

**Администрация МО «Светловский городской округ»
МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ г. Светлого»**

РАССМОТРЕНО
На заседании педагогического совета
От «18» июня 2025 г.
Протокол №2

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ МО «СГО»

«ДШИ г. Светлого»



Л.Ю. Рябова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Театр боевых искусств»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

г. Светлый, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Айкидо – один из видов восточных единоборств, уходящий своими корнями далеко в древность. Основатель школы айкидо Морихей Уэсиба, человек редких способностей, родился в Японии (1883 – 1969). В наши дни айкидо самый популярный среди молодежи вид спорта имеет огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Айкидо переводится: Ай – гармония, Ки – энергия, До – путь.

Айкидо - воинское искусство защиты, которое учит, не только как защититься от нападения, но и как перевести конфликтную ситуацию в мирное русло.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

В программу включены методики и способы укрепления здоровья, развития и совершенствования физических и психических функций организма, воспитания интереса к различным, доступным видам двигательной деятельности посредством практики Айкидо.

Также, программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по Айкидо, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Ключевые понятия

Айкидо — это современный японский комплекс физических и духовных практик, созданный Морихэем Уэсибой.

Тори (нагэ) — партнер, проводящий прием; бросающий

Укэ — партнер, на котором проводится прием; бросаемый; ассистент

Тачи вадза – одна из техник защиты в айкидо, которая выполняется стоя. Представляет собой технику айкидо на верхнем уровне. Может применяться как в тактике тори (нападение), так и уке (защита).

Направленность программы

Физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы

Уровень освоения Программы – базовый.

Актуальность образовательной программы

Актуальность программы заключается в том, что она направлена в первую очередь на формирование характера ребенка, развитие у него собственной внутренней силы, умение в той или иной жизненной ситуации достигать желаемых результатов.

Айкидо – это воинское искусство, вобравшее в себя лучшее из опыта разных боевых и развивающих личность искусств. Оно, прежде всего, ориентировано на формирование гармоничной личности, совершенной как в физическом, так и в духовном отношении.

Арсенал технических действий Айкидо включает в себя комплекс передвижений, страховок, ударных и бросковых техник, предназначенных для защиты от более сильного невооружённого и вооружённого нападающего. Важнейшим принципом Айкидо является использование силы нападающего при минимальном использовании своей собственной силы. Этика Айкидо предполагает, что при нейтрализации атаки нападающему будет причинен минимальный вред. Занимающийся Айкидо не агрессивен. С практической точки зрения, Айкидо – это эффективная и надежная система самозащиты. Выполняемые в процессе занятий специальные упражнения и приёмы позволяют приобрести здоровье, физическую и психическую устойчивость, формируют гармоничную личность, способность преодолевать любые препятствия, решать проблемы без причинения вреда не только себе, но и другим. В программе занятий Айкидо последовательно, шаг за шагом, в виде упражнений осваиваются навыки владения своим телом и контроль психики.

Помимо овладения техникой Айкидо, укрепления физического и психического здоровья, происходит также формирование морально-этических принципов, развитие общей культуры и гражданской, патриотической позиции ребёнка.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Введение спортивного творчества через дополнительное образование способно эффективно повлиять на учебно-воспитательный процесс. Раннее приобщение детей к спортивной деятельности способствует развитию у них дисциплины, самостоятельности и проявления характера.

Практическая значимость образовательной программы

Данная Программа предполагает знакомство детей с удивительным миром творчества и спорта.

Обучающиеся смогут постичь их особенности и тонкости, научиться выполнять спортивные элементы, а также показывать свои умения и навыки на концертной и конкурсной деятельности.

Принципы отбора содержания образовательной программы

-индивидуальный подход к обучающимся – выражается в ориентации программы на индивидуальные возможности, потребности обучающихся на занятиях.

-деятельности - выражается в органическом единстве теоретических знаний и практических умений как основы организации образовательного процесса.

-целостности - необходимость гармонического единства рационального, эмоционального, социального и поискового, содержательного и эмоционального компонентов в обучении;

-доступности - заключается в необходимости соответствия содержания, методов и форм обучения возрастным особенностям обучающихся, уровню их развития.

-преемственности и последовательности обучения предполагает, что знания даются обучающимся не только в определенной последовательности и взаимосвязи, а изложение учебного материала педагогом доводится до уровня системности в сознании обучающихся.

-результативности выражается в нацеленности на получение обучающимися конкретного образовательного результата в ходе каждого учебного занятия.

-профориентационной направленности – данный принцип обеспечивает подбор содержания, методов, форм педагогического процесса, который направлен на предпрофессиональную подготовку обучающихся с целью формирования профессионально важных качеств, знаний и умений.

Отличительные особенности программы

В отличие от чисто спортивных дисциплин, в философскую основу Айкидо вместо соперничества и соревновательности заложена идея гармонии и предупреждения конфликтов. На занятиях Айкидо ребенок не стремится к превосходству и победе над другими, его цель - это победа над самим собой, над собственными слабостями и недостатками.

Во время занятий в зале ребята изучают техники айкидо, учатся управлять своими эмоциями, своим телом. На третьем году обучения ребята получают возможность встреч с другими группами, занимающихся

айкидо, участвовать в мастер-классах спортсменов высокого уровня, участвовать в семинарах, где знакомятся с опытом взрослых спортсменов, участвуют в учебно-тематических сборах.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- помочь ребенку научиться владеть собственным телом, чувствовать его;
- обучить физическим, психологическим и философским основам Айкидо;
- научить ребенка безошибочно выполнять сложно координированные действия;
- научить ребенка определять необходимую для себя физическую нагрузку и приемам расслабления

Развивающие:

- развить моторику, пространственные представления, координацию;
- развить двигательные способности детей;
- привить основы здорового образа жизни

Воспитательные:

- сформировать этическое и гуманистическое представление о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие отсутствия конфликта и не нанесения вреда противнику;
- привить понятия честности как нормы, доброжелательности как естественного состояния;
- способствовать проращению в человеке таких качеств как доброта, в сочетании с волей; мягкость, в сочетании с силой; самодисциплина, в сочетании с умением расслабляться;
- способствовать формированию у ребенка уверенности в себе при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Программа предназначена для детей в возрасте 7-17 лет.

Набор детей в объединение – свободный.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает групповые, фронтальные и индивидуальные формы работы с детьми. Состав групп: 15 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академических часа.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения Программы – 3 учебных года.

На полное освоение Программы требуется 216 часов (72 часа в год).

Основные методы обучения

При планировании и проведении занятий применяются следующие методы обучения и воспитания:

- Наглядный – демонстрация способов построения маршрутов, приемов работы блоков.
- Репродуктивный – воспроизводство знаний и способов деятельности.
- Практический – использование детьми на практике полученных знаний и увиденных приёмов работы.
- Словесный – краткое описание и объяснение действий, сопровождение и демонстрация образцов, разных вариантов построений.
- Проблемный – постановка проблемы и поиск решения. Творческое использование готовых заданий (предметов), самостоятельное их преобразование.
- Игровой – использование сюжета игр для организации детской деятельности, персонажей для обыгрывания сюжета.

- Частично-поисковый – решение проблемных задач с помощью педагога.

- Геймификация – процесс использования игрового мышления и динамики игр для вовлечения детей и решения задач. Игровая технология повышает интерес к занятиям, повышает мотивацию, поднимает конкуренцию в образовательном пространстве.

Планируемые результаты

- знание терминов
- знание краткой истории айкидо
- четкое и плавное выполнение перемещений

Механизм оценивания образовательных результатов

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по технической и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Проверка полученных навыков и знание приёмов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путём проведения ежегодной диагностики – аттестаций для комплексной оценки уровня занимающихся и присвоения соответствующих ученических разрядов Кю (2 раза в год). Возможно участие обучающихся в фестивалях по айкидо: от посещения тренировок и мастер-классов до показательных выступлений.

Способы определения их результативности:

Наблюдения, беседы с родителями и детьми, результаты экзаменов и тестирования.

Формы подведения итогов реализации программы

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством аттестации.

Обучающиеся по данной программе проходят итоговую аттестацию по окончании освоения программы.

При подведении итогов освоения программы используются формы аттестации:

- тестирование проектов, созданных за учебный период;

- активное участие в смотрах разного уровня, соревнованиях, конкурсах, фестивалях и выставках.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Материально-техническое обеспечение программы.

Для проведения занятий необходимы следующие условия:

- Просторный зал
- Татами
- Боксерская груша
- Турники
- Лапы (для отработки ударов)
- Бокены (по 1 на каждого ребенка)
- Скакалки (по 1 на каждого ребенка)

Кадровые условия реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, с помощью педагога может построить и объяснить принцип работы одной из установок (на выбор).
2. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и особенности любой из предложенных ему установок.
3. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и особенности любой из предложенных ему установок. Но, располагает

сведениями сверх программы, проявляет интерес к теме. Проявил инициативу при выполнении конкурсной работы или проекта. Вносил предложения, имеющие смысл.

Методическое обеспечение

- Подборка методической литературы
- Инструкции по охране труда
- Подборка видеоматериалов проведения семинаров Международного и Всероссийского уровней
- Видеоматериалы с показом пошагового выполнения техник айкидо.

Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: айкидо, история создания айкидо. Правила поведения на тренировках, правила дорожного движения, правила техники безопасности.

2. Разминка.

Теория: разминка, назначение разминочных движений, дыхание, правильное и неправильное, значение дыхания при занятиях спортом. Терминология разминочных упражнений.

Практика: игры и упражнения, направленные на разогрев мышц, связок, суставов.

3. ОФП (общая физическая подготовка).

Теория: понятия: ОФП, здоровый образ жизни. Мышечная система, значение, упражнения на различные группы мышц.

Практика: упражнения игры, укрепляющие различные мышечные группы.

4. Тай сабаки, аши сабаки (перемещения в стойке).

Теория: перемещения, виды перемещений, стойка, виды стоек, назначение стоек, место перемещений в системе айкидо.

Практика: выполнение заданий и упражнений на перемещения.

5. Укеми (страховки, кувырки).

Теория: укеми, виды, назначение, безопасность выполнения, техника выполнения.

Практика: выполнение подготовительных упражнений, кувырки с колена, кувырки из стойки.

6. Тачи вадза (техники, выполняемые в стойке).

Теория: Связь техник айкидо и самурайского искусства. Различие техник и приемов. Техники.

Практика: Выполнение базовых техник айкидо. Показательные выступления.

7. Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов года, открытое занятие для родителей, награждение по итогам года.

Практика: показательные выступления, изученных техник, укеми, перемещений.

2 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с программой второго года обучения. Основатель стиля, история появления стиля, усвоение терминов программы первого года обучения. Правила поведения в ДДЮТ, техника безопасности, правила дорожного движения.

Практика: повтор базовых технических действий.

2. Разминка.

Теория: Опорно-двигательный аппарат, строение, функции, упражнения. Важность правильного дыхания во время выполнения разминочных движений.

Практика: выполнение разминочных движений.

3. ОФП (общая физическая подготовка)

Теория: описание строения мышечной системы. Необходимость выполнения общеукрепляющих упражнений для дальнейшего изучения техник.

Практика: выполнение упражнений с акцентом на дыхании.

4. Тай сабаки, аши сабаки (перемещения в стойке).

Теория: объяснение необходимости повторения перемещений на каждой тренировке. Демонстрация плавных, но быстрых перемещений, без потери равновесия.

Практика: выполнение перемещений. Выполнение техник с акцентом на перемещения.

5. Укеми (кувырки, страховки).

Теория: демонстрация укеми. Обоснование использования различных укеми в техниках. Описание геометрии движения тела в момент выполнения укеми.

Практика: выполнение укеми из стойки, при выполнении техники.

6. Тачи вадза (техники, выполняемые в стойке).

Теория: описание техник, демонстрация техник. Объяснение необходимости быть бережным по отношению к партнеру. Понятие мэцке при выполнении техник.

Практика: выполнение техник, по возможности, плавно, слитно.

7. Сувари вадза (техники, выполняемые в сейдза – на коленях).

Теория: описание техник, взаимосвязь техник тачи вадза и сувари вадза, необходимость выполнения техник в сувари вадза.

Практика: выполнение техник.

8. Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов прошедшего года, общение инструктора с родителями, планы на следующий год.

Практика: показательные выступления, сдача экзамена на двенадцатый кю.

3 учебный год

1. Вводное занятие.

Теория: опрос пройденного материала. Краткое описание планов на новый учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Правила дорожного движения.

Практика: выполнение основных базовых техник пройденных в прошлом году.

2. Разминка.

Теория: опрос теоретических основ разминки. Выявления и исправление ошибок в теоретических и практических аспектах.

Практика: выполнение разминочного комплекса упражнений. Особое внимание уделяется правильному дыханию.

3. ОФП.

Теория: вопросы по анатомии опорно-двигательного аппарата.

Выявление и исправление ошибок в теоретических и практических аспектах.

Практика: выполнение упражнений.

4. Тай сабаки, аши сабаки.

Теория: перемещения как неотъемлемая часть техник, дыхание, равновесие, осанка, взгляд.

Практика: выполнение перемещений — вначале максимально медленно, затем максимально быстро.

5. Укеми.

Теория: вопросы - что такое укеми, зачем нужны, важность правильного дыхания при выполнении укеми.

Практика: выполнение укеми.

6. Тачи вадза.

Теория: вопросы — что такое тачи вадза, описание новых техник, нюансы.

Практика: выполнение техник.

7. Сувари вадза.

Теория: что такое сувари вадза, историческая справка, описание новых техник. Практика: выполнение подготовительных упражнений, выполнение техник.

8. Ханми хантачи вадза.

Теория: что такое ханми хантачи вадза, история появления, описание техник.

Практика: выполнение техник.

9. Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов года, общение инструктора с родителями.
 Практика: демонстрация техник, сдача экзамена на 10 кю.

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Разминка	8	2	6
3	ОФП	6	2	4
4	Тай сабаки, аши Сабаки	10	4	6
5	Укеми	25	10	15
6	Тачи вадза	20	5	15
7	Итоговое занятие	1	0,5	0,5
	Итого	72	24,4	47,5

2 год обучения

№ п	Название раздела	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Разминка	9	1	8
3.	ОФП	5	1	4
4.	Тай сабаки, аши сабаки	5	1	4
5.	Укеми	20	7	13
6.	Тачи вадза	20	3	17
7.	Сувари вадза	10	7	3
8.	Итоговое занятие	1	0.5	0.5

	Итого	72	21,5	50,5
--	--------------	-----------	-------------	-------------

3 год обучения

№	Название раздела	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	1	0.5	0.5
2.	Разминка	9	1	8
3.	ОФП	5	1	4
4.	Тай сабаки, аши сабаки	5	1	4
5.	Укеми	10	3	7
6.	Тачи вадза	20	3	17
7.	Сувари вадза	10	2	8
8.	Ханми хантачи вадза	11	4	7
9.	Итоговое занятие	1	0.5	0.5
	Итого	72	16	56

Календарный график

Наименование	Период
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
Продолжительность учебной недели	6 дней
Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
Количество часов всего	72 часа
Окончание учебного года	31 мая

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных	В рамках занятий	Март

		ценностей		
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Литература:

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога:

1. А. Вестбрук, О. Ратти, пер. с англ. А.Н. Степановой. – М. Астрель: АСТ, 2008. – 383.
2. Бенедетти С. Айкидо. Книга начинающего / Пер. с франц. Ю. Пухальского и А. Шевченко. – СПб.: «Скифия-принт», 2011. – 152 с.
3. Бранд Б. Айкидо: учение и техника гармоничного развития. – пер. с нем. – М.:
4. «Издательство ФАИР», 2011. – 320 с.
5. Глисон У. Духовные основы айкидо. Пер. с англ. Е. Щукиной. – М.: Эксмо, 2009. – 208 с.
- 6.
7. Кригер П. Через каллиграфию к будо. Пер. с англ. Шадрин В.Н. СПб. – «Реноме». 2011.
8. Курепин М.М., Никитина А.А., Ожигова А.П. – Гуманитарное изд. Центр ВЛАДОС, 2005. – 383 с.
9. Маслов А.А. Путь воина. Секреты боевых искусств Японии. / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов-на/Д.: «Феникс» , 2004. – 432 с.
10. Педагогика. М.: Юрайт-Издат., 2009, -540 с.
11. Рёдель Б. Айкидо. Основы. Принципы. Техники. – пер. с англ. Н.В. Епанчинцевой. – М.: «Эксмо» : Наше слово, 2012. – 344 с.
12. Сиода Г. Полный курс айкидо: Уроки мастера, при участии Ясухисы Сиода. – Пер. с англ. Ю. Гольдберга. – М.: «Издательство ФАИР», 2010. – 224 с.
13. Чуфистов А.В. Программа дополнительного образования по айкидо «Обыкновенное чудо» г. Йошкар-Олы. 2006 г.