от 30.07.2019 № 460/25;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.
- Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка».

Направленность:

Задача программы, прежде всего, ориентирована на формирование гармоничной личности, стремящейся к совершенству, как в физическом, так в духовном отношении. В философскую основу Айкидо заложена идея гармонии, умения креативно взаимодействовать с окружающими. Вместо того, чтобы побеждать других, занимающийся Айкидо побеждает свои недостатки и не стремится к превосходству над другими. Айкидо – один из видов восточных единоборств, уходящий своими корнями далеко в древность, которое учит не только атаке и защите себя в бою, но и самосовершенствованию, взаимодействию с окружающим миром, способам достижения внутренней гармонии и спокойствия. Основатель школы АйКиДо, Морихей Уэсиба (14.12.1883 – 26.04.1969), человек редких способностей, родился в Японии. В наши дни АйКиДо, одно из самых популярных среди молодёжи видов спорта, имеет огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. АйКиДо переводится, как: Ай – гармония, Ки – энергия, До – путь.

Техники айкидо базируются на слиянии с атакой противника, перенаправлении энергии атакующего и заканчиваются болевым захватом или броском. Целью Морихея Уэсибы было создание такого искусства, практики которого смогли бы защитить от травм не только себя, но и нападающего, а так же перевести конфликтную ситуацию в мирное русло.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

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 Набуэси – «Айкидо – этикет и передача традиции, материалов полученных на семинарах, курсах повышения квалификации педагогов дополнительного образования, а так же личного тренерского и педагогического опыта.

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.

Цель программы: Создание условий для формирования общей культуры личности каждого ребенка, развития его физических и духовных качеств, посредством приобщения к миру Айкидо.

Задачи:

Обучающие

- помочь ребенку научиться владеть собственным телом, всецело чувствовать его;
- обучить физическим, психологическим и частично философским основам Айкидо;
- научить ребенка безошибочно выполнять сложно-координированные действия;
- научить ребенка определять необходимую для себя физическую нагрузку и научить приемам расслабления для быстрого восстановления тела;

Развивающие

- развить моторику, пространственные представления, координацию;
- развить двигательные способности детей;
- привить основы здорового образа жизни

Воспитательные

- сформировать этическое и гуманистическое представление о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие отсутствие конфликта и не нанесения вреда противнику;
- привить понятия честности, как нормы, доброжелательности, как естественного состояния;
- способствовать прорастанию в человеке таких качеств, как доброта, в сочетании с волей; мягкость, в сочетании с силой; самодисциплина, в сочетании с умением расслабляться;
- способствовать формированию у ребенка уверенности в себе при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками.

Отличительные особенности.

В отличие от чисто спортивных дисциплин, в философскую основу Айкидо вместо соперничества и соревновательности, заложена идея гармонии и предупреждения конфликтов. На занятиях Айкидо ребенок не стремится к превосходству и победе над другими, его цель – это победа над самим собой, над собственными слабостями и недостатками. Масакацу агацу (正勝吾勝) – Настоящая победа - победа над собой. Это основной посыл занимающихся Айкидо.

Во время занятий в зале ребята изучают техники Айкидо, учатся управлять своими эмоциями, своим телом. В дальнейшем, после определенного времени обучения, ребята получают возможность встреч с другими группами занимающихся Айкидо, участвовать в мастер-классах спортсменов высокого уровня, участвовать в семинарах и фестивалях, где знакомятся с опытом взрослых Айкидоков, участвуют в учебно-тематических сборах.

Работа по программе строится на общепедагогических принципах: последовательности, доступности, учета возрастных и индивидуальных особенностей, а так же на дидактических принципах сознательности и активности, принципе систематичности и последовательности, наглядности обучения.

При работе с данной программой используются методы:

словесные – объяснение терминов, технических действий, анатомического строения организма, исторические ссылки;

наглядные – демонстрация технических действий;

практические – выполнение учениками технических действий;

объяснительно-иллюстративные – использование видеоматериалов, тренировочного оружия для иллюстрации той или иной техники.

Занятия проводятся в форме тренировок, игр, показательных выступлений, и включают в себя сложные высококоординационные,

скоростные и акробатические действия. С проведением семинаров, с приглашенными инструкторами, поездок в другие школы Айкидо.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 6-17 лет. Принимаются в группу для занятий все желающие дети, соответствующие возрасту и не имеющие противопоказаний для занятий физкультурой. Каждый учащийся должен до начала занятий, предоставить медицинскую справку типового образца с допуском к занятиям. Педагог, работающий по программе, сам имеет право и должен выявлять случаи, когда участие отдельных детей в занятиях нецелесообразны. Например, при личной травмоопасности, при агрессивности детей и прочих моментах.

Группы формируются по годам обучения. Но могут быть зачислены в группу дети, ранее занимавшиеся Айкидо или в спортивных секциях. Могут так же быть зачислены ребята, имеющие физическую подготовку, при которой смогут освоить программу более высокого уровня. В течении года, группы могут переформироваться педагогом. Это необходимо для достижения лучших результатов (группы формируются по способностям). Группы могут быть разнополыми и разновозрастными.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы. Программа рассчитана на занятия в течении одного учебного года, с учетом дальнейшего развития на более долгий период. Из расчета 72 часа (1 час – 2 раза в неделю).

Формы и режим занятий.

Форма организации занятий – групповая.

Количество детей в группе:

На первом году обучения не менее 8-12 человек в группе.

Могут проводиться занятия и в индивидуально-групповой форме (по звеньям), при подготовке к соревнованиям и сдаче нормативов могут проводиться и индивидуальные занятия.

Основная форма проведения занятий – занятия в зале.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении таких занятий, отдельные положения теории, подкрепляются примерами из практики, показом видеоматериалов. В процессе **практических** занятий уделяют большое внимание повышению общей и специальной работоспособности.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

Планируемые результаты:

По окончании занятий по программе, ребенок сможет показать следующие результаты: будет знать основные принципы философской

культуры и термины Айкидо. Уметь четко, плавно, быстро выполнять простые безопасные приемы самообороны. Знать основные базовые техники страховки и передвижения Айкидо. Научится находить контакт с любым партнером, будет уверенно себя чувствовать в обществе сверстников, окрепнет и будет иметь настрой вести здоровый образ жизни.

Формы подведения итогов реализации программы:

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: **выполнение контрольных нормативов** по технической и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Проверка полученных навыков и знание приемов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путем проведения ежегодной диагностики – аттестаций для комплексной оценки уровня занимающихся и присвоения соответствующих ученических разрядов «Кю» (ориентировочно 2-3 раза в год). Возможно участие обучающихся в фестивалях по Айкидо: от посещения тренировок и мастер-классов до показательных выступлений.

Способы определения их результативности:

Наблюдения, беседы с родителями и детьми, результаты экзаменов и тестирования.

Учебно-тематический план первого года обучения.

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Разминка	8	2	6
3	ОФП	6	2	4
4	Тай Сабаки	10	4	6
5	Укеми	25	10	15
6	Таси вадза	20	5	15
7	Итоговое занятие	1	0,5	0,5
	ИТОГО	72	24,5	45,5

Планируемые результаты:

- знание правил поведения в зале;

- уважительное отношение к инструктору и партнеру по тренировке;
- знание терминов;
- выполнение технических действий;
- укеми из стойки.

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория: история создания Айкидо. Правила поведения на тренировках, правила дорожного движения, правила техники безопасности.

2. Разминка.

Теория: назначение разминочных движений, дыхание, правильное и неправильное, значение дыхания при занятиях спортом. Терминология разминочных упражнений.

3. Практика.

Игры и упражнения, направленные на разогрев мышц, связок, суставов.

4. ОФП (общая физическая подготовка).

Теория: понятия ОФП, здоровый образ жизни, Мышечная система, значение, упражнения на различные группы мышц.

Практика: упражнения и игры, укрепляющие различные мышечные группы.

5. Тай сабаки (перемещения в стойках).

Теория: перемещения, виды перемещений, стойки и виды стоек, их назначение, место перемещений в системе Айкидо.

Практика: выполнение заданий и упражнений на перемещения.

6. Укеми (кувырки, страховки).

Теория: укеми, виды, назначение, безопасность выполнения, техника выполнения.

Практика: выполнение подготовительных упражнений, кувьрки с колена, кувьрки из стойки.

7. Таси вадза (техники, выполняемые в стойке).

Теория: Связь техник Айкидо и самурайского искусства. Различие техник и приемов. Техники.

Практика: Выполнение базовых техник Айкидо. Показательные выступления.

8. Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов года, открытое занятие для родителей, награждение по итогам года.

Практика: показательные выступления, изученных техник, укеми, перемещений.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для проведения занятий необходимы следующие условия:

- просторный зал
- татами
- боксерская груша
- турники
- шведская стенка
- лапы (для отработки ударов)
- скакалки (по 1 шт на каждого ребенка)
- бокены (по 1 шт на каждого ребенка)
- дзё (по 1 шт на каждого ребенка)

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей:

- подборка методической литературы
- инструкция по охране труда
- подборка видеоматериалов проведения семинаров Всероссийского и Международного уровней

Список литературы для педагога.

1. Бранд Б. Айкидо: учение и техника гармоничного развития. – перевод с немецкого - «Издательство Гранд-Фаир», 2009г. – 320 с.
2. Бенедетти С. Айкидо. Книга начинающего. – перевод с французского Ю. Пухальского и А. Шевченко, - СПб,: «Скифия-принт», 2011. – 152 с.
3. А. Вестбрук, О. Ратти, Айкидо и динамическая сфера. – перевод с английского А.Н. Степановой. – Астрель: АСТ, 1997. – 368 с.
4. Глисон У. Духовные основы айкидо. – перевод с английского Е. Щукиной. – М.: Эксмо, 2009. – 208 с.
5. Мицуги Саотомэ. Принципы Айкидо. – ПапиРус, 1996г. – 226 с.
6. Маслов А.А. Путь воина. Секреты боевых искусств Японии. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов–на-Дону.: «Феникс», 2004г.– 432 с.

Список литературы для обучающихся.

1. Бенедетти С. Айкидо. Книга начинающего. – перевод с французского Ю. Пухальского и А. Шевченко, - СПб,: «Скифия-принт», 2011. – 152 с.
2. А. Вестбрук, О. Ратти, Айкидо и динамическая сфера. – перевод с английского А.Н. Степановой. – Астрель: АСТ, 1997. – 368 с.
3. Мицуги Саотомэ. Принципы Айкидо. – ПапиРус, 1996г. – 226 с.
4. Маслов А.А. Путь воина. Секреты боевых искусств Японии. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов–на-Дону.: «Феникс», 2004г.– 432 с.