

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами айкидо» (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа реализуется как самостоятельный курс по выбору родителей.

Боевое искусство Дайто-рю Айки дзю-дзюцу зародилось в средневековой Японии. Оно являлось боевым искусством самураев и было разработано как система самозащиты воина, оставшегося в бою без оружия. Элитарность Дайто-рю Айки дзю-дзюцу подтверждается тем, что этому искусству обучались лишь знатные самураи. Система проявила себя настолько эффективно, что стала родоначальником таких популярных в наши дни систем, как Дзюдо, Карате, Айкидо, Джиу-джитсу и др. В 19 веке искусство Дайто-рю Айки дзю-дзюцу было почти утеряно в связи с появлением огнестрельного оружия, и лишь в середине 20 века стало известно благодаря своему современному «потомку»: Айкидо, разработанному японским мастером джиу-джитсу Морихеи Уесиба, решившему в послевоенные годы в опустошенной, разрушенной и униженной Японии через боевые искусства обратиться к мягкости, созвучию и гармонии в мире, где кровь, жестокость и людские раногласия, по его собственному определению, уже «хлестали через край». Его целью стало создать систему, в которой агрессия нападающего обращалась бы против него самого. Взяв за основу сохранившиеся катовые свитки системы Дайто-рю Айки дзю-дзюцу, он разработал боевое искусство, основанное на гармоничном содействии атакующим движениям противника.

Само название Айкидо переводится как: «борьба гармонии энергий». Немного позже, отдав дань «источнику» своего вдохновения, Морихеи Уесиба выделил Дайто-рю Айки дзю-дзюцу отдельный стиль в качестве боевого стиля Айкидо. В отличие от Айкидо, Дайто-рю Айки дзю-дзюцу не столь миролюбиво и включает в себя не только техники самообороны, но и нападения, и представляет собой боевую систему, включающую в себя разнообразные стили ведения рукопашного боя как без оружия, так и против вооружённого противника, а также гимнастическое владение собственным телом. Сила и красота Дайтори-дзюдсу заключена в его неограниченных возможностях: неважно, насколько противник сильнее вас – для победы над ним вам требуются лишь знания, навыки и уверенность в собственном теле.

Актуальность программы состоит в том, что занятия, как боевыми искусствами в целом, так и айкидо в частности, рассматриваются, как средство укрепления организма дошкольника. Они формируют мускулатуру, в корне отличающуюся от мускулатуры, развитой при помощи систем, основанных на фитнесе, поддерживают здоровый мышечный тонус, развивают осанку и координацию, придают уверенность в себе и, в то же время, действуют успокаивающе на нервную систему ребёнка.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Адресат программы: данная программа адресована учащимся любого пола 5-6 лет, желающим развить свои физические данные. Обязательно подтверждение медицинской справкой отсутствие противопоказаний по занятиям общефизической подготовкой.

Цель программы – удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в физическом развитии, укрепление их здоровья

Задачи

Обучающие

- познакомить с искусством айкидо как с одним из популярных видов боевого искусства Японии;
- формировать бойцовские умения и навыки;

- формировать умения и навыки разговорного и мануального общения с одним или несколькими партнерами;

Развивающие

- развивать стремление ребёнка к самоконтролю;
- развивать физические способности;
- развивать эмоционально-волевые качества, координацию;
- расширять кругозор через знакомство с одной из самых богатых традициями культур мира – культурой Японии;

Воспитательные

- воспитывать самодисциплину, самостоятельность, трудолюбие, аккуратность;
- способствовать социальной адаптации ребенка в условиях культурно-развивающей образовательной среды;
- активизировать интерес к дальнейшим занятиям спортивной деятельностью

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп

Принимаются все желающие. Обязательно предоставление медицинской справки от педиатра.

1-й год обучения – 10 человек

2-й год обучения – 10 человек

Особенности организации образовательного процесса заключаются в осуществлении индивидуального подхода к каждому ребенку и, тем самым, раскрытии его природных, как физических, так и творческих возможностей при помощи изучения боевых искусств. В отличие от большинства других видов единоборств, Айкидо не подразумевает соревновательного спаринга. Благодаря этому, с одной стороны, значительно уменьшается травматичность образовательного процесса, а с другой стороны, ребенок развивает не свою агрессию, а лишь приучается к мысли о её существовании и учится адекватно на неё реагировать и решать возникающие задачи внутри себя задолго до их «обрушения».

Сроки реализации программы

Продолжительность освоения программы - 2 года, 128 часов

1-й год – 64 часа

2-й год – 64 часа

Формы организации деятельности: фронтальные (разминка, растяжки, физические и гимнастические упражнения), групповые (игры на координацию движений рук и ног). Основная часть занятия предполагает осуществление индивидуального подхода, выполнение упражнений в парах.

Формы занятий

Практическое занятие, показательные выступления для родителей

Материально-техническое обеспечение

Учебные занятия проводятся в специально оборудованном кабинете, оснащённом будоматами, индивидуальными ковриками, зеркалами.

Планируемые результаты

Предметные

- учащийся познакомится с различными видами боевых искусств;

- разовьет первоначальные спортивные навыки;
- разовьет в себе ощущение пространства вокруг себя, людей в этом пространстве и их возможных движений и перемещений, сформирует навыки мануального общения с одним или несколькими партнерами;

Метапредметные

- научится правильно чувствовать жизненные ситуации и реагировать на них;
- научится правильно дышать, а также организовывать свое дыхание в процессе движения;
- освоит разнообразные приемы и техники самообороны;
- расширит кругозор в области различных видов боевого искусства, в области традиций общения;
- обогатит активный и пассивный словарь;

Личностные

- расширит навыки общения;
- приобретёт навыки самообслуживания, самодисциплины
- сформирует установки на безопасный, здоровый образ жизни

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Организационное занятие. Вводная беседа.	0,5	0,5	1	Выполнение дидактического задания
2	Беседа о боевых искусствах	1	0	1	Устный опрос
3	Знакомство с айкидо, традициями приветствия и общения	2	3	5	Игровое задание на координацию движений рук и ног
4	Элементарные бойцовские навыки	5	10	15	Визуальный контроль скорости реакции
5	Навыки работы с партнёром	4	8	12	Выполнение дидактического задания
6	Работа над изучаемым материалом (набор «кат»)	5	9	14	Выполнение дидактического задания. Рисунки детей
7	Разминка, растяжки, физические и гимнастические упражнения	4	11	15	Визуальный контроль с фиксацией в диагностической карте
8	Итоговое занятие	0.5	0.5	1	Показательные выступления. Ведение наблюдений (фиксация в бланках для записи наблюдений и их интерпретации)
	Итого	22	42	64	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
второго года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Организационное занятие.	0	1	1	Устный опрос
2	Беседа о боевых искусствах. Просмотр видеофильма	1	0	1	Выполнение дидактического задания
3	Развитие представлений об айкидо	0	5	5	Выполнение детьми рисунков по теме занятия
4	Развитие бойцовских навыков	3	12	15	Ведение наблюдений с указанием конкретных навыков и умений детей
5	Работа с партнёром	3	9	12	Игра «Поединок» (наблюдение и фиксация результатов)
6	Работа над изучаемым материалом (набор «кат»)	5	9	14	Визуальный контроль. Выполнение детьми рисунков
7	Разминка, растяжки, физические и гимнастические упражнения	4	11	15	Визуальный контроль с фиксацией результатов в индивидуальных картах
8	Итоговые занятия		1	1	Сдача аттестаций (диагностические задания для оценки уровня развития детей) Показательные выступления для родителей
	Итого	16	48	64	

