

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР «АРТЕК»**

РАССМОТРЕНА

и рекомендована к реализации
научно-методическим советом
ФГБОУ «МДЦ «Артек»

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
ФГБОУ «МДЦ «Артек»

Протокол № ____ от _____ 2023 г..

от « ____ » _____ 2023 г. № ____

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Айкидо»**

Направленность программы:
физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы: стартовый
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Объем программы: 12 часов

Автор-составитель:
Булатова Е.В.,
Педагог дополнительного образования
отдела спортивной работы ФГБОУ «МДЦ
«Артек»

Республика Крым, г. Ялта, пгт. Гурзуф,
2023 год

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Практическая значимость и перспективность данной программы – направлена на духовно нравственное формирование личности, физическое совершенство, развитие координационных способностей и ловкости благодаря которым развивается способность быстро ориентироваться в пространстве, тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц. В программе учитывается индивидуально личностный подход и их особенности, состояние здоровья и своевременное выявление факторов риска для здоровья и физического развития.

Программа позволяет организовать обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение в порядке, установленном локальными нормативными актами ФГБОУ «МДЦ «Артек». В рамках программы допускается работа по индивидуальным образовательным маршрутам с одаренными детьми и детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение по программе для иностранных граждан осуществляется в порядке, установленном локальными нормативными актами ФГБОУ «МДЦ «Артек».

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Айкидо» – физкультурно-спортивная.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Айкидо» заключается в том, что она направлена на искусство согласования, способов укрепления тела и духа, сплавление в единое целое физической и духовной энергии, обретения ценности человеческого существа. Уникальность Айкидо как боевого искусства проявляется в энергии (духовности) которая занимает главное место, а не сила.

Педагогическая целесообразность программы состоит в обучении специальным передвижениям, бросковым техникам, практике глубокого, или брюшного дыхания приобретение навыков страховки, личностного и физического совершенствования с возможностью применения полученных знаний.

Отличительные особенности программы заключаются в комбинации физической, умственной и духовной активности. Практика айкидо направлена на снижение, устранение и трансформацию нервных стрессов - упражнения предотвращают накопление «эмоциональной грязи». Программа гибкая благодаря ориентации на каждого обучающегося, уважения каждого их мнения; широкого применения разных форм обучения (групповая и индивидуальная работа, мастер класс). Содержание программы позволяет обучающимся в краткие сроки изучить основы айкидо, развить физическую активность, духовно-личностные качества. Занятие по программе позволяют сформировать уверенность в себе, самоконтроль, духовно-нравственные ценности и принципы, духовно-физическую активность.

Можно выделить следующие принципиальные особенности:

1. С практической точки зрения, айкидо — это искусство самозащиты. Оно целиком построено на ответных действиях и ставит своей целью защититься от неспровоцированной атаки. Атака в Айкидо не применяется.

2. Повсеместно применяется понятие *хара* или «Центр» человека (то есть центр тяжести) как точка концентрации энергии. Так же часто используется понятие *ки*, или «Внутренняя энергия», обозначающее определённый тип энергии, применяемой во всех действиях айкидо.

3. Айкидо присущи ярко выраженные оригинальные стратегии (то есть движения, перемещения, техники). Их отличительной чертой является акцент на кругообразности или «сферичности».

Новизна заключается в том, что она имеет инвариантную и вариативную часть, в которую добавлены темы для модулей и мастер-классов для детей с разным уровнем подготовки, не получившим ранее практики занятий айкидо, приобщиться к активным занятиям в данном виде спорта.

Адресат программы: Дети без особой подготовки; с разным уровнем общего развития, мотивации; желающие заниматься единоборствами. У детей для занятий в студии на стартовом уровне наличия ярко выраженных спортивных способностей и опыта в единоборствах не требуется. Допускается работа с детьми-инвалидами и ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития.

Уровень освоения – стартовый.

Объем программы 12 часов

Наполняемость групп: до 15-ти человек

Формы и режим занятий.

При реализации программы предусмотрено сочетание следующих форм занятий: очная, групповая (12-15 человек), в малых группах (3-5 человек). Предусмотрена возможность индивидуальных занятий (по желанию обучающихся).

Режим занятий: занятия групповые, проводятся 6 раз в смену по 2 академических часа каждое.

Формы организации деятельности:

- коллективная, групповая и индивидуальная работа проводится в форме теоретических и практических занятий;
- самостоятельная работа обучающихся.

Методы обучения:

- *Практические:* метод тренировочных упражнений овладения необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала), обучение основам техники айкидо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты; игровой и соревновательный методы.
- *Наглядные:* демонстрация наглядных пособий, показ.
- *Вербальные:* рассказ, объяснение.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание благоприятных условий для укрепления здоровья, духовного, физического и умственного развития.

Задачи:

Обучающие

- сформировать знание и понимание о айкидо;
- обучить специальным техникам и страховкам;
- формирование знаний о айкидо как искусство, знание о философии.

Развивающие

- способствовать развитию духовно-нравственных качеств;
- способствовать формированию у обучающихся развитие физических качеств: ловкость, выносливость, быстрота реакции, координация движений;

- развить понимание духовных практик и значимость их в айкидо и в жизни.

Воспитательные

- воспитание настойчивости, уверенности в себе;
- способствовать у обучающихся коммуникативных навыков обеспечивающих коллективную деятельность;
- способствовать воспитанию духовно-нравственной составляющей.

1.3. Учебный план

№	Наименование раздела / темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Инвариантная часть					
1	Вводное занятие. История «Айкидо».	2	1	1	устный опрос, творческое задание
2	Изучение базовых 10 техник.	2	1	1	
3	Изучение основных страховок вперёд (мая укеми) назад (уширо укеми).	2	–	2	устный опрос, педагогическое наблюдение, игра
4	Техника передвижений.	2	1	1	устный опрос, творческое задание
5	Приемы в динамике.	2	–	2	педагогическое наблюдение.
Итого:		10	3	7	
Вариативная часть					
6	Итоговое занятие. Зачет	2	1	1	педагогическое наблюдение, итоговая аттестация
Вариативная часть (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)					
6	Показательное выступление	2	1	1	педагогическое наблюдение
Итого:		2	1	1	
Всего по программе:		12	4	8	
Занятия для обучающихся, не задействованных в программе					
1.	Презентация программы «Вводное занятие. История Айкидо».	2	–	2	педагогическое наблюдение
2.	Мастер-класс «Изучение базовых 10 техник».	2	–	2	устный опрос
3.	Мастер-класс «Техника передвижений».	2	–	2	педагогическое наблюдение
4.	Мастер-класс «Приемы в динамике».	2	–	2	

1.4. Содержание программы

Инвариантная часть

Тема 1. Вводное занятие. История «Айкидо».

Теория. Техника безопасности при занятиях айкидо. Российская система физического воспитания. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях айкидо. Соблюдение правил техники безопасности в зале. Основа и развитие айкидо. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта и основатели. Что такое айкидо, главные отличия и преимущества от других единоборств.

Практика. Приветствие с поклоном. Базовая стойка (миги камаэ, хидари камаэ), изучение захватов (односторонний, разносторонний). Захват за кимоно, за рукав, за пояс. Базовые принципы при работе в паре, выполнение техники с контролем.

Тема 2. Изучение базовых 10 техник.

Теория. Понятие о травмах и их причинах. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов.

Практика. Изучение элементов приёмов. Изучение технических действий с партнёром. Изучение базовых 10 техник от разных захватов и техник нападения.

Тема 3. Изучение основных страховок вперёд (мая укеми) назад (уширо укеми).

Теория. Правила айкидо. Основные страховки и их применение.

Практика. Повторение и закрепление упражнений, изучение страховки и самостраховки. Повторение и изучение новых элементов приёмов. Изучение технических действий с партнёром. Страховка: вперёд, назад, набок. Кувырки вперед, вперед через плечо и назад.

Тема 4. Техника передвижений.

Теория. Правила айкидо. Техника безопасности на занятии. Рассмотрение базовых передвижений, их применение в жизни.

Практика. Разучивание различных техник передвижений айкидо. Повторение ранее изученного материала.

Тема 5. Приемы в динамике.

Теория. Техника безопасности на занятиях. Правила айкидо. Рассмотрение базовых приемов в Айкидо, применение их на практике. Виды приемов ухода от приема в динамике. Блоки.

Практика. Бросковые приемы и удерживающие приемы. Постановка правильной техники в динамике, основные тонкости и нюансы. Повторение изученного материала. Техники от 3-4 нападающих. Освоение техник в динамике с выходом на контроль.

Вариативная часть

Тема 6. Итоговое занятие. Зачет

Теория. Подведение итогов. Теоретическое тестирование.

Практика. Сдача базовых техник и терминологии. ОФП

Тема 6. Итоговое занятие. Показательное выступление.

Теория. Техника безопасности.

Практика. Сдача контрольных нормативов. Подготовка к показательному выступлению. Показательное выступление.

Занятия для обучающихся, не задействованных в программе Презентация программы

Тема 1. Презентация программы «Вводное занятие. История «Айкидо».

Практика. Приветствие с поклоном. Базовая стойка (миги камаэ, хидари камаэ), изучение захватов (односторонний, двусторонний). Захват за кимоно, за рукав, за пояс. Базовые принципы при работе в паре, выполнение техники с контролем.

Тема 2. Мастер-класс «Изучение базовых 10 техник».

Практика. Изучение элементов приёмов. Изучение технических действий с партнёром. Изучение базовых 10 техник от разных захватов и техник нападения.

Тема 4. Мастер-класс «Техника передвижений».

Практика. Разучивание различных техник передвижений айкидо. Повторение ранее изученного материала.

Тема 5. Мастер-класс «Приемы в динамике».

Практика. Бросковые приемы и удерживающие приемы. Постановка правильной техники в динамике, основные тонкости и нюансы. Повторение изученного материала. Техники от 3-4 нападающих. Освоение техник в динамике с выходом на контроль.

1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты программы

По окончании программы, обучающиеся будут:

Знать:

- общие представления об истории и правилах айкидо;
- способы развития физической силы, выносливости, координации и быстроты движений.

Уметь:

- выполнять технические приемы борьбы айкидо из сувари ваза и в стойке;
- выполнять страховки и само страховки.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график*

Дата начала и окончания освоения программы	Номер и название тематической смены (согласно годовому графику)	Кол-во часов (в смене)	Режим занятий
22 января – 12 февраля	1 смена «Время наших открытий»	12 часов	По расписанию
15 февраля – 8 марта	2 смена «Загадки книжных переплётов»	12 часов	По расписанию
11 марта – 1 апреля	3 смена «Весна. Вдохновение. Творчество»	12 часов	По расписанию
10 апреля – 1 мая	4 смена «Первые в космосе, лучшие в мире»	12 часов	По расписанию
4 мая – 25 мая	5 смена «Славе не меркнуть, традициям жить!»	12 часов	По расписанию
28 мая – 18 июня	6 смена «Виват, Россия! Виват, Артек!»	12 часов	По расписанию
21 июня – 12 июля	7 смена «Артек» в кадре»	12 часов	По расписанию

16 июля – 05 августа	8 смена «Артек», добавь в друзья!»	12 часов	По расписанию
8 августа – 29 августа	9 смена «Движение вверх»	12 часов	По расписанию
1 сентября – 22 сентября	10 смена «Артек» - PRO образование»	12 часов	По расписанию
25 сентября – 16 октября	11 смена «Артек» - мой добрый учитель»	12 часов	По расписанию
19 октября – 9 ноября	12 смена «Страна в которой мы живём»	12 часов	По расписанию
12 ноября – 3 декабря	13 смена «От увлечения – к профессии»	12 часов	По расписанию
06 декабря – 27 декабря	14 смена «МЫ - больше, чем Я!»	12 часов	По расписанию
30 декабря – 20 января	15 смена «Новогодняя сказка «Артека»	12 часов	По расписанию

**Изменения в календарном учебном графике отражаются в программе смены.*

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы.

№	Наименование материалов	Количество
1.	Оснащенный класс с татами или борцовским ковром	1
2.	Мультимедийное оборудование (компьютер, экран, проектор, интерактивная доска).	1 комплект
3.	Демонстрационная доска.	1 шт.
4.	Кимоно	15 комплектов
5.	Пояса	15 комплектов
6.	Наградной материал (дипломы призеров и победителей, медали, рамки и др.).	15 шт.

Кадровое обеспечение программы:

- тренер-преподаватель или педагог дополнительного образования

2.3. Формы аттестации:

- *промежуточная* (входная диагностика, устный опрос, педагогическое наблюдение, творческое задание, игра);
- *итоговая* (аттестация).

2.4. Оценочные материалы.

Оценочный лист
Дополнительная общеразвивающая программа «Айкидо» освоена на стартовом уровне, если обучающийся: – узнал основную терминологию, используемую на занятиях; – узнал правила поведения в зале и на татами; – узнал основные базовые техники; – узнал цель и средства единоборств; – научился техническим приемам боевого искусства; – научился аккуратно и вежливо работать с партнером над техниками; – научился базовым страховкам и самотраховкам. – научился основным передвижениям. – научился базовым техникам при работе в динамике от 2-3 нападающих

2.5 Методические материалы: учебно-наглядные и методические материалы и пособия, видео и презентации, наглядные пособия.

2.6. Список литературы и электронных источников

2.6.1. Список использованной литературы и электронных источников

1. Алан Флоке. Айкибудо Тверь: «Мартин», «Полина» 1995-256 с.: Ил.;
2. Матвеев В.А. Айкидо. – М.: МСП «Интерконтакт», «Физкультура и спорт», МО «Радуга», 1990. – 63 с., ил.;
3. Стэн Роубел Айкидо для самопознания;
4. Ральф Петмен Психическое Айкидо Электронная библиотека – литература по айкидо на сайте «Ки Айкидо в Москве»;
5. Сила намерения Интервью с Бруно Гонзалезом Оригинал:
http://aikidobrunogonzalez.com/Online/Article/Bruno_Aikido_Ma_gazine.pdf Перевод с французского Антона Коронелли
6. Джон Стивенс «Секреты Айкидо» SHAMBHALA Boston & London 1995

2.6.2. Список литературы и электронных источников, рекомендованной обучающимся

1. "Динамика айкидо" Годзо Сиода ("Aikido by Gozo Shioda").
2. Сиода Годзо, Сиода Ясухиса. Айкидо. Мастер курс. Пер. с англ. – К.: «София», 2000. – 208 с.
3. «Айки-тактика в повседневной жизни», Терри Добсон, Виктор Миллер 1992