

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 ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся от 6 до 10 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 для начинающих**» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы

Мальчики и девочки в возрасте от 6 до 10 лет без медицинских противопоказаний, проявляющие интерес к единоборствам, но не принимающие насилие как метод достижения цели в любой его форме не только по отношению к себе, но и к другим, дети с высоким уровнем этического интеллекта. Уровень общей физической подготовки значения не имеет.

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 только знакомят учащихся с различными способами выполнения самостоятельных страховочных действий (безопасных падений) и защитных приёмов айкидо, но также способствуют восполнению недостатка двигательной активности, являющегося следствием высокой учебной нагрузки современного школьника. Регулярность и систематичность занятий 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 элементарных самостоятельных страховочных действий при потере равновесия, в том числе вследствие умышленного действия других людей.

Цель программы

Знакомство учащихся с основными элементами технических приёмов айкидо, формирование навыка самостоятельных страховочных действий при падении, развитие физических данных учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей возникновения, основами этикета и терминологией айкидо;
- дать представление о многообразии технических приёмов айкидо на основе простейших базовых движений тела;
- сформировать систему знаний, умений, навыков основных способов безопасных падений при выполнении базовых приёмов айкидо.

Развивающие:

- развивать силовые качества и координационные способности учащихся;
- расширить функциональные возможности организма;
- формировать навык публичных выступлений.

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;
- получают представление о пользе здорового образа жизни.

метапредметные:

- учащиеся укрепят здоровье и расширят функциональные возможности организма;
- станут более координированными и физически развитыми;
- приобретут опыт публичных выступлений перед различными аудиториями.

предметные:

- учащиеся познакомятся с историей возникновения, основами этикета и

- терминологией айкидо;
- получают представление о многообразии и отрабатывают на практике несколько базовых приёмов айкидо на основе простейших движений тела;
 - освоят самостоятельные страховочные действия при выполнении базовых 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 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, освоение приёмов, 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.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ 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
Базовые перемещения на ногах	видеоряд	онлайн-опрос	08.10.20	Сотовая связь, мессенджеры
Базовые перемещения на коленях	видеоряд	онлайн-опрос	12.11.20	Сотовая связь, мессенджеры
Страховки	видеоряд	онлайн-опрос	28.12.20	Сотовая связь, мессенджеры
Технические приемы из положения стоя	видеоряд	онлайн-опрос	15.03.20	Сотовая связь, мессенджеры
Технические приемы из положения сидя	видеоряд	онлайн-опрос	22.03.20	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	Базовые перемещения на ногах	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	Базовые перемещения на коленях	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).
4	Страховки	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа. Групповой, индивидуальный, игровой методы.		Педагогическое наблюдение. Опрос. Тесты. Промежуточный контроль.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).
5	Атакующие действия	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, индивидуальный методы.		Педагогическое наблюдение. Опрос. Тесты.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).

6	Технические приемы из положения стоя	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Повторный, групповой, индивидуальный. Метод подводящих упражнений. Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения.		Педагогическое наблюдение. Опрос. Тесты. Промежуточный контроль.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).
7	Технические приемы из положения сидя	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Повторный, групповой, индивидуальный. Метод подводящих упражнений. Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения.		Педагогическое наблюдение. Опрос. Тесты. Промежуточный контроль.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).
8	Участие в тематических мероприятиях	Беседа, объяснение, практическое участие в мероприятии.	Инструктаж. Рассказ.	Видеозаписи показательных выступлений.	Диагностика.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).
9	Подготовка и проведение показательных выступлений	Открытые занятия для родителей. Показательные выступления.	Показ, демонстрация	Видеозаписи показательных выступлений.	Педагогическое наблюдение. Опрос.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).
9	Подведение итогов	Беседа.	Беседа		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. Травальини, Р. Образование и айкидо. / Р. Травальини. – 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 проводится во время проведения открытого занятия, участия детей в показательных выступлениях и других тематических мероприятий.

Основные критерии оценки результатов освоения программы:

- знание базовых перемещений, самостоятельных страховочных действий и технических приёмов айкидо;
- умение четко, последовательно и правильно выполнить комбинации движений;
- понимание объяснений педагога и желание следовать им;
- умение запоминать новые элементы технических приёмов;
- понимание условных названий движений;
- умение выполнять индивидуальную, самостоятельную работу;
- умение работать в коллективе.

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытые занятия для родителей;
- показательные выступления на фестивалях и тематических мероприятиях.

Диагностика результатов обучения по образовательной программе проводится 2 раза в год (в конце каждого полугодия). Она проводится по 9 показателям (по 3 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 Теоретическая подготовка	Знание истории возникновения, следование основам этикета и уверенное использование терминологии айкидо	Знание истории возникновения и основ этикета айкидо, ситуативное использование отдельных терминов	Отсутствие понимания или ошибочное применение терминологии

О2 Технические приёмы айкидо	Свободное самостоятельное выполнение базовых приёмов айкидо	Выполнение базовых приёмов айкидо в медленном темпе или с незначительными ошибками	Затруднения при выполнении приёмов
О3 Самостоятельные страховочные действия (безопасные падения)	Свободное владение основными способами самостоятельных страховочных действий	Использование правильных страховочных действий происходит не всегда	Недостаточное освоение самостоятельных страховочных действий
Р1 Силовые качества и координационные способности	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 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 по болезни случаются время от времени	Низкая работоспособность, быстрая утомляемость, частые пропуски занятий по причине плохого самочувствия
Р3 Публичные выступления	Свободное выполнение приёмов на публике, устойчивое желание участвовать в тематических мероприятиях	Выполнение приёмов на публике вызывает затруднения, участие в тематических мероприятиях только по просьбе педагога	Отказ от выполнения приёмов при наличии наблюдателей и отказ от участия в любых тематических мероприятиях
В1 Ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь.	Отсутствие пропусков без уважительной причины, стремление оказать помощь товарищам в освоении движений айкидо	Единичные пропуски занятий без уважительной причины, помощь товарищам в освоении движений только по просьбе педагога	Регулярные пропуски занятий без уважительной причины, полное отсутствие инициативы в помощи товарищам

<p>В2 Работа в коллективе</p>	<p>Свободно общается со всеми участниками объединения, не испытывает трудностей в общении с педагогом, адекватно реагирует на его просьбы, критику, требования</p>	<p>избирательное общение со сверстниками, небольшие, легко устранимые затруднения в общении с педагогом: отказ в выполнении ряда просьб, несогласие с замечаниями и критикой, готовность и желание разобраться в случае проблем</p>	<p>обособленная позиция, замкнутость, конфликты с другими обучающимися, острая реакция на критику и замечания со стороны педагога, игнорирование правил и норм</p>
<p>В3 Приобщение к здоровому образу жизни</p>	<p>Устойчивый интерес к любым физкультурно-оздоровительным мероприятиям и видам двигательной активности</p>	<p>Эпизодическое посещение физкультурно-оздоровительных мероприятий, выборочный интерес к некоторым видам двигательной активности</p>	<p>Пассивное отношение к физкультурным мероприятиям и любым видам двигательной активности</p>

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:
15-18 – высокий
10-14 – средний
6-9 – низкий
Менее 6 – программа не освоена
- 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 – 10.

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.).