Департамент культуры города Москвы
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Москвы
«Детская школа искусств «Родник»
(ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник»)

ПРИНЯТА **на заседании** **педагогического совета** **ГБУДО г. Москвы** **ДШИ «Родник»** **Протокол № 1** **от «30» мая 2022 г.**	**УТВЕРЖДЕНА** **приказом Государственного** **бюджетного учреждения** **дополнительного образования города** **Москвы** **«Детская школа искусств «Родник»** **от «03» июня 2022 г. № 13 - ОД**

Направленность: физкультурно-спортивная

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Айкидо»

(Платные образовательные услуги)

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 7 - 14 лет

МОСКВА 2022

Составитель программы: Терновский С.В., преподаватель ГБУДО г. Москвы ДШИ «Родник»

Содержание

I. Пояснительная записка

II. Структура и содержание учебного предмета
- *график учебного процесса*
- *Учебно-тематический план*
- *содержание занятий*

III. Требования к уровню подготовки обучающихся
- *Ожидаемые результаты*

IV. Формы и методы контроля, система оценок
V.Методическое обеспечение учебного процесса
VI.Рекомендованная литература

Приложение 1. Краткий словарь терминов Айкидо
Приложение 2. Аттестационная программа

I. Пояснительная записка

Айкидо – японское боевое искусство, созданное О-сэнсэем Морихэем Уэсибой как синтез его исследований боевых искусств и философии. Айкидо акцентируется на слиянии с атакой противника и перенаправлении энергии атакующего (в противовес встречи силы силой). Это один из практических видов восточных единоборств, который направлен на:

- оздоровление организма;
- развитие и укрепление всех систем организма человека (опорно-двигательной, мышечной, дыхательной и др.);
- развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, скорости, силы, ориентации в пространстве и т. д.);
- тренировки сознания, самоконтроля, управляемого расслабления и развития духа.

Айкидо не является исключительно боевой системой. О-сэнсэй Уэсиба-сан построил свою философию айкидо на принципах гармонии. Он долгое время, изучая разные стили боевых искусств, искал путь к гармонии. Но ни одно из них не было гармоничным, поскольку в основу победы была положена схватка, которая приводила к травме противника. Уэсиба-сан создал искусство, где агрессия противника подавляется его же агрессией. В Айкидо агрессия нивелируется. Мастер айкидо во время нападения использует силу противника против него самого, сам же остаётся в духовном равновесии. Используя приемы, не наносящие вреда противнику, мастер заставляет нападавшего отказаться от своей затеи.

Учитывая эти особенности, заниматься айкидо можно с младшего школьного возраста. Это особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма человека. Пластичность и высокая функциональная подвижность организма младших школьников определяют высокую чувствительность к воздействию внешней среды. Стоит заметить, что изучение основ восточных единоборств способствует гармоничному развитию личности, сохраняет и укрепляет здоровье, а также формирует здоровый образ жизни. Необходимо уделять особое внимание повышению уровня функциональных и адаптационных возможностей растущего организма, общему оздоровлению и укреплению детей.

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 систему дополнительного образования детей.

Все вышеперечисленное определяет **актуальность и педагогическую целесообразность данной программы.**

Срок реализации программы - 1 год (9 месяцев)

Возраст обучающихся: 7-14 лет.

Форма обучения – очная

Форма занятий – групповое занятие.

Наполняемость группы - от 4 до 15 человек.

Язык преподавания – русский.

Режим занятий: 3 часа в неделю – 2 раза по 90 минут и 10 минутная перемена в середине занятия. Всего 108 часов в год.

Направленность образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Цель образовательной программы – воспитание разносторонне развитой личности, физическое и духовное развитие воспитанников в процессе занятий Айкидо и общения с коллективом. Программный материал объединен в целостную систему подготовки и для достижения поставленной цели предполагает решение следующих **задач**:

воспитательные:

- воспитание дисциплины и осознанной самодисциплины, стремления к взаимопомощи, уважения к окружающим;
- развитие у детей активности и самостоятельности;
- приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- выработка силы воли, терпения, настойчивости;
- умение работать в коллективе, как со своими сверстниками, так и детьми и подростками других возрастных групп;

образовательные:

- изучение теоретических основ Айкидо;
- знакомство с культурными традициями восточных спортивных искусств;
- овладение практическими навыками Айкидо;
- освоение упражнений поддержания организма в тонусе;
- обучение основным двигательным умениям и навыкам, обучение умению оценивать движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий;
- обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучение основным приемам контроля физического самочувствия;
- аттестация воспитанников на цветные пояса (являющихся неотъемлемой частью восточных единоборств), что стимулирует обучающихся к продолжению спортивного роста;

развивающие:

- общее оздоровление и физическое укрепление детей;
- развитие культуры поведения, коммуникабельности детей и подростков, их социальная адаптация в среде сверстников;
- развитие понимания техники спортивного искусства, собственного мышления и видения основ и принципов единоборства;
- укрепление костно-мышечного аппарата, формирование правильной осанки, походки и нормального телосложения;
- соразмерное развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия, выносливости);
- расширение представлений о преимуществах здорового образа жизни;
- расширение кругозора через знакомство с восточной культурой и философией Айкидо.

Начинать заниматься Айкидо нужно в 7-8 лет. Именно в этом возрасте происходит смена образа и стиля жизни ребенка: новые требования, новая социальная роль ребенка, принципиально новый вид деятельности – учебная деятельность. Меняется восприятие своего места в системе отношений, меняются интересы, ценности ребенка, весь его уклад жизни. С физиологической точки зрения – это время физического роста, когда дети быстро «тянутся вверх»,

наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Появляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях. В такой пограничный период ребенку требуется частая смена деятельности и равномерно распределенные физические нагрузки, которые стимулируют правильное физиологическое развитие. Особенно актуальным это становится в современном обществе: дети ведут сидячий образ жизни, большую часть времени проводят сидя за партой и перед компьютером.

Огромное влияние физическое воспитание и образование оказывает и на психологическое и социальное развитие ребенка. В этом возрасте большое значение ребенок придает своему социальному статусу и успешности на занятиях, происходит становление самооценки. Если ребенок недостаточно успешен в школе, занятия спортом в объединениях дополнительного образования могут сыграть важную компенсаторную функцию: помочь ребенку самовыразиться, повысить его уверенность в себе и его мотивацию к учению, завести новых друзей. Немаловажно отметить позитивное влияние на психологическое состояние ребенка «философии гармонии и ненасильственности», на которой построено Айкидо.

II. Структура и содержание учебного процесса

График образовательного процесса

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ
График образовательного процесса 2022-2023 учебный год
Дополнительные платные образовательные услуги

Срок обучения – 1 год

Дополнительная общеразвивающая программа «Айкидо»

1. График учебного процесса

	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь					Декабрь			
	1-4	05– 11	12 - 18	19– 25	26.09 – 2.10	3 – 9	10 – 16	17 – 23	24– 28	29.10– 6.11	7 – 13	14 – 20	21 - 27	28.11 – 4.12	5 – 11	12 – 18	19 – 25	26– 30

	Январь				Февраль				Март					Апрель				Май			
	31.12– 8.01	9– 15	16– 22	23 – 29	30.01 –5.02	6 – 12	13 – 19	20 – 26	27.02 –5.03	6 – 12	13 – 17	18 – 26	27.03– 02.04	3 – 9	10 – 16	17 – 23	24 – 30	1 – 7	8 – 14	15 – 21	22 – 31
	=																				

	Июнь					Июль				Август				2. Сводные данные по бюджету времени в неделях					
	1 – 4	5 – 11	12 – 18	19 – 25	26.06 – 02.07	3 – 9	10 – 16	17 – 23	24 – 30	31.07 – 6.08	7 – 13	14 – 20	21 – 31	Аудиторные занятия	Промежуточная аттестация		Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	36			-	17	53
													итого	36				17	53

Обозначения

Аудиторные занятия ☐

Праздничные дни (каникулы) =

Учебно-тематический план и содержание занятий

Учебно-тематический план

№ П\П	Тема	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1	Вводное занятие	4	2	2
2	Общая физическая подготовка	20	2	18
3	Техническая подготовка	30	4	26
4	Введение в историю становления и развития Айкидо	4	4	-
5	Акробатические упражнения	12	2	10
6	Подвижные игры с элементами Айкидо	14	2	12
7	Восстановительные упражнения и приемы контроля физического самочувствия	8	1	7
8	Открытые занятия, показательные выступления, групповые разновозрастные занятия	10	2	8
9	Аттестация на цветной пояс	4	1	3
10	Итоговое занятие	2	1	1
Всего:		108	21	87

Содержание занятий

1. Вводное занятие. Знакомство педагога с воспитанниками. Обсуждение организационных вопросов. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и на улице во время движения к месту проведения занятий. Знакомство с порядком и содержанием работы объединения, правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения. Правила личной гигиены до и после тренировки.

Практическая часть: Вводная тренировка. Демонстрация традиционных приветствий, принятых в Айкидо (построение, традиционные поклоны), которые будут начинать каждую последующую тренировку. Вводное тестирование воспитанников, проводимое в игровой форме.

2. Общая физическая подготовка воспитанников. Названия движений в упражнениях (махи, рывки, повороты, наклоны и др.). Понятие темпа, ускорения и замедления. Техника безопасности и правила выполнения общефизических упражнений для данного возраста.

Практическая часть. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, бег с высоким поднятием колен, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени,

семенящий бег, Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90-180 градусов в воздухе. Наклоны и повороты туловища. Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т. п.). Упражнения на развитие
скоростносиловых способностей. Упражнения для развития гибкости. Наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Упражнения на развитие ловкости. Общеразвивающие упражнения на согласованность движений.

3. Техническая подготовка. Содержание технической подготовки. Специальная терминология и принятый счет. Правила работы с партнером, правила этикета.

Практическая часть: Заучивание и повторение в процессе выполнения упражнений терминологии и счета. На занятиях выполняется ряд упражнений на освоение технических приемов:

Выполнение страховок (перекатов): маэ-укэми, усиро-укэми, еко-укеми. *Основные позиции:* хидари ханми, миги ханми.

Передвижение ногами (тай сабаки): тэнкан, ирими-тэнкан. Удары руками и ногами. Атакующие действия. Изучение базовых элементов техники и их названий. Те ходоки – техника высвобождения. Основы базовой техники (кихон-ваза), техники контроля (осаэ-вадза): икке ТВ от атаки Ай-ханми-кататэ-дори, техника броска (наге-вадза): ирими-наге от атаки Ай-ханми-кататэ-дори ТВ, кокю-хо от атаки Рё-тэ-дори СВ. Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

(Расшифровка терминов приведена в Приложении № 1)

4. Введение в историю становления и развития Айкидо. Краткая история возникновения Айкидо. Основные принципы Айкидо, его отличия от других видов единоборств (восточных, европейских и т.д.). Представление в виде просмотра видеоматериалов, в виде бесед и кратких лекций.

5. Акробатические упражнения. Исходное положение, приседание, упор присев, группировка, равновесие. Демонстрация педагогом исполнения акробатических упражнений.

Практическая часть: отработка кувырков вперед, назад, переворота боком. Исполнение упражнений на равновесие.

6. Подвижные игры с элементами Айкидо. Объяснение правил, задач и целей игры. Практическая часть: освоение и отработка и закрепление элементов ОФП и элементов Айкидо в игровой форме (самый приемлемый для детей вариант работы на тренировке). Некоторые варианты игр: «пятнашки на татами», эстафета на перекат с мячом, «рандори», «посчитай до десяти», «салки в позиции сувари ваза», эстафеты с любыми страховками и передвижениями, «тореадор», «коровки». Краткое описание игр приведено в методических указаниях к данной образовательной программе.

7. Восстановительные упражнения и приемы контроля физического самочувствия. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм ребенка. Объяснение правильного дыхания, напряжения и расслабления мышц.

Практическая часть: разучивание и выполнение упражнений на восстановление дыхания, на снятие мышечного напряжения и эмоционального перевозбуждения.

8. Открытые занятия, показательные выступления, групповые разновозрастные занятия. Порядок, культура поведения на открытом занятии.

Разработка показательных программ для детей (с привлечением воспитанников 6-го года обучения), объяснения задач, ознакомление детей с программами, обсуждения отдельных организационных вопросов с родителями относительно предстоящих показательных выступлений.
Практическая часть: разучивание показательной программы, участие в показательных выступлениях. Подготовка к открытым занятиям и групповым разновозрастным занятиям. Демонстрация знаний, умений и навыков по Айкидо, предусмотренных программой на открытых занятиях для родителей (законных представителей) в учреждении в течение учебного года: выполнение любимых игр и упражнений, разученных в течение учебного года. Участие в групповых разновозрастных занятиях с воспитанниками старших возрастных групп.
9. Аттестация на цветной пояс. Задачи аттестации и объяснение её значения для айкидо. Правила поведения во время проведения аттестации. Правила, требования и критерии оценки к выполнению техники Айкидо. Права и обязанности участников аттестации.
Практическая часть: итоговая аттестация на цветной пояс обучающихся, освоивших всю программу на 6 кю (что соответствует оранжевому поясу). Отбор обучающихся к аттестации, проведение аттестации, разбор и подведение итогов аттестации, торжественное вручение поясов.
10. Итоговое занятие: Подведение итогов года. Беседы с родителями, оценка динамики развития каждого воспитанника. Рекомендации для родителей и детей на летний период. **Критерии оценки результатов обучения.**

В основу образовательного процесса ложится система учебно-тренировочных занятий. Многолетняя практика занятий Айкидо показывает, что наиболее эффективно занятия можно построить, разделяя года обучения на три возрастные группы: младшую (дети в возрасте от 6 до 8 лет), среднюю (дети в возрасте от 9-11 лет) и старшую (дети в возрасте от 12-14 лет). Учебные занятия в каждой возрастной группе подбираются в соответствии с психофизиологическими возрастными особенностями детей (подростков). В некоторых случаях при необходимости создаются индивидуальные подгруппы внутри основной группы. Также в течение учебного года практикуются групповые разновозрастные занятия (три-пять занятий в течение учебного года), когда мальчики и девочки, юноши и девушки из разных возрастных групп занимаются вместе. Старшие поочередно ведут занятие, делятся опытом, показывают пример поведения на тренировке, младшие берут пример у старших в дисциплине. Такие совместные занятия создают условия для получения детьми опыта взаимодействия «по вертикали» (со старшими и младшими воспитанниками).
А также дают большой стимул для ребят всех возрастов: младшие «заряжаются» энтузиазмом взрослых ребят и берут с них пример, старшие же чувствуют себя наставниками, что в свою очередь дает им стимул к продолжению выбранного им увлечения. У старших ребят практика ведения тренировок начинается с пятого года обучения, к этому времени педагог уже уверен в подготовленности своих воспитанников и доверяет им.

Теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе занятия там, где это необходимо по смыслу выполняемых заданий и упражнений. Объясняется цель этих упражнений, какие органы и системы организма они развивают и тренируют, зачем это надо человеку в жизни. Паузы отдыха и психологической разгрузки также могут содержать теоретические сведения, предусмотренные

программой, в отдельных случаях могут использоваться для выявления уровня освоения теоретических сведений.

Для предотвращения физического и эмоционального переутомления детей в ходе каждого занятия используются восстановительные упражнения. Практикуются индивидуальные консультации с родителями воспитанников на различные темы, что помогает комплексно вести работу по обучению, развитию и воспитанию детей.

- *Эстафеты с любыми страховками и передвижениями*, например: в одну сторону Маэ-укэми, обратно Усиро-укэми; в одну сторону Маэ-сикко, обратно Усиро-сикко (отработка перемещения на коленях).
- «*Тореадор*»: ребята друг за другом, прикрыв голову руками, набегают на «тореро», который, пропускает их мимо себя, уходя с линии нападения (отработка ухода с линии атаки).
- «*Коровки*»: 3-4 человека, с выставленными вперёд руками, одновременно набегают на атакуемого и тот без участия рук, должен от них уйти (отработка ухода с линии атаки).

Рекомендации по построению занятия

Занятия в объединении Айкидо построены следующим образом:

1) Начало занятия: традиционное взаимное приветствие, для новичков дается пояснение ритуальных поклонов Айкидо, объясняются цели и задачи предстоящего занятия.

2) Разминка:

- Для *младшей возрастной группы* предусмотрена упражнения ОФП с элементами Айкидо, элементы на гибкость, растяжка, упражнения на равновесие. Подвижные игры. Навыки, добытые в игре, особенно прочны и долговечны. Игра протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность ребенка. В игре не под давлением, а по желанию самих детей происходит многократное повторение учебного материала в различных его сочетаниях. Включение в ход занятия специализированных подвижных игр очень эффективно повышают степень не только общей физической, но и специальной физической и технической подготовленности детей.
- Для *средней возрастной группы* разминка включает больше специальных упражнений и элементов Айкидо, элементы ОФП сведены до минимума, практикуются тренировочные упражнения в парах, акробатические упражнения, упражнения на координацию, страховки, постановка ударов руками и ногами. Начиная с четвертого года обучения в соответствии с возрастными особенностями общая физическая разминка заменяется на специализированную разминку. Это объясняется тем происходит углубленное изучение технического материала, увеличивается количество часов на технику с интенсивными движениями и отпадает надобность «разогревать» детей бегом и прыжками. А специализированная разминка не менее эффективно «подготавливает» суставы и мышцы для растяжки перед техникой.
- Для *старшей возрастной группы* специализированная разминка и суставная гимнастика, выполняются необходимые акробатические элементы для

отработки сложных страховок. Также старшим воспитанникам поручаются самостоятельное проведение разминок (для практики в педагогике).

3) Основная часть занятия:

- *Младшая возрастная группа* изучает элементы Айкидо: стойки, перемещения, страховки, захваты, осваивают базовые действия руками и ногами, работу корпуса, одновременно знакомясь с японской терминологией, принятой во всех школах Айкидо. Задача педагога – научить новичков выполнять движения без излишнего напряжения, с уверенностью, доведя их до автоматизма.
- *Средняя возрастная группа* изучает захваты, базовые техники бросков, удержаний, высвобождения от захватов, различные виды атак и отвлекающие технические действия.
- *Старшая возрастная группа* изучает захваты, техники бросков с высокими падениями, удержания, техники высвобождения от захватов, сложные виды атак и отвлекающие технические действия. Воспитанники более углубленно изучают варианты техник разных школ и стилей Айкидо а также Айкибудо (теория и практика одновременно), сравнение и отличия этих направлений. Педагог учит подростков понимать технику, развивает их собственное видение, мышление, закладывая основы и принципы единоборств, учит вырабатывать реакцию, терпение, настойчивость и самодисциплину; учит ребят и девушек реализовываться и самореализовываться в боевом искусстве.

Творческий момент на занятиях – это разработка руководителем объединения индивидуальных показательных программ для выступлений. Ребята с большим интересом принимают участие в подготовке к показательным выступлениям, а воспитанники старшей возрастной группы сами участвуют в разработке показательных программ для своих младших товарищей.

4) Заключительная часть (заминка): упражнения на пресс, восстановительные дыхательные упражнения, разбор проведенного занятия, традиционное прощание с педагогом.

Некоторые рекомендации по проведению подвижных игр для младшей возрастной группы

Игры подбираются педагогом в зависимости от степени подготовленности воспитанников. Список разработанных игр постоянно увеличивается исходя из практики, придумываются новые и усовершенствуются старые варианты игр. После проведения игры важно похвалить всех участвующих независимо от успешности ребенка в проведенной игре, чтобы менее подготовленные дети имели стимул к совершенствованию своих навыков в дальнейших играх.

На занятиях практикуются следующие игры:

- *Игра в пятнашки на татами*, включающая передвижение только кувырками (отработка детьми всех видов кувырков).
- *Эстафета на перекат с мячом* (акцент на страховочные элементы Айкидо).
- «*Рандори*»: ребенок, стоящий в центре поочередно отражает атаки и выводит атакующего на страховку (выработка реакции у детей).
- «*Посчитай до десяти*»: выстроившись в линейку на расстоянии друг от друга, дети поочередно называют японский счет и при этом выполняют одну из стоек, либо поочередно демонстрируют виды атак (для заучивания японского счета и названий стоек).

- *Салки в позиции сувари ваза* (отработка перемещения на коленях).

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Ожидаемые результаты

Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого года проводятся аттестации на цветные пояса. Основное требование при сдаче экзамена на цветной пояс:

– правильное и точное выполнение изученных элементов. В качестве контрольных нормативов по технической подготовке для каждого года обучения используются базовые техники Айкидо (входящие в аттестационную программу конкретного года обучения).

При демонстрации применения техники оценивается: целесообразность атаки и защиты, приближенность к реальности, четкость движений и их тесное взаимодействие. Кю является аттестационной ступенью айкидоки и соответствуют цветам пояса от белого до черного.

После года обучения по данной программе воспитуемый сдает аттестационную Программу.

Воспитанник, занимающийся по данной образовательной программе, будет обладать следующими знаниями, умениями и навыками, а также личностными качествами:

После курса обучения воспитанник будет:

знать:

- краткую историю становления Айкидо;
- традиционные приветствия, принятые на занятиях Айкидо;
- традиционную терминологию, принятую в Айкидо и применимую для первого года обучения;
- основные правила личной гигиены, обладать простейшими навыками самоконтроля;
- правила поведения на занятиях, в том числе на открытых занятиях и на показательных выступлениях;
- технику безопасности при выполнении упражнений.

уметь:

- выполнять основные элементы общей физической подготовки и акробатики, запланированные к изучению на первом году занятий;
- выполнять элементы техники, стойки, перемещения, страховки, захваты, являющиеся базовыми на 6 кю;
- выполнять упражнения на восстановление дыхания и снятие мышечного напряжения;
- работать в коллективе, общаться со сверстниками на занятиях;
- участвовать в играх и игровых упражнениях по программе 1-го года обучения;
- будет воспитано и сформировано:
- основы уважительного отношения к педагогу (а равно и к любым взрослым);

- уважительное отношение друг к другу на татами (и как следствие в повседневной жизни);
- умение общаться в коллективе, в том числе в обучающимися старших возрастных групп.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

В соответствии с основным принципом, исключающим соперничество, в Айкидо не проводятся чемпионаты и первенства, что накладывает особый отпечаток на организацию форм контроля за учебным процессом в Айкидо.
Критериями оценки по данной образовательной программе является (таблица 2):

- теоретическое (не реже трех раз за учебный год) тестирование по терминологии, правилам и философии Айкидо;
- тестирование (не реже трех раз за учебный год) воспитанников на выполнение аттестационных требований и контрольных нормативов в соответствии с возрастом воспитанника и годом обучения;
- участие в показательных соревнованиях и открытых занятиях различного уровня.
- фиксированные педагогические наблюдения при отслеживании воспитательных задач.

Таблица 2. Критерии оценки при реализации образовательной программы

Контролируемый показатель		Форма контроля	Критерии оценки	Периодичность
Теоретические знания		опрос, беседа, тестирование	уверенность и развернутость ответов	сентябрь – вводное, январь – промежуточное, май – итоговое за год
Практические навыки	Техническая подготовка	наблюдения на занятиях, просмотр видеоматериалов с занятий	выносливость, скорость выполнения упражнений, реакция	в течение учебного года
	Тактическая подготовка	система контрольных нормативов, участие в показательных выступлениях	количество изученных технических действий, которые способен выполнить обучающийся, качество их выполнения; стабильность технических действий в стандартных условиях	сентябрь – вводное, январь – промежуточное, май – итоговое за год
			устойчивость результата в меняющихся условиях с сохранением	

			двигательного умения при перерывах в тре-нировке, автоматизм движе-ний	
Отслеживание воспитательного компонента		визуальные наблюдения на занятиях, беседы с воспитанниками и их родителями	Положительная динамика в поведении воспитанника	в течение учебного года

Критерии оценки результатов обучения.
Теоретические знания воспитанников проверяются в форме опроса, беседы. Оценивается развернутость ответов.

Практические навыки технической подготовки регулярно проверяются педагогом в ходе ведения занятий и просмотра видеоматериалов с занятий, мастер-классов, показательных выступлений, выездных семинаров. Практика просмотра отснятого видеоматериала совместно с учащимися доказала свою эффективность в отслеживании, наглядной демонстрации и устранении ошибок исполнения технических действий. Практические
навыки оцениваются в соответствии с критериями оценки для аттестационной программы соответствующего года обучения.

Визуальные наблюдения на занятиях, беседы с воспитанниками и их родителями применяются для контроля воспитательного компонента. При анализе результатов педагогического контроля они должны сопоставляться с показателями участия детей в тренировочных семинарах и показательных выступлениях. Участие в аттестациях и спортивных праздниках позволяет наиболее комплексно определять достигнутый уровень знаний, умений и навыков воспитанников.

Основным документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета работы объединения в системе дополнительного образования детей.

VI. Методическое обеспечение учебного процесса

Условия реализации программы

Стационарное оборудование: просторный, хорошо освещенный спортивный зал, оборудованный специализированным покрытием (татами) минимального размера 5х8 метров; раздевалки для мальчиков и девочек.

Экипировка воспитанников и педагога: традиционное белое кимоно с поясом, для занятий единоборствами, в отдельных случаях допускается замена кимоно удобной спортивной одеждой.

Учебно-методические, дидактические и демонстрационные средства обучения и учебная литература: видеоматериалы, плакаты, видеокамера для съемки занятий (а также выступлений на спортивных мероприятиях) и дальнейшего анализа упражнений и коррекции ошибок.

Материально-технические условия для начала занятий минимальны, это означает, что заниматься может практически любой желающий.

Общие методические подходы

В настоящей программе «Айкидо» наибольшее внимание педагога уделяется тому, чтобы воспитанник в процессе обучения заинтересовался этим видом восточных единоборств. Личные наблюдение и опыт педагога подтверждают, что наивысшей целью большинства занимающихся детей и подростков является успешная сдача аттестации и получения очередного цветного пояса. Заслуженным пояс становится только тогда, когда ребенок своими упорными стараниями будет отрабатывать изучаемый мате-
риал, стремиться к получению новых знаний, на практике доказывая и педагогу и самому себе, что он реально повышает свой уровень в технической подготовленности.

Также для педагога важно научить ребенка с годами самообучаться, чтобы воспитанники, взрослея, находили сами свои пути развития и самосовершенствования в Айкидо. Правильно исполнять технику – это минимальный ожидаемый результат только для младших Айкидок. От старших ребят и девушек педагог ожидает «раскрытия» своего таланта в Айкидо: педагог заинтересован научить ребят мыслить и применять технику, на уровне автоматизма подставлять то или иное действие в нужный момент. Это и есть смысл всего курса обучения, а также в этом заключается индивидуальный подход к занятиям.

Получение детьми опыта демонстрационной деятельности при участии в показательных выступлениях, уверенность на аттестации – это все пригождается в дальнейшем развитии ребенка (подростка) и может оказать положительное влияние на всю его жизнь: подростки получают опыт социального общения со своими сверстниками и взрослыми, учатся уверенно выступать на публике, быть неотъемлемой частью современного общества, в котором ценятся яркие личности, обладающие коммуникабельностью, знающие современные реалии, умеющие постоять за себя в сложных жизненных ситуациях.

VI. Рекомендованная литература

1. А. Вестбрук, О. Ратти. Айкидо и динамическая сфера. М.: Издательство «София»,1997 г.
2. Айкидо. Техника и тактика. Беннет Г., М.: Издательство Эксмо, 2006 г.
3. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. Г.Л. Апанасенко. Киев: Издательство Здоровье, 1985.
4. Крупник Е. Я. «Боевые слоны, или игровой способ изучения приемов самозащиты».М.: Из-во Спорт, 1997 г.
5. Планирование содержания уроков физической культуры I – IX классов. Серия: Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве. Отв. Ред.Л.Б. Кофман – М.: Центр инноваций в педагогике,1998 г.
6. Принципы Айкидо Ёсинкан. Практическое руководство. Одзава Ясухиро. М.: Издательство СПДФЛ Дудукчан И. М., 2009 г.

Приложение 1

Краткий словарь терминов Айкидо

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.

Основные передвижения

Техника перемещения

Кихон-ваза или Тай Сабаки, входы и выведение из равновесия.
Сикко – перемещение на коленях.
Тэнкан – разворот на 180 градусов с шагом назад (без смены стойки).
Ирими-тэнкан – шаг с разворотом на 180 градусов со сменой стойки.
Форма падений (страховки)
Укэми-вадза – техника падений
Маэ-укэми – особая форма выполнения переката вперед.
Усиро-укэми – особая форма выполнения переката назад.
Еко-укэми – особая форма выполнения переката боком. *Техника контроля*
Осаэ-вадза – техника контроля
Котэгаэси – бросок с выворачиванием запястья в наружу
Кокю-хо – особый вид сосредоточения и подготовительные приёмы.
Сумиотоси – бросок партнёра с использованием мёртвого угла
Иккё, Никё, Санкё – техники выведения партнера из равновесия с последующим контролем особым способом воздействия на локоть и запястье руки партнера.

Нагэ-вадза (броски):

Косинагэ – бросок бедрами
Ирими-нагэ – бросок партнера с небольшим использованием физического усилия дляисправления направления атаки.
Сихо-нагэ – бросок на четыре стороны.
Сувари-вадза Кокюхо – выведение из равновесия партнера сидя на коленях.
Кокюхо – перемещение вперед назад с сохранением стойки с одновременным подъемом опусканием рук.

Атакующие действия: техника ударов руками (Цуки ваза) и ногами (Гэри ваза);
Ката – формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником.
Ай-ханми-кататэ-дори – одноименный захват запястья.
Гяку-дори – разноименный захват запястья.
Рё-тэ-дори (рётэ-дори-рёте-моти; рётэ-моти) – захват двух рук партнера спереди.

Сёмэнути – удар сверху ребром ладони
Ёкомэнучи – удар сбоку ребром ладони
Тэ Ходоки – техника освобождения от захватов.
Атэми-вадза – отвлекающие технические действия.
Рандори – это любая работа с одним, двумя и более нападающими, когда атака и техника от неё выбирается произвольно.
Каэси-ваза – контр-техника.
Наге – нападающий
Уке – страхующийся

Дзансин – в боевых искусствах под «дзансин» понимают то состояние духа, которое позволяет, завершив одно движение, непринужденно и ловко начинать следующее движение. Нужно научиться полностью сосредотачиваться на своих действиях. Проводимые приемы должны составлять одно целое со всеми движениями.

Приложение 2.

Аттестационная программа

Техническая подготовка:
Знание терминологии.
Страховка: маэ-укэми и усиро-укэми.
Техника перемещений: тэнкан и ирими-тэнкан.
ТВ – тачи-вадза (положение стоя).
СВ – сувари-вадза (положение сидя).

Технические действия	Атака	Позиция	
Тай-сабаки			
Тэнкан			ТВ
Ирими-тэнкан			ТВ
Сикко		СВ	
Укэми-вадза			
Маэ-укэми			ТВ
Усиро-укэми			ТВ
Осаэ-вадза			
Иккё	Ай-ханми-кататэ-дори		ТВ
Нагэ-вадза			
Ириминагэ	Ай-ханми-кататэ-дори		ТВ
Кокю-хо	Рётэдори	СВ	

Оценка технической подготовки:
Оценивается: соответствие стилю, координация, темп и ритм при выполнении движений в соответствии со следующими критериями:

Камаэ:
Позиция (Осанка), способствующая нормальному функционированию жизнеобеспечи вающих систем организма и сохранению равновесия в процессе выполнения технического действия.

Кихон/Тайсабаки (направление):
Наилучший вектор движения, при котором техническое действие имеет максимальный эффект.

Дзансин: корректное отношение к партнёру.
Отлично – без ошибок.
Хорошо – незначительные ошибки.
Удовлетворительно – значительные ошибки.