

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
МО Богородицкий район
МОУ СШ № 29

Согласовано	Принято	Утверждено
Заместитель директора по УВР  / Жукова О.В. «21» августа 2024 г.	на заседании Педагогического совета «21» августа 2024 г. протокол № 7	Директор школы  Колмыков Р.В. «27» августа 2024 г. приказ № 112 

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КРУЖОК

Название: «Айкидо»

Класс (ы): 5 - 6

Срок реализации: 1 год

Направление: спортивно- оздоровительное

Учитель (педагог дополнительного образования): Колмыков Р.В.

село Новопокровское, Богородицкий район, Тульская область 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа кружковой деятельности спортивно-оздоровительного направления «Айкидо» в 5-6 классах составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273) (ст.2, 12-16, 28).

2. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

3. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (с изменениями и дополнениями).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Цель кружка «Айкидо» — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

1. Задачи физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности обеспечивает:

1. Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы.

2. Совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях.

3. Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения.

4. Расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей.

5. Формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

6. Освоение сложно координированных действий.

Занятия проводятся в спортивном зале. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

2. Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на применении игровых методик.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

3. Работа по программе строится на общепедагогических принципах: последовательности, доступности, учёта возрастных и индивидуальных особенностей, а также на дидактических принципах сознательности и активности, принципе систематичности и последовательности, наглядности обучения.

4. Методы обучения

Организационная часть: подготовка места проведения занятий, инвентаря и оборудования, необходимых для занятия. Тема занятия, правила техники безопасности, настрой на учебную работу.

Теоретическая часть: повторение и объяснение материала. Показ иллюстраций, образцов, учебных пособий, видео, фото показ.

Практическая часть: выполнение учащимися задания.

Подведение итогов занятия: организация построения, самоанализ занятия. Информация. Уборка инвентаря и оборудования.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией учеников, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

Используются методы:

- словесные – объяснение терминов, технических действий, анатомического строения организма, исторические ссылки;
- наглядные – демонстрация технических действий;
- практические – выполнение учениками технических действий;
- объяснительно-иллюстративные – использование видео материалов, тренировочного оружия для иллюстрации той или иной техники.

5. Описание места курса в учебном плане

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 11-13 лет не имеющие противопоказаний для занятий физкультурой.

На реализацию курса отводится 2 часа в неделю (68 часов в год). В классе занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 40 минут. Режим занятий обусловлен нормативно-правовой общеобразовательной базой

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

6. Личностные, метапредметные и предметные результаты курса

Личностные результаты освоения программы курса

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- формирование морально-этических принципов (понятия честности как нормы, доброжелательности как качественного состояния, проращению таких качеств как доброта, в сочетании с волей; мягкость, в сочетании с силой; самодисциплина, в сочетании с умением расслабляться);
- развитие общей культуры и гражданской, патриотической позиции;

- формирование этического и гуманистического представления о боевом искусстве (айкидо), которое, как идеал, содержит понятие отсутствия конфликта и не нанесения вреда противнику;
- формирование у ребенка уверенности в себе при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками.

Метапредметные результаты освоения программы курса

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметные результаты:

▪ Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

▪ Формирование первоначальных представлений о значении боевого искусства Айкидо, для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального).

▪ Владение умениями приемами самообороны.

▪ Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных.

▪ Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований.

В ходе реализации программы кружка «Айкидо» обучающиеся **должны знать:**

- методику разучивания и отработки отдельных технических элементов, их комбинаций и комплексов;
- технику передвижений;
- назначение и организацию соревнований, экзаменов, аттестаций;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

-

интегральной и теоретической подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в семинарах, показательных выступлениях.

Содержание учебного предмета(68 ч), 1-ый год обучения

Основы знаний (в течении занятий)

- Правила и организация проведения.
- Терминология.
- Основы правильной техники.
- Поведение занимающегося.
- Законы спортивного благополучия.
- Основные элементы разминки, стоек, перемещений (одиночных и в парах), страховок
- Тайджитсу
- Буки ваза (дзе, танто)

Тематическое планирование

Предмет: Кружок спортивно-оздоровительного направления «Айкидо»

Класс (ы) 5 - 6

Количество часов по учебному плану: Всего 68 часов; в неделю 2 часа.

Вид программного материала	Кол-во часов
Основы знаний о единоборствах	В процессе занятия
Айкидо	68
Итого :	68

7. Список литературы

1. Бранд Б. Айкидо: учение и техника гармоничного развития. – пер. с нем. – М.:«Издательство ФАИР», 2011. – 320 с.
2. Киселев П.А., Кисилева С.Б. Справочник учителя физической культуры, Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.
3. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
4. Morihiro Saito: Traditional aikido. Sword, stick, body arts. Hagenow, Volume 1: Basic techniques. 2008
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).

*Приложение к рабочей
программе кружка*

*протокол Педагогического совета
от 21 августа 2024 г. № 7*

*приказ по школе
от 27 августа 2024 г. № 112*

Календарно-тематическое планирование

Кружок «Айкидо» 5 - 6 классы

Название: «Айкидо»

Класс (ы): 5 - 6

Срок реализации: 1 год

Направление: спортивно- оздоровительное

Учитель: Колмыков Р.В.

Кол-во часов: 68

№ п.п.	Тема	Время (часы)			Форма контроля	Организация деятельности
		Теория	Практика	Всего		
Айкидо						
1	Инструктаж по технике безопасности. История развития айкидо. Анатомия опорно-двигательного аппарата. Ритуал. Разминка суставов.	0,5	0,5	1	Входной контроль	Спортивный зал
2	Комплекс упражнений на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	0,5	1,5	2	Текущий контроль	Спортивный зал
3	Позиции (Тати-вадза, Ханми-хандати-вадза, Сувари-вадза, Тори (Наге), Укэ (Сэмэ),	0,5	1,5	2	Текущий контроль	Спортивный зал
4	Упражнения на пресс, плечи, ноги.	0,5	1,5	2	Текущий контроль	Спортивный зал

5	Перемещения (Ирими (ирими-хо), Маэ-аси, Цуги-аси, Окури-аси, Аюми-аси, Тэнкай-аси, Маэ-тэнкан, Ирими-тэнкан, Уширо-тэнкан, Ути-тэнкан, Тай-но-хэнко).	0,5	2,5	3	Текущий контроль	Спортивный зал
6	Кувьрки (маэукэми, усироукэми).	0,5	2,5	3	Текущий контроль	Спортивный зал
7	Кувьрки (ёкоукэми, хантэнукэми).	0,5	2,5	3	Текущий контроль	Спортивный зал
8	Страховки вперед, назад.	0,5	2,5	3	Текущий контроль	Спортивный зал
9	Страховки в бок. Шикко.	0,5	2,5	3	Текущий контроль	Спортивный зал
10	Тай но хенко.	0,5	0,5	1	Текущий контроль	Спортивный зал
11	Захваты спереди: ката дори, гьяку кататедори, ай-ханми кататедори, моротедори, риотедори, риокатадори, мунадори.	0,5	1,5	2	Текущий контроль	Спортивный зал
12	Захваты сзади: усирориотедори, усирориокатадори,	0,5	1,5	2	Текущий контроль	Спортивный зал

	усироэридори, усирокататедори кубишими.					
13	Удары рукой: шомен учи, ёкомен учи, чудан(дзедан, гедан) тсуки, ката дорименучи.	0,5	1,5	2	Текущий контроль	Спортивный зал
14	Тайджицу. Удержание (катамевадза): иккё.	0,5	3,5	4	Текущий контроль	Спортивный зал
15	Тайджицу. Удержание (катамевадза): никкё.	0,5	3,5	4	Текущий контроль	Спортивный зал
16	Тачи ваза. Бросковая техника: коккю- хо.	0,5	3,5	4	Текущий контроль	Спортивный зал
17	Тачи ваза. Бросковая техника: коте гаеши.	0,5	3,5	4	Текущий контроль	Спортивный зал
18	Тачи ваза. Бросковая техника: шихонаге.	0,5	3,5	4	Текущий контроль	Спортивный зал
19	Тачи ваза. Бросковая техника: кайтеннаге.	0,5	3,5	4	Текущий контроль	Спортивный зал
20	Буки ваза: дзесубури.	0,5	9,5	10	Текущий контроль	Пришкольная спортивная площадка
21	Буки ваза: тантодори.	0,5	3,5	4	Текущий контроль	Спортивный зал

22	<p>Проверка знаний</p> <p>1. Ханми – стойка (миги, хидари)</p> <p>2. Тай-собаки – техника перемещения цуги аши – шаг с передней ноги</p> <p>иримитенкан – шаговый поворот на 180*</p> <p>уширотенкан – шаговый поворот назад</p> <p>тенкайаши – поворот на 180* на месте</p> <p>3. Укеми – страховка</p> <p>мае укеми-кувырок вперед</p> <p>ушироукеми – кувырок назад</p> <p>екоукеми – падение на бок</p> <p>4. Сикко – ходьба на коленях</p> <p>5. Техника нанесения ударов.</p>	-	1	1	Итоговый контроль	Спортивный зал

<p>Шомен учи – прямой удар сверху вниз в голову.</p> <p>Тачи ваза – техника выполняется в стойке.</p> <p>6. Тайно хенко – основное упражнение для поворота тела.</p> <p>7. Моротедорикок ю хо – захват двумя руками за одну, бросок дыханием.</p> <p>8. Шомен учи – иккеомоте ваза (1 контроль локтя, проход перед партнером).</p> <p>9. Щомен учи – иккеосае ура ваха (1 контроль локтя, проход за спину партнера).</p> <p>Сувари-ваза – техника выполняемая сидя на коленях</p> <p>10. Риотедори – кокю хо (захват за две руки партнера – бросок при помощи силы)</p>					
---	--	--	--	--	--

	дыхания).					
	Итого:	10,5	57,5	68		