

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
Начальная общеобразовательная школа «Интеллект Академия»
(АНОО НОШ «Интеллект Академия»)



Принято на заседании
педагогического совета
от «18» августа 2019г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
АНОО НОШ «Интеллект Академия»
Приказом № 91

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Айкидо»**

Возраст обучающихся: 7 – 9 лет

Срок реализации: 1 год

Форма объединения: Спортивная секция «Айкидо»

Составитель:
Владимир Валерьевич Полиганов,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	
Пояснительная записка <ul style="list-style-type: none">• нормативно-правовое обеспечение разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;• направленность программы;• актуальность и новизна программы;• уровень освоения программы;• отличительная особенность программы;• цель и задачи программы;• адресат программы;• сроки реализации программы;• режим организации занятий;• форма занятий и комплектация групп.	стр. 3
Возрастные особенности детей	стр. 5
Учебный план	стр. 7
Содержание программы	стр. 7
Планируемые результаты	стр. 16
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
Календарный учебный график	стр. 16
Основные принципы организации физического воспитания с использованием средств Айкидо	стр. 20
Критерии оценки, формы подведения итогов	стр. 20
Оценочные материалы	стр. 21
Условия реализации программы	стр. 22
Список литературы	стр. 23

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Айкидо» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
- Федеральный закон от 24 июля 1998г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
- Локальные акты АНОО НОШ «Интеллект Академия»: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Направленность программы

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Айкидо» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения данной программы.

Актуальность и новизна программы.

В настоящее время одной из приоритетных задач является сохранение здоровья детей в процессе их воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни. Формирование культуры здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Эта задача актуальна, современна и достаточно сложна.

Новизна программы физического развития детей заключается в том, что в основу занятий положено традиционное японское боевое искусство Айкидо. Данное искусство отличается от других тем, что оно направлено на гармоничное развитие личности и практически не содержит травмоопасных элементов. Это искусство широко используется во всем мире для физического развития детей. Так как искусство Айкидо, положенное в основу занятий, нацелено на гармоничное развитие личности, то оно предоставляется нам особенно актуальным в наше время, перенасыщенное компьютерными технологиями и различными и разнородными источниками информации, а так же большой насыщенностью программ обучения.

Кроме физического и умственного развития, занятия айкидо приносят также повышение самооценки ребенка, появление уверенности в себе.

Уровень освоения программы – стартовый.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью данной программы является новый подход к критериям и методике оценки результативности обучения.

Данная программа базируется на современных научно-методических исследованиях в области традиционного подхода к вопросу физического воспитания личности.

Допускается комплектование групп обучающимися разных возрастных категорий и годов обучения (со 2-го года обучения). Приоритетным является принцип комплектования групп по уровню и способности восприятия знаний, во вторую очередь – по возрасту и году обучения.

Цель программы - психофизическое развитие обучающихся, 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.

Задачи программы:

Обучающие:

- Развитие у обучающихся координации, гибкости, скоростно-силовых качеств и выносливости.
- Развитие устойчивых рефлекторных 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.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы колеблется от 7 до 9 лет. В коллектив могут быть приняты все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью. Наполняемость в группах составляет: до 15 человек.

Сроки реализации программы 1 год.

Режим организации занятий: в неделю 2 занятия продолжительностью 1 час. 1 год обучения - 68 часа.(34 учебные недели).

Продолжительность одного учебного часа 40 минут.

Форма занятий и комплектация групп.

- ***Формы проведения занятий по данной программе:***

- групповая;
- индивидуально – групповая.

- ***Занятия подразделяются на:***

- ознакомительные;
- обучающие;
- закрепляющие;
- контрольно – закрепляющие;
- контрольные.

- ***При комплектации*** учебных групп приоритетным является уровень обучаемых, т.е. группы могут комплектоваться обучаемыми разного возраста (в пределах одной возрастной группы) и разного года обучения с одним общим уровнем знаний (определяется итоговым экзаменом).

Возрастные особенности детей.

Управление спортивной подготовкой предусматривает детальное изучение объекта, на который направлено педагогическое воздействие. Этот объект — растущий, развивающийся организм юного спортсмена, процессы которого подчинены определенным закономерностям.

Установлено, что сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, которые определяют содержание физической подготовки, в возрастном аспекте развиваются гетерохронно. Эти данные легли в основу определения направленности педагогических тренировочных воздействий для каждого этапа подготовки занимающихся.

Нужно определить особенности, общие нормы тренировочных нагрузок и их интенсивность в разные возрастные периоды:

Младший школьный возраст — наиболее ответственный период в формировании двигательной координации ребенка.

В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия.

Изменение режима жизни, связанное с началом учебы в школе, равно как и незавершенный еще процесс формирования двигательного аппарата, обуславливают необходимость проявления осторожности при дозировании физических нагрузок младших школьников.

Ограничения касаются применения силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость и времени проведения отдельных занятий.

В этот период происходит становление индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивными.

В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных упражнений, приемов и действий.

Развитие двигательной координации — главная направленность физической подготовки детей младшего школьного возраста.

В младшем школьном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности.

Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения приобретаются без специального инструктажа, а сложные элементы техники различных видов спорта зачастую осваиваются быстрее, чем подростками и юношами.

Известно, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают, прежде всего, в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей мере — путем “осознанного”, продуманного освоения деталей техники.

Этот феномен, по-видимому, объясняет тот факт, что обучение целостному упражнению в этом возрастном периоде имеет больший успех, чем разучивание его по элементам.

В младшем школьном возрасте почти все физические качества имеют очень высокие темпы прироста.

Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться.

В возрасте 7-10 лет происходит бурное развитие биодинамики движений ребенка, и, прежде всего, координационного компонента, активное формирование физического и функционального потенциала организма.

Если двигательная активность ребенка в этот период, по каким либо причинам ограничена, то на последующих этапах онтогенеза потери в развитии двигательного анализатора наверстать, практически невозможно.

Организация правильного тренировочного режима ребенка в целях обеспечения общей физической подготовки при акцентированном повышении координационных способностей оказывается наиболее адекватной возрастным особенностям развития

двигательного потенциала человека в этот период жизни.

Наиболее важным моментом в физическом воспитании ребенка этого периода жизни является формирование личностного отношения к физической тренировке, воспитание активной позиции в отношении к своему здоровью, крепости тела и закалке.

Необходимо помнить, что основные социальные, психологические и биологические компоненты физической активности взрослого человека формируются именно в этот, ключевой для развития моторики, период жизни ребенка.

Физическая активность младшего школьника в виде организованных занятий должна дополняться ежедневной утренней зарядкой и двумя-тремя тренировочными занятиями в неделю.

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретическая подготовка	5		5
2.	Общая физическая подготовка		19	19
3.	Специальная физическая подготовка		20	20
4.	Техническая подготовка		20	20
5.	Контрольное тестирование и аттестация		4	4
	Всего часов	5	63	68

Содержание программы

Принципы построения программы.

В основе создания плана занятий по Айкидо лежат следующие принципы:

- принцип следования требованиям единой аттестационной программы;
- принцип целеполагания (подготовка к аттестации, обучение специальным знаниям, умениям и наработка их до определенного качественного уровня);
- принцип подбора конкретных методов обучения и воспитания двигательных способностей;
- общие принципы порядка построения физического воспитания;
- принцип конкретизации цели для каждого конкретного ученика (на основании его способностей в данном виде, требований аттестационной программы);
- принцип преемственности этапов обучения;
- принцип вариативности (возможность коррекции планов в соответствии с изменяющимися условиями и состоянием контингента занимающихся);
- принцип соблюдения правил воспитания физических качеств – возрастным особенностям организма.

Организационно–методические указания.

Занятия рассматриваются как единый педагогический процесс, направленный на развитие у обучающегося оптимального уровня базовых показателей, обучаемости и тренированности, на интеграцию способностей занимающихся противостоять внешним воздействиям утомления.

Основными методическими положениями занятий являются:

- преемственность задач, средств и методов физического воспитания детей;
- выполнение учебно–тренировочной работы;
- осуществление как одновременного развития физических качеств, психических качеств на всех этапах многолетних занятий, так и преимущественного развития отдельных физических и психических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Задачи и преимущественная направленность учебно – тренировочного процесса занимающихся:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение элементами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе использования игровых методов;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие интереса к занятиям;
- воспитание черт спортивного характера.

На контрольных занятиях по айкидо оценивается работа отдельного индивидуума вне рамок сравнения с другими учениками.

Этапы подготовки обучающихся.

Дополнительная образовательная программа по айкидо предусматривает этап начальной подготовки и учебно – тренировочный этап (первая ступень – ступень начальной специализации; вторая ступень – ступень углубленной тренировки).

Этап начальной подготовки.

Цель, форма занятий, приемы и методы учебно – воспитательного процесса, форма подведения итогов.

Цель этапа – привлечение к занятиям физическими упражнениями с минимальным погружением в специализацию, расширение базы двигательных действий и способностей.

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе средств и методов айкидо;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям Айкидо;
- воспитание морально – волевых качеств.

Основной формой проведения занятий является групповая , индивидуально-групповая, редко индивидуальная.

Приемы и методы: игровой в сочетании с комплексами упражнений , направленных

на развитие технической и физической подготовк., повторный, равномерный, круговой, соревновательный (только на контрольном занятии).

Формой подведения итогов является проведение контрольного занятия, на котором в индивидуальном порядке проверяется пройденный материал. В конце четвертого года занятий предлагается участие в экзамене по правилам Всемирного Центра Айкидо (аттестация). Данное мероприятие является добровольным и оценка носит косвенный характер.

Учебно–тренировочный этап.

Цель, форма занятий, приемы и методы учебно–воспитательного процесса, форма подведения итогов.

Цель этапа – утверждение в выборе спортивной специализации, овладение техниками айкидо, наработка и закрепление двигательных навыков.

Задачи этапа – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков, постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта, обучение технике и тактике айкидо.

Форма проведения занятий: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Методы: игровой, повторный, равномерный, круговой. контрольный.

Формы и средства: подвижные игры, общеразвивающие упражнения, школа исполнения техник айкидо и изучение комплексов аттестационной программы.

Форма подведения итогов – контрольное занятие, участие в аттестации, участие в семинарах, показательных выступлениях, фестивалях айкидо.

Задачи первой ступени учебно–тренировочного этапа (ступень начальной специализации):

- укрепление здоровья, освоение навыков здоровьесберегающих технологий;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики айкидо;
- приобретение тренировочного опыта, закрепление навыков и умений;
- уточнение спортивной специализации.

Задачи второй ступени учебно-тренировочного этапа (ступень углубленной тренировки):

- совершенствование техники и тактики айкидо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных специальных нагрузок;
- накопление тренировочного опыта за счет участия в семинарах, фестивалях, показательных выступлениях, специальных стажировок.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в процессе подготовки айкидоиста.

Основной формой проведения являются беседы и лекции.

Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Основные темы теоретической подготовки на этапе начальной подготовки: правила гигиены, история Айкидо, традиции, история и предназначение рукопашного боя.

Основные темы теоретической подготовки на учебно-тренировочном этапе: история физической культуры, история Айкидо и других боевых искусств, философские основы «Будо», методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности развития человеческого организма.

Основные темы теоретической подготовки на этапе спортивного совершенствования: комплексная система контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовки и состоянием здоровья, принципы ведения спортивного дневника, личные карты тренировочных заданий, планы построения тренировочных циклов.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Основное содержание психологической подготовки:

- формирование мотивации к занятиям Айкидо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств – “чувство партнера”, “чувство ритма движения”.

Средства и методы: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного процесса.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и процесс психологической подготовки юного спортсмена.

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Виды воспитания: политическое, профессионально-спортивное, нравственное, правовое.

Средства воспитательной работы: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, музей, театр.

Методы воспитательной работы: убеждение, пример, поощрение, требование.

Формы воспитательной работы: индивидуальная беседа, коллективная (совет), фотогазета, радиопередачи.

Содержание воспитательной работы: индивидуальная работа, работа с коллективом группы.

Направления воспитательной работы:

- возрождение духовной нравственности граждан России;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание преданности Родине;
- воспитание добросовестного отношения к труду;
- стремление к спортивному совершенствованию;
- стремление к примерному поведению;
- формирование нравственных принципов и морально-волевых качеств;
- поддержание и развитие традиций;
- создание истории коллектива;

Инструкторская практика.

Одной из задач работы спортивных групп по Айкидо является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участия в организации и проведении тренировок.

Решение данной задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе.

Темы инструкторской подготовки: принятая в айкидо терминология, правила и принципы проведения занятий по Айкидо, общепринятые правила проведения занятий по физической подготовке, приемы оказания первой медицинской помощи, обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение инвентаря и т.д.).

Формы проведения инструкторской практики:

- самостоятельное проведение урока, тренировки;
- лекция;
- участие в подготовке семинаров, фестивалей, показательных выступлений.

Теоретическая подготовка.

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы секции. 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.

Правила личной гигиены. 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 айкидо. Международные и национальные организации айкидо. Всемирный Центр 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.

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.

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

Средства и методы тренировки.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные 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.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений, а так же дыхательные упражнения, которые помогают в освоении технических приемов.

Техническая подготовка. Основная направленность.

Изучение базовых элементов техники, а также постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

Отрабатывается правильность форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами и работу корпуса. 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.

Содержание.

Основы базовой техники (кихон-доса).

Основные позиции.

Хидари ханми – левосторонняя стойка.

Миги ханми – правосторонняя стойка.

Сизэнтай – средняя позиция.

Сэйдза – пассивная позиция сидя на коленях.

Кидза – активная 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 или кидза.

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

Основные передвижения.

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

Ирими-тэнкан – шаг с разворотом на 180 градусов со сменой стойки.

Сикко – перемещение на коленях.

Кокюхо – перемещение вперед назад с сохранением стойки с одновременным подъемом опусканием рук.

Маэ-укэми – особая форма выполнения переката вперед.

Усиро хантэн-укэми – особая форма выполнения переката назад.

Техники контроля (осаэ-вадза).

Иккё – техника выведения партнера из равновесия с последующим контролем особым способом воздействия на локоть и запястье руки партнера.

Техники бросковые (нагэ-вадза).

Ирими-нагэ – бросок партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки.

Сихо-нагэ – бросок партнера с использованием воздействия на локтевой сустав.

Атакующие действия.

Косадори – одноименный захват.

, при которой руки партнеров скрещены на уровне высоты плеч и соприкасаются в области запястий.

Рётэдори – захват двумя руками за руки партнера.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

Некоторые термины, используемые в Айкидо

Английская транскрипция японского термина		Произношение	Значение
1	Rei	Рэй	Поклон
2	Seidza	Сэйза	Положение сидя
3	Kidza	Киза	Положения сидя, подогнув пальцы ног
4	Kamae	Камае	Стойка
5	Omote, ura	Омоте, ура	Вперед, назад

6	Mae, ushiro	Мае, усиро	Вперед, назад
7	Irimi, tenkan	Ирими, тенкан	Вход(прямой вход в движение), поворот(вход с помощью вращения)
8	Mighi, hidary	Миги, хидари	Правый, левый
9	Soto, uchi	Сото, учи	Внешний, внутренний
10	Waza	Вадза	Техника
11	Nage	Наге	Бросок
12	Osae	Осае	Контроль
13	Undo	Ундо	Упражнение
14	Tai-so	Тайсо	Гимнастика
15	Mae ukemi	Мае укеми	Страховка(падение) вперед
16	Ushiro ukemi	Усиро укеми	Страховка(падение) назад
17	Yoko ukemi	Ёко укеми	Страховка вбок
18	Tsugi ashi	Цуги аси	Скользящий приставной шаг
19	Ayumi ashi	Аюми Аси	Шаг со сменой стойки
20	Okuri ashi	Окури аси	Скользящий приставной шаг
21	Shikko	Сикко	Передвижение на коленях
22	Shomen uchi	Сёмен учи	Удар ребром ладони в голову сверху вниз
23	Yokomen uchi	Ёкомен учи	Удар ребром ладони в висок или шею

24	Tsuki	Цки	Удар кулаком
25	Katate dory	Катате дори	Захват за руку(за запястье)
26	Ryote dory	Рётэ дори	Захват обеими руками за обе руки
27	Morote dory	Мороте	Захват двумя руками за одну руку
28	Atemi	Атэми	Удар в незащищенное место
29	Tachi waza	Тачи вадза	Техника стоя
30	Suway waza	Сувари вадза	Техника сидя
31	Hanmi handachi waza	Ханми хандачи вадза	Стоящий против сидящего
32	Auhanmi	Айханми	Одноименное положение ног
33	Gyakuhanmi	Гяку ханми	Разноименное положение ног
34	Ikkyo osae	Иккё осае	Первый контроль
35	Nikyo	Никё осае	Второй контроль
36	Iriminage	Ирими наге	Бросок ирими
37	Shihonage	Сихо наге	Бросок на четыре стороны
38	Kotegaeshi	Коте гаэси	Бросок скручиванием запястья
39	Sumi otoshi	Суми отоси	Опрокидывание углом
40	Tenchinage	Тенчи наге	Бросок небо-земля

41	Kokkyu-ho	Коккю наге	Бросок в ритме дыхания
42	Tori-fune	Тори фуне	Упражнение гребля
43	Furi-tama	Фури тама	Встряхивание после торифуне
44	Ti-tsuki-undo	Ти цуки ундо	Толкание земли
45	Tikeyu-mawasu-undo	Тикью мавасу ундо	Упражнение вращение земли

Планируемые результаты.

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов.

Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить обучающийся.

При оценке технической подготовки обучающихся наряду с количественными показателями необходимо учитывать и степень владения техникой.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Количество часов – 68.

Место проведения занятий – спортивный зал.

№	Дата	Раздел	/тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1		1	Правила поведения и техника безопасности.	1	Наблюдение, анализ.
2		1,2	Личная гигиена, закаливание, врачебный контроль.	1	Наблюдение, анализ.
3		1,2	История Айкидо.	1	Наблюдение, анализ.
4		1,2	Морально - психологическая подготовка	1	Наблюдение, анализ.
5		1,2	Кодекс чести спортсмена.	1	Наблюдение, анализ.

6		2,3,4	Основы базовой техники (кихон-доса).	1	Наблюдение, анализ.
7		2,3,4	Основы базовой техники (кихон-доса).	1	Наблюдение, анализ.
8		2,3,4	Основы базовой техники (кихон-доса).	1	Наблюдение, анализ.
9		2,3,4	Основы базовой техники (кихон-доса).	1	Наблюдение, анализ.
10		2,3,4	Хидари ханми – левосторонняя стойка.	1	Наблюдение, анализ.
11		2,3,4	Хидари ханми – левосторонняя стойка.	1	Наблюдение, анализ.
12		2,3,4	Хидари ханми – левосторонняя стойка.	1	Наблюдение, анализ.
13		2,3,4	Хидари ханми – левосторонняя стойка.	1	Наблюдение, анализ.
14		2,3,4	Миги ханми – правосторонняя стойка.	1	Наблюдение, анализ.
15		2,3,4	Миги ханми – правосторонняя стойка.	1	Наблюдение, анализ.
16		2,3,4	Миги ханми – правосторонняя стойка.	1	Наблюдение, анализ.
17		2,3,4	Миги ханми – правосторонняя стойка.	1	Наблюдение, анализ.
18		2,3,4	Сизэнтай – средняя позиция.	1	Наблюдение, анализ.
19		2,3,4	Сизэнтай – средняя позиция.	1	Наблюдение, анализ.
20		2,3,4	Сизэнтай – средняя позиция.	1	Наблюдение, анализ.
21		2,3,4	Сизэнтай – средняя позиция.	1	Наблюдение, анализ.
22		2,3,4	Сэйдза – пассивная позиция сидя на коленях.	1	Наблюдение, анализ.
23		2,3,4	Сэйдза – пассивная позиция сидя на коленях.	1	Наблюдение, анализ.
24		2,3,4	Сэйдза – пассивная позиция сидя на коленях.	1	Наблюдение, анализ.
25		2,3,4	Сэйдза – пассивная позиция сидя на коленях.	1	Наблюдение, анализ.
26		2,3,4	Кидза – активная позиция сидя на коленях.	1	Наблюдение, анализ.
27		2,3,4	Кидза – активная позиция сидя на коленях.	1	Наблюдение, анализ.
28		2,3,4	Кидза – активная позиция сидя на коленях.	1	Наблюдение, анализ.

29		2,3,4	Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.	1	Наблюдение, анализ.
30		2,3,4	Позиция Тачи-вадза (ТВ)	1	Наблюдение, анализ.
31		2,3,4	Позиция Тачи-вадза (ТВ)	1	Наблюдение, анализ.
32		2,3,4	Позиция Тачи-вадза (ТВ)	1	Наблюдение, анализ.
33		2,3,4	Позиция Тачи-вадза (ТВ)	1	Наблюдение, анализ.
34		2,3,4	Сувари-вадза (СВ) – позиция	1	Наблюдение, анализ.
35		2,3,4	Сувари-вадза (СВ) – позиция	1	Наблюдение, анализ.
36		2,3,4	Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.	1	Наблюдение, анализ.
37		2,3,4	Освоение правильного дыхания.	1	Наблюдение, анализ.
38		3,4,5	Подготовка к контрольному занятию.	1	Наблюдение, анализ.
39		5	Контрольное занятие.	1	Зачет.
40		2,3,4	ПСНК – активная позиция сидя на одном колене	1	Наблюдение, анализ.
41		2,3,4	ПСНК – активная позиция сидя на одном колене	1	Наблюдение, анализ.
42		2,3,4	Тэнкан – разворот на 180 градусов с шагом назад	1	Наблюдение, анализ.
43		2,3,4	Тэнкан – разворот на 180 градусов с шагом назад	1	Наблюдение, анализ.
44		2,3,4	Ирими-тэнкан – шаг с разворотом на 180 градусов со сменой стойки	1	Наблюдение, анализ.
45		2,3,4	Ирими-тэнкан – шаг с разворотом на 180 градусов со сменой стойки	1	Наблюдение, анализ.
46		2,3,4	Сикко – перемещение на коленях.	1	Наблюдение, анализ.
47		2,3,4	Сикко – перемещение на коленях.	1	Наблюдение, анализ.
48		2,3,4	Кокюхо – перемещение вперед назад с сохранением стойки с одновременным подъемом опусканием рук.	1	Наблюдение, анализ.
49		2,3,4	Отработка техники (кокюхо)	1	Наблюдение, анализ.

50		2,3,4	Маэ-укэми – особая форма выполнения переката вперед.	1	Наблюдение, анализ.
51		2,3,4	Маэ-укэми – особая форма выполнения переката вперед.	1	Наблюдение, анализ.
52		2,3,4	Усиро хантэн-укэми – особая форма выполнения переката назад.	1	Наблюдение, анализ.
53		2,3,4	Усиро хантэн-укэми – особая форма выполнения переката назад.	1	Наблюдение, анализ.
54		2,3,4	Техники контроля (осаэ-вадза).	1	Наблюдение, анализ.
55		3,4	Техники контроля (осаэ-вадза).	1	Наблюдение, анализ.
56		3,4	Иккё – техника выведения партнера из равновесия	1	Наблюдение, анализ.
57		3,4	Иккё – техника выведения партнера из равновесия	1	Наблюдение, анализ.
58		3,4	Техники бросковые (нагэ-вадза).	1	Наблюдение, анализ.
59		3,4	Техники бросковые (нагэ-вадза).	1	Наблюдение, анализ.
60		3,4	Ирими-нагэ – бросок партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки.	1	Наблюдение, анализ.
61		3,4	Ирими-нагэ – бросок.	1	Наблюдение, анализ.
62		3,4	Сихо-нагэ – бросок партнера с использованием воздействия на локтевой сустав.	1	Наблюдение, анализ.
63		3,4	Сихо-нагэ – бросок.	1	Наблюдение, анализ.
64		3,4	Косадори – одноименный захват.	1	Наблюдение, анализ.
65		3,4	Рётэдори – захват двумя руками за руки партнера.	1	Наблюдение, анализ.
66		3,4	Иккё-авасэтэ – позиция	1	Наблюдение, анализ.
67		5	Подготовка к показательным выступлениям.	1	Наблюдение, анализ.
68		5	Фестиваль достижений.	1	Показательные

			Показательные выступления		выступления
--	--	--	---------------------------	--	-------------

Основные принципы организации физического воспитания с использованием средств Айкидо.

Содержание и организационные формы базового физического воспитания детей разработаны на основе принципов, ориентирующих воспитание на развитие социально – активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

Принцип гуманистической направленности воспитания предполагает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъектных отношениях.

Принцип природосообразности воспитания предполагает, что оно основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов, что учащиеся воспитываются соответственно их полу, возрасту и индивидуальным особенностям. Формирует у них ответственность за развитие самих себя.

Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает осуществление воспитания средствами физической культуры и спорта, что позволяет обучающимся расширить сферу общения. Формировать навыки социальной адаптации, интеграции, индивидуализации, самореализации.

Принцип концентрации воспитания на развитии личности направлен на освоение социокультурного опыта и свободное самоопределение в социальном окружении.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно – тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико – биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико – тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Критерии оценки, формы подведения итогов.

Критерии оценки деятельности групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемости тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля;
- укрепление у детей физического, психического и нравственного здоровья;
- уверенное владение базовыми техническими навыками Айкидо.

Формы подведения итогов:

- контрольное занятие, с получением допуска к экзамену (в процентах к численному составу группы);
- проведение фестиваля достижений, в форме показательных выступлений;
- зачет по пройденному материалу за полугодие (аттестация).

В течение время обучения обучающиеся принимают участие в показательных выступлениях на праздничных мероприятиях школы, в мероприятиях Федерации Айкидо города и области.

Итоговые требования по программе

1 год обучения – этап начальной подготовки.

(возраст – 7-8 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Передвижения (шаги)	Стоя	
Сикко	СВ	
Тенкан	ТВ	
Иrimi-текан	ТВ СВ	
Мае кайтен укеми	ТК ТВ	
Мае теку-то укеми	СВ	
Усиро хантен укеми	ТВ СВ	
Захват катате-дори	ТВ	Сёмэн-ути
Атаки Сёмэн, Ёкомэн и Цки	ТВ	
Суми-отоси	ТВ	Катате-дори
Тенчинаге	ТВ	Катате-дори, Рётэ-дори
Коккю-хо	СВ	Рётэ-дори

1 год обучения начальной подготовки:

По завершении 1-го года обучения, обучаемые должны показать твёрдые знания по перечисленным темам, продемонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с требованиями аттестационной программы:

- перенос веса в приседе 20 раз;
- прыжки вверх из упора на руках с прогибом 20 раз;
- подъем туловища из положения лежа (пресс) 20 раз;
- приседания 50 раз.

Оценочные материалы

Примерная экзаменационная программа экзаменов 10 - 6 кю

	10 кю желтый пояс, <i>мин. возраст - 7 лет</i>	9 кю зеленый пояс, <i>мин. возраст - 8 лет</i>
I. Reishiki Shisei Kamae	1.Zarei, ritsurei, seiza, kiza, kamae.	1.Zarei, ritsurei, seiza, kiza, kamae.
II. Kihon- junbi-undo	1.Funekogi-undo 2.Titsuki-undo	1.Funekogi-undo 2.Tikiyu-mawasu-undo

		3.Titsuki-undo
III. Ukemi	1.Koho-undo 2.Mae kaiten ukemi tenkai 3.Mae tekku-to ukemi 4.Ushiro kaiten ukemi tenkai 5.Ushiro hanten ukemi	1.Koho-undo 2.Mae kaiten ukemi tenkai 3.Mae tekku-to ukemi 4.Ushiro kaiten ukemi tenkai 5.Ushiro hanten ukemi
IV. Tai-no tenkan-ho (tandoku-dosa)	1. Tsugi-ashi omote,ts.ashi ura 2. Ayumi-ashi omote,a.shi ura 3. Tenkan-ashi (koho-tenkan) 4. Irimi-tenkan 5. Shikko omote, shikko ura	1.Tsugi-ashi omote,ts.ashi ura 2.Okuri-ashi omote,ok.ashi ura 3.Ayumi-ashi omote,a.shi ura 4.Tenkan-ashi -koho-tenkan -zenpo-tenkan 5.Irimi-tenkan 6.Shikko omote, shikko ura
V. Sotai-dosa (атаки и защиты)	1.Shomen-uchi 2.Yokomen-uchi, 3.Tsuki (chudan) 4.Gyaku hanmi katate dory	1.Shomen-uchi 2.Yokomen-uchi, 3.Tsuki (chudan) 4.Shomen-uchi: -g.h. katate dory -morote dory
VI. Sotai-dosa	1.T.w.g.h.k.d.- sumi-otoshi (gedan, jodan omote) 2.T.w.g.h.k.d, ryote d. – tenchinage (omote,ura) 3. S.w. ryote dory - kokkyu-ho	1.T.w.g.h.k.d.-soto tenkan 2.T.w.g.h.k.d.-uchi tenkan 3.T.w.g.h.k.d.- sumi-otoshi (jodan,gedan) 4. T.w. ryote d. – tenchinage (omote,ura) 5.T.w.g.h.k.d.- ikkyo (omote,ura) 6. S.w.ryote dory - kokkyu-ho
VII. Junbi-tai-so	1.Перенос веса в приседе 20 2.Прыжки вверх из упора с прогибом 20 3.Пресс спартнером 20 4.Приседания 50	1.Перенос веса в приседе 30 2.Прыжки вверх из упора с прогибом 25 3. Пресс спартнером 30 4.Приседания 60 5.Отжимания в упоре лежа 10

Условия реализации программы

Организация обучения предполагает проведение практических и теоретических занятий, посещение семинаров и самостоятельную работу с литературой. Предполагается также использование специальной методической литературы (словари, подборки статей и т.п.), просмотр учебных видеофильмов.

Материально-техническое обеспечение программы: специализированный зал с

мягким покрытием пола (татами), раздевалки, душ, туалет и комната отдыха. Дополнительные средства обучения – гимнастические снаряды и специальное снаряжение, литература и видеоматериалы.

Кадровое обеспечение программы

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации.

Педагог дополнительного образования:

- осуществляет дополнительное образование воспитанников в соответствии со своей программой и с учетом возрастных возможностей детей.
- комплекзует состав воспитанников и принимает меры по сохранению контингента воспитанников в течение срока обучения.
- обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся.
- составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение.
- обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные.
- осуществляет развитие творческих способностей и эмоциональной сферы детей.
- планирует и организывает диагностическое обследование уровня усвоения детьми умений и навыков.
- выявляет творческие способности воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей.
- оказывает особую поддержку одаренным и талантливым обучающимся, воспитанникам, а также воспитанникам, имеющим отклонения в развитии. - - оказывает консультативную помощь родителям и педагогам.

Список литературы

1. Айкидо, искусство мира./ Пер.с англ.-К.: «София»Ltd. 1997.-256с.
2. Бирючков Б.И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе. РГУФК. Москва 2002.- 112с.
3. Джон Стивенс. Секреты Айкидо.Пер. с англ.- к.: «София», 2001.-176 с.
4. Джон Стивенс. Три мастера Будо. Перев. с англ.-К.:Ltd., 1997,-96с.
5. Джон Стивенс. Морихей Уэсиба. Непобедимый воин.: Иллюстрированная биография основателя Айкидо./ Пер.с англ.С. Холоднова- М.: ФАИР-ПРЕСС.- 2001304с
6. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. Учебник. Российское педагогическое агентство. Москва,1995г.-184с.
7. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Москва.2000.- 320с.
8. Масатаке Фудзита. Метод занятий Айкидо. Казань. ТаРИХ. 2001-96с.
9. Мисцуги Саотомэ. Принципы Айкидо.- СПб.: Папирус1996г.-275с.
10. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте.-М.: СпортАкадемПресс,200.-204с.
11. Неверкович С.Д. , Хозяинов Г.И., Андриади И.П. Основы обучения и воспитания. РГАФК. Москва – 1997.- 58с.

12. Роубел С. Айкидо для самопознания. Пер. с англ. Ю. Бондарева. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.-208с.
13. Рольф Брандт. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития. Пер. с нем. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.-320с.
14. Рубин В.С. Избранные разделы теории и методики физической культуры. РГАФК, Москва.- 2000.- 88с.
15. Сиода Г. Динамика Айкидо/ Пер. с англ. А.Куликова, Е. Гупало,- М.:ФАИР-ПРЕСС,1999-384с.
16. Уэсиба Киссемару. Айкидо. Яп. язык, Токио, Коданша. 1998г.-340с.
17. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока.-М.: Мол.гвардия,1990.-363с.
18. Хироси Одзава. Кэндо. Полное практическое руководство. Пер.с англ. В.Пузанова.- К.: «София»,- 2000.-192с.
19. Хорев В. Японский меч. Десять веков совершенства-Ростов н/ Д.: «Феникс»,2003.-192с.
20. Moritaka Uesiba. BUDO TREINNING IN AIKIDO. Tokio. SMAI.1997-214S.
21. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 1tom. Tokio. Kodansha.2002.-300s.
22. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 2tom. Tokio. Kodansha.2003.-300s.
23. Приказ Минобразования РФ от 03.05.2000 г. № 1276 «О государственной аккредитации образовательных учреждений дополнительного образования детей».
24. 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).
25. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.
26. СанПиН 2.4.4. 1251-03 (от 20.06.2003 г.)
27. Качан А.Б., Чуфистов А.В. Айкидо (программа занятий для дошкольного и школьного возраста). Йошкар-Ола, 2005.
28. Методическое пособие по разработке, составлению и оформлению программ дополнительного образования (ПДО) детей / Чуфистов А.В. Йошкар-Ола – 2006.-46с.
29. Т. Добсон, В. Миллер «Айкидо в повседневной жизни» Изд. «София» 1999 г.
30. Устав ГОУ ЦВР Патриот
31. А. Вестбрук, О. Ратти «Айкидо и динамическая сфера» Изд. «София» 1997г.
32. Рольф Бранд «Айкидо» Изд. «София» 1999 г.

ПРОШИТО И ПРОНУМЕРОВАНО

24 (двадцать)
четыре страницы

« 28 » августа 2019

Директор


А.В. Порохин

