

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Протокол Педагогического совета №3
от «29» мая 2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказом №127 от «29» мая 2023
Директор ДДЮТ _____ Н.А. Савченко

Дополнительная общеразвивающая программа

«АЙКИДО СТРАХОВКИ ВЫСОКОГО УРОВНЯ»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся 10 - 17 лет

Разработчик –
Рудашевский Дмитрий Александрович,
педагог дополнительного образования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Айкидо – «искусство мира», созданное японским мастером восточных единоборств Морихеем Уэсибой (1883-1969) как средство преодоления конфликтов, способствующее воспитанию образованной, всесторонне развитой, гармоничной личности. Приёмы айкидо имеют ярко выраженный оборонительный характер.

Интерес к айкидо в России объясняется, с одной стороны, возможностью всестороннего развития занимающихся, с другой стороны – отсутствием соревновательности, что позволяет существенно расширить аудиторию и делает этот вид контактной физической активности доступным широким массам людей без специальной физической подготовки. С педагогической точки зрения айкидо также имеет огромный потенциал в вопросе воспитания подрастающего поколения.

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «**Айкидо страховки высокого уровня**» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы

Юноши и девушки в возрасте от 10 до 17 лет без медицинских противопоказаний, имеющие опыт занятий айкидо, или занимающиеся различными видами спортивных дисциплин, связанных с частыми падениями и необходимостью формирования навыков самостоятельных страховочных действий.

Актуальность

Айкидо – это особый вид физической культуры с элементами акробатики, требующий высокого уровня владения своим телом, повышающий внутреннюю дисциплину и способствующий раскрытию психофизического потенциала человека. Занятия по данной программе не просто знакомят учащихся с различными способами выполнения самостоятельных страховочных действий (безопасных падений), но также способствуют восполнению недостатка двигательной активности, являющегося следствием высокой учебной нагрузки современного школьника. Регулярная практика айкидо оказывает оздоровительный эффект, благотворно воздействуя на все системы детского организма.

Уровень освоения: общекультурный

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов – 68.

Отличительные особенности программы

Для освоения данной программы не требуется специальных знаний и навыков в области айкидо. Учебный план включает в себя основной перечень тем, освоение которых даст учащимся представление о способах ориентации в окружающем

пространстве в условиях быстро меняющейся обстановки и позволит сформировать навык как базовых, так и высокоамплитудных страховочных действий при потере равновесия, в том числе вследствие умышленного действия других людей.

Цель программы

Формирование навыка базовых и высокоамплитудных страховочных действий при падении, развитие физических данных учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся со специальной терминологией айкидо;
- сформировать систему знаний, умений, навыков базовых способов безопасных падений при потере равновесия во время двигательной активности.
- сформировать систему знаний, умений, навыков высокоамплитудных страховочных действий при выполнении технических приёмов айкидо.

Развивающие:

- развивать силовые качества учащихся;
- развить координационные способности учащихся;
- расширить функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- формировать чувство личной ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать умение работать в коллективе, сотрудничать в команде, в паре;
- приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения программы

личностные:

- учащиеся станут более ответственными и дисциплинированными;
- научатся работать в коллективе, сотрудничать в команде, в паре;
- получат представление о пользе здорового образа жизни.

метапредметные:

- учащиеся укрепят здоровье и расширят функциональные возможности организма;
- станут более координированными и физически развитыми.

предметные:

- учащиеся познакомятся со специальной терминологией айкидо;
- освоят самостоятельные страховочные действия при произвольной потере равновесия во время свободного движения;
- освоят высокоамплитудные страховочные действия при выполнении приёмов айкидо.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык обучения: Программа реализуется на русском языке.

Форма обучения: очная

Условия приема в объединение

Принимаются все желающие, имеющие врачебное заключение (справка) об отсутствии противопоказаний к занятиям, после собеседования с педагогом.

Условия набора и формирования групп

Группы формируются по 6-12 человек в соответствии с возрастом и физическими данными детей.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- теоретическое: беседа, объяснение;
- практическое: показ правильного выполнения упражнения и техники движений, отработка различных навыков, самостоятельная работа;
- открытое занятие;
- фестиваль;
- семинар;
- мастер-класс.

Теоретические занятия предусматривают проведение инструктажа, демонстрацию движений, объяснение заданий. Практические занятия проходят в форме выполнения практических упражнений, тренировок, фестивалей, мастер-классов, показательных выступлений.

Материально-техническое оснащение программы

- оборудованное помещение со специальным покрытием (татами);
- гимнастические маты для отработки самостоятельных страховочных действий.

Для прохождения программы обучающийся должен иметь индивидуальный комплект униформы айкидо.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Педагогические методики и технологии:

- дистанционные образовательные технологии, электронное обучение;
- здоровьесберегающие технологии.

Приемы и методы обучения:

- вербальные – объяснение, рассказ, беседа, комментирование, инструктаж, сообщение, обсуждение, анализ;
- наглядные – демонстрация движения (показ) педагогом или обучающимися;
- игровые – игры, эстафеты;
- практические – практическая деятельность, практикумы;
- репродуктивные – воспроизведение по образцу;
- частично-поисковые – самостоятельная деятельность, инициатива, передача знаний другим;
- творческие – задания на развитие фантазии, воображения.

Отбор и включение в занятия различных форм и методов происходит с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Дистанционная поддержка

Раздел программы, темы	Учебно-методические материалы	Проверочные задания	Срок (период)	Форма обратной связи
Страховки при опрокидывании назад	видеоряд	онлайн-опрос	08.10.20	Сотовая связь, мессенджеры
Страховки при опрокидывании вперёд	видеоряд	онлайн-опрос	12.11.20	Сотовая связь, мессенджеры
Страховки при боковом опрокидывании	видеоряд	онлайн-опрос	28.12.20	Сотовая связь, мессенджеры
Высокоамплитудные страховки	видеоряд	онлайн-опрос	15.03.20	Сотовая связь, мессенджеры

Учебно-методический комплекс:

№	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Форма подведения итогов	Техническое обеспечение
1	2	3	4	5	6	7
1	Введение	Беседа, практическое занятие.	Знакомство. Инструктаж. Рассказ.	Инструктаж «Правила поведения на занятиях». «Этикет и передача традиций.» Н. Тамура. Видеозаписи показательных выступлений айкидо.	Педагогическое наблюдение. Опрос. Тесты.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами). Оборудование для просмотра видеоматериалов.
2	Страховки при опрокидывании и назад из положения сидя	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, игровой методы.	«Подвижные игры во дворе» И.М. Коротков	Педагогическое наблюдение. Опрос. Тесты. Промежуточный контроль.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).
3	Страховки при опрокидывании и назад из положения стоя	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Повторный, групповой, индивидуальный. Метод подводящих упражнений. Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения.	«Образование и айкидо.» Р. Травальини	Педагогическое наблюдение. Опрос. Тесты. Промежуточный контроль.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).
4	Страховки при опрокидывании и вперёд из положения сидя	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа. Групповой, индивидуальный, игровой методы.	«Подвижные игры во дворе» И.М. Коротков	Педагогическое наблюдение. Опрос. Тесты. Промежуточный контроль.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).

5	Страховки при опрокидывании и вперёд из положения стоя	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Повторный, групповой, индивидуальный. Метод подводящих упражнений. Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения.	«Образование и айкидо.» Р. Травальини	Педагогическое наблюдение. Опрос. Тесты.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).
6	Страховки при боковом опрокидывании и из положения сидя	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Повторный, групповой, индивидуальный. Метод подводящих упражнений. Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения.	«Подвижные игры во дворе» И.М. Коротков	Педагогическое наблюдение. Опрос. Тесты. Промежуточный контроль.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).
7	Страховки при боковом опрокидывании и из положения стоя	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Повторный, групповой, индивидуальный. Метод подводящих упражнений. Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения.	«Образование и айкидо.» Р. Травальини	Педагогическое наблюдение. Опрос. Тесты. Промежуточный контроль.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).
8	Высоко-амплитудные страховки	Беседа, объяснение, практическое участие в мероприятии.	Повторный, групповой, индивидуальный. Метод подводящих упражнений. Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения.	Видеозаписи показательных выступлений.	Диагностика.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).
9	Подведение итогов	Беседа.	Беседа		Диагностика. Итоговый контроль. Зачётное занятие.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).

Информационные источники

Список литературы для педагогов

1. Бранд, Р. Айкидо: учение и техники, гармоническое развитие. / Р. Брандт – М.:
2. Добсон, Т. Психологическое айкидо в повседневной жизни. Практика решения конфликтных ситуаций. / Т. Добсон. – Киев: София, 2011. – 256 с.
3. Коротков, И.М. Подвижные игры во дворе / И.М. Коротков // Физкультура и спорт. – 1987. – №5.
4. Краснов, И.С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян [Электронный ресурс] / И.С. Краснов // Физическая культура. – 2013. – №2. –
5. Кутишенко, В.П. Возрастная и педагогическая психология: учебное пособие / В.П. Кутишенко. – М.: Финансы и статистика, 2005 – 128 с.
6. Литвак, М. Психологическое айкидо : учебное пособие / М. Литвак. – Ростов: Феникс, 2014. – 219 с.
7. Саотомэ, М. Айкидо и гармония в природе. / М. Саотомэ. - Киев: София, 1998. – 304 с.
8. Тамура, Н. Айкидо. Этикет и передача традиций. / Н. Тамура. – К.: София, 2002. – 176 с.
9. Травальни, Р. Образование и айкидо. / Р. Травальни. – М.: БСТ, 2013. – 183 с.
10. Уэсиба, К. Дух Айкидо. / К. Уэсиба. – К.: София, 2000. – 128 с.
11. Уэсиба, М. Будо рэнсю (Практика будо). / М. Уэсиба. – М.: Добросвет, 2001. – 160 с.
12. Уэсиба, М.. Будо. Учение основателя Айкидо. / М. Уэсиба. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. – 224 с.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и / Ж.К. Холодов – М: Академия, 2000. – 480 с.
14. Шаповаленко, И. Психология развития и возрастная психология. / И. Шаповаленко. – М: ЮРАЙТ, 2013. – 576 с.

Список литературы для обучающихся

1. Добсон, Т. Психологическое айкидо в повседневной жизни. Практика решения конфликтных ситуаций. / Т. Добсон. – Киев: София, 2011. – 256 с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. - М.: Изд-во: Академия. – 2000. – 160 с.
3. Литвак, М. Психологическое айкидо : учебное пособие / М. Литвак. – Ростов: Феникс, 2014. – 219 с.
4. Рудашевский Д.А. Айкидо. Рабочая тетрадь №1. / Д.А. Рудашевский – СПб., 2017. – 44 с.
5. Тамура, Н. Айкидо. Этикет и передача традиций. / Н. Тамура. – К.: София, 2002. – 176 с.
6. Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни / Мари Кондо – Москва: Эксмо, 2016. – 320 с.

Интернет ресурсы

1. Международная федерация айкидо: <http://www.aikido-international.org/>
2. Клуб айкидо «Скай»: <http://www.sai.club>
3. Группа в социальной сети: <http://vk.com/aikigroup>

Оценочные материалы

Текущий контроль для проверки освоения программы осуществляется педагогом на каждом занятии методом педагогического наблюдения.

Промежуточный контроль осуществляется после прохождения основных разделов программы в виде устных опросов и тестирования.

Итоговый контроль осуществляется после прохождения всех разделов программы в виде устных опросов и тестирования.

Основные критерии оценки результатов освоения программы:

- знание названий страховочных действий;
- знание технических особенностей выполнения страховочных действий;
- умение четко и правильно выполнить страховочные действия;
- понимание объяснений педагога и желание следовать им;
- умение запоминать новые элементы технических действий;
- понимание условных названий движений;
- умение выполнять индивидуальную, самостоятельную работу;
- умение работать в коллективе.

Форма подведения итогов реализации программы:

- устный опрос и тестирование после прохождения всех разделов программы.

Диагностика результатов обучения по образовательной программе проводится 2 раза в год (в конце каждого полугодия). Она проводится по 15 показателям (по 5 в каждой области):

O1, O2, O3 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2, B3 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению (2-высокий уровень, 1-средний уровень, 0 – низкий, незначительный уровень).

Показатель	2	1	0
O1 Специальная терминология айкидо	Хорошее знание и постоянное использование специальных терминов айкидо	Знание и эпизодическое использование специальных терминов айкидо	Отсутствие понимания или недостаточное применение терминологии

О2 Знание теории выполнения базовых страховочных действий	Хорошее знание основ и уверенное выполнение базовых страховочных действий	Знание основ и выполнение базовых страховочных действий по команде	Затруднения при выполнении самостоятельных страховочных действий
О3 Знание теории выполнения высокоамплитудных страховочных действий при выполнении технических приёмов айкидо	Хорошее знание основ и уверенное выполнение высокоамплитудных страховочных действий при выполнении технических приёмов айкидо	Знание основ и выполнение высокоамплитудных страховочных действий по команде	Затруднения при выполнении самостоятельных страховочных действий
Р1 Силовая подготовка	спокойное и уверенное выполнение полного изометрического комплекса упражнений	выполнение полного изометрического комплекса упражнений с кратковременной обратимой потерей статического равновесия	выполнение части изометрического комплекса упражнений, частая необратимая потеря статического равновесия
Р2 Координационная подготовка	Уверенное, точное владение телом, комплекс асинхронных упражнений выполняется без затруднений	Преобладает точное владение телом, комплекс асинхронных упражнений выполняется с незначительными погрешностями	Выполнение комплекса асинхронных упражнений вызывает значительные затруднения
Р3 Функциональные возможности	Высокая работоспособность, сохранение устойчивой мотивации на всем протяжении занятия, пропуски по болезни редки, восстановительный период короткий	Хорошая работоспособность, заметная усталость к концу занятий, пропуски занятий в виду плохого самочувствия случаются время от времени	Низкая работоспособность, быстрая утомляемость, заметная усталость до окончания занятий, невозможность выполнения некоторых заданий, частые пропуски занятий по состоянию здоровья

В1 Ответственность, дисциплинированно сть, взаимопомощь.	Пропуски занятий без уважительной причины отсутствуют, устойчивое стремление оказывать помощь товарищам при совместной практике	Пропуски занятий без уважительной причины носят единичный характер, помощь товарищам при совместной практике по просьбе педагога	Регулярные пропуски занятий без уважительной причины, отказ в помощи товарищам при совместной практике
В2 Работа в команде	Свободно общается со всеми участниками объединения, не испытывает трудностей в общении с педагогом, адекватно реагирует на его просьбы, критику, требования	Избирательное общение со сверстниками	Обособленная позиция, замкнутость, конфликты с другими обучающимися, острая реакция на критику и замечания со стороны педагога
В3 Приобщение к здоровому образу жизни	Устойчивый интерес к любым физкультурно- оздоровительным мероприятиям и видам двигательной активности	Эпизодическое посещение физкультурно- оздоровительных мероприятий, выборочный интерес к некоторым видам двигательной активности	Пассивное отношение к физкультурным мероприятиям и любым видам двигательной активности

По результатам итоговых занятий и оценке работы учащихся в течение полугодия заполняется форма диагностики образовательной программы: ФИ учащихся отдельно по каждой группе; графы оценки по каждому учащемуся и каждому показателю. Затем:

- Подсчитывается общее количество баллов по каждому учащемуся (графа *уровень освоения программы*). Максимально возможное значение – 18. В скобках указать уровень освоения в соответствии с ниже приведенной градацией:
16-18 – высокий
9-15 – средний
Менее 8 – низкий
- Подсчитывается средний балл по каждому показателю (графа *средний балл*) – сумма баллов всех учащихся по данному показателю, разделенная на количество учащихся. Максимально возможное значение – 2.
- Подсчитывается общий балл каждого раздела (графа *сумма*) – сумма средних баллов в каждой группе показателей. Максимально возможное значение – 6.

После этого пишутся выводы по результатам проведенной диагностики с указанием планов дальнейшей работы (необходимость корректировки, прогнозы дальнейшего обучения, выявления проблемных мест, анализ возможных причин низких показателей, особенности конкретной группы, выявление одаренных детей и т.п.).