



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
решение от 31.08.2022  
протокол от № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от 31.08.2022 № 67-од  
Директор  
\_\_\_\_\_ М.Д.Иваник

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«АЙКИПЛАСТИКА»**

Возраст учащихся: 4-9 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы: педагог дополнительного образования  
**Парамзин Андрей Робертович**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность:** настоящая дополнительная общеразвивающая программа (далее – Программа) имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность. Программа построена на элементах (двигательных практиках) японского боевого искусства Айкидо, имитационной гимнастики Animal Flow, других динамических направлений детского фитнеса и гимнастики.

**Адресат:** дети 4-9 лет обоих полов без предварительной подготовки.

**Уровень программы:** общекультурный.

Основная форма работы с детьми – общегрупповые занятия в спортивном/хореографическом зале по воскресеньям в первой половине дня.

**Актуальность:** разработка данной Программы обусловлена постоянной необходимостью в обновлении и расширении форм физкультурно-оздоровительной (оздоровительно-развивающих) работы с детьми дошкольного возраста, которые должны:

- соответствовать современным условиям, конкретному месту и особенностям контингента;
- развивать физическую, эмоционально-психологическую и когнитивную сферы детей;
- создавать условия для развития и проявления творческого потенциала ребенка;
- закладывать прочный фундамент для формирования в дальнейшем высоконравственной, самостоятельной, творчески активной и эффективно адаптирующейся в социуме личности.

Общая задача физкультурно-оздоровительной работы – комплексно сбалансировать физические и психоэнергетическую системы человека, в результате чего он смог бы реализовать собственные возможности, повысить творческий потенциал, усилить эффективность общения...

**Особенности Программы:** используемые в содержательной части данной Программы телесно-ориентированные практики (упражнения, содержательные задания, двигательные элементы и т.д.) состоят из: общеразвивающих физических и психофизических упражнений, подвижных игр (общеизвестных и оригинальных), элементов боевых искусств (в основном, Айкидо, как наиболее «мирного» направления, пропагандирующего активные и, при этом, неагрессивные способы поведения), некоторых видов Йоги, китайских подражательных видов гимнастики (имитирующих движения и позы животных), элементов нижней акробатики, ритмики. Все упомянутые элементы используются комплексно и интегративно, достаточно разнообразны по содержанию и эффективны как средство физкультурно-оздоровительной работы.

**Педагогическая целесообразность:** в процессе реализации Программы обеспечивается непрерывное комплексное физическое и творческое развитие дошкольников, возможность их самореализации. В основе программы заложен дифференцированный подход, учитывающий возрастные психофизические особенности детей дошкольного возраста.

Дошкольный и младший школьный возраст характерны тем, что внимание детей привлекает всё яркое, необычное, эмоционально насыщенное. Любая деятельность с детьми должна, так или иначе, проходить в игровой атмосфере, насыщенной захватывающими, интересными и разнообразными содержательными элементами. Педагог воспринимается детьми как пример для подражания - тем важнее становится его роль и психолого-педагогические качества; а все получаемые полезные знания и умения/навыки – это первейший и бесценный базис для дальнейшего формирования творческой индивидуальности и развития личностных качеств.

**Комплексный характер Программы:** способ использования содержательных элементов сводится к «перетеканию» одного вида двигательной активности в другой без фиксации на завершении предыдущего этапа (в отличие от классических физкультурных занятий); разумеется, с учетом всех основных положений Теории и методики физического воспитания. В результате такого подхода:

- педагог постоянно владеет вниманием воспитанников;
- у детей не наступает психологического утомления, т.к. весь период совместной с детьми игровой деятельности – это одна большая игра, где постоянно меняются персонажи, правила и условия, где не приходится себя ограничивать только одним видом движений относительно длительное время;
- отсутствует жесткая схема проведения совместной игровой деятельности, что позволяет свободно (непоследовательно) задействовать различные элементы – иногда ни разу не повторяясь в течение одной встречи, иногда циклично – в зависимости от общего психологического фона и настроения в группе на данный момент.

**Объем и срок реализации Программы:** данная Программа рассчитана на 1 (один) учебный год. Общее количество занятий в год – 28; 1 раз в неделю по 2 уч.ч. Наполняемость группы до 12 человек.

**Цель:** посредством двигательных практик общеоздоровительной и прикладной направленности помочь ребенку дошкольного возраста обрести/развить: устойчивость к стрессам и общим неблагоприятным для здоровья условиям, коммуникативные умения и социально-адаптивные качества в целом, творческий потенциал.

**Задачи:**

*Организационные:*

- организовать группы детей, проводить работу по поддержанию высокой посещаемости;
- обеспечить процесс занятий разнообразным развивающим содержательным материалом;
- поддерживать естественное стремление детей к познанию и общению.

*Образовательные (обучающие):*

- передача первоначальных знаний по экологии человека (здоровому образу жизни), физической культуре (включая, по возможности, исторические и этнографические аспекты);
- формирование индивидуальной двигательной структуры («двигательной сферы», «индивидуального движка»);
- формирование элементарных умений и навыков прикладного характера: безопасных падений, поведения и действий при угрозе жизни и здоровью (в том числе, основ личной самозащиты), саморегуляции.

*Воспитательные:*

- сформировать устойчивый интерес к здоровому досугу и здоровому, активному образу жизни, в целом;
- способствовать формированию общей культуры личности, навыка успешной социальной адаптации, высоких морально-нравственных качеств личности;
- развивать умения и навыки общения со сверстниками и представителями других возрастных групп.

*Развивающие:*

- сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье воспитанников;
- способствовать развитию основных физических качеств (общая выносливость, скорость реакций, гибкость, сила, ловкость);
- способствовать развитию основных психофизических и психологических качеств (концентрация внимания, психоустойчивость и т.д., а также воля, дисциплинированность, ответственность);
- раскрывать и развивать творческий потенциал и способности воспитанников;
- способствовать развитию интеллектуальной сферы и познавательной активности воспитанников;
- расширять общекультурный и обще-эстетический кругозор воспитанников.

*Здоровьесберегающие:*

- развивать физические и психофизические качества воспитанников без ущерба для их здоровья;
- способствовать формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата воспитанников, в целом;
- формировать «культуру правильного дыхания»;
- способствовать повышению работоспособности и общего тонуса, иммунитета - как результирующего здоровьесберегающего фактора занятий разнонаправленными физическими упражнениями.

**Планируемые результаты:**

*Предметные:*

- базовые знания и навыки по технике безопасности при осуществлении групповой и самостоятельной физкультурной деятельности и ПДД;
- начальные элементарные представления по экологии, анатомии и физиологии человека;
- относительно сформированная индивидуальная культура движений (эргономичная и гармоничная двигательная структура, позволяющая высокоэффективно осуществлять

двигательно-поведенческие действия и, при необходимости, достаточно легко адаптироваться к новым требованиям – например, при освоении, в дальнейшем, конкретной спортивной дисциплины).

*Метапредметные:*

- ряд практических умений/навыков для повседневного использования: сохранение устойчивости и техника безопасных падений, грамотное поведение в ситуациях угрозы жизни и здоровью, эффективной бесконфликтной коммуникации;
- стабилизация эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения;
- повышение уровня тактильно-кинестетической чувствительности, уровня развития мелкой моторики рук.

*Личностные:*

- относительно развитые воображение, наблюдательность, творческие способности;
- относительная сформированность коммуникативных качеств личности;
- обретение уверенности в себе, самостоятельности, инициативности;
- высокий уровень познавательной активности;
- гармонично формирующаяся личность ребенка, с активной жизненной позицией и высоким уровнем нравственности и высоким творческим потенциалом.

**Организационно-педагогические условия реализации:**

*Язык реализации:* русский.

*Форма обучения:* очная.

*Особенности реализации Программы:*

- применяются специальное спортивное оборудование, обеспечивающее безопасность при проведении занятий – татами (будо-маты);

- краткосрочные модули, использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, сетевая форма реализации Программы не предусмотрены;

- как принципиально важные факторы, учитываются следующие психолого-педагогические возрастные особенности детей дошкольного возраста: адаптация в коллективе детей-сверстников, общение со взрослыми и признание ребенка со стороны взрослых, самовыражение и проявление собственной индивидуальности через деятельность, развитие уверенности в себе, стремление познавать окружающий мир.

- особенности организации воспитательно-образовательного процесса: на основных занятиях и при проведении дополнительных мероприятий воспитанники приобретают практический опыт индивидуально-выраженной (самостоятельной) и совместной (парной и групповой) работы;

- результативность освоения Программы выявляется педагогом в процессе наблюдения за детьми в процессе непосредственной работы с ними, а также по итогам контрольно-тестовых мероприятий;

- Программа предусматривает «практику» с небольшими включениями «теории» (теоретического материала) – в соответствии с возрастом, а также подготовительную и репетиционно-постановочную работу для проведения открытых занятий и показательных выступлений, участия в конкурсах (соревнованиях).

*Условия набора и формирования групп:* принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявления родителей (законных представителей). Противопоказаниями могут служить: недавние травмы (менее полугода), в особенности травмы позвоночника, нарушения со стороны психики и/или нервной системы, при которых противопоказана интенсивная «возбуждающая» деятельность и т.п. Группы формируются из детей обоих полов в количестве до 12 человек.

*Форма организации и проведения занятий:* фронтальная.

**Материально-техническое оснащение:**

- спортивный/хореографический зал (с учетом требований СанПиН);
- оборудование спортзала: маты борцовские (татами), гимнастические скамейки, шведская стенка, турник;
- инвентарь для основных занятий: деревянные палки (различной длины), мячи, гимнастические скакалки, лапы-макивары и др.;

- технические средства (дополнительно): ноутбук, музыкальный центр, фото-видеокамера.

### **Формы проведения занятий**

**«Теория».** Теоретический материал преподается воспитанникам в форме коротких бесед (рассказов), объяснений, проводимых перед началом или в конце встречи или мероприятия, а также во время пауз или в дополнительное время. Носит характер вводной информации, объяснения нюансов выполнения конкретного задания, акцентирования внимания, выступает в качестве дополнительного общекультурного материала.

**«Практика».** Проводится в форме, организованной физкультурно-тренировочной игровой деятельности, согласно положениям и требованиям Теории и методики физической культуры и спорта, и включают следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- элементы самостраховок при потере равновесия и падениях;
- освоение сложно-траекторных движений и связок;
- двигательное взаимодействие в парах и группах (тренировка ощущения «динамического потока»);
- элементы самозащиты (в соответствии с возрастными возможностями);
- подвижные игры.

**Репетиционно-постановочная работа.** Предполагает подготовку показательного номера или мероприятия – формирование и отработка сценария с участием воспитанников.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**образовательной программы**  
**«АЙКИПЛАСТИКА»**  
**1 года обучения**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы промежуточного и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Введение:</b> знакомство, ТБ; построение, разминочный комплекс, подвижная игра	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
2.	<b>Общая психофизическая подготовка:</b> а) психофизическое раскрепощение (расширение двигательных возможностей тела). б) развитие и совершенствование основных психофизических качеств: общая выносливость, координация движений, скорость реакции, гибкость, ритмичность. в) основы самоконтроля и саморегуляции (определение уровня утомления и элементарные приемы самовосстановления)	16	1,5	14,5	Педагогическое наблюдение  Учебное тестирование
3.	<b>Основы прикладной акробатики:</b> а) элементы нижней акробатики из арсенала Айкидо и других видов боевых искусств; б) акробатические связки начального уровня	15	3	12	Педагогическое наблюдение  Контрольная демонстрация
4.	<b>Основная двигательная база:</b> а) координационно-двигательные элементы (сложно-траекторные многоплоскостные движения-упражнения); б) двигательное взаимодействие с партнером и группой партнеров – ощущение «динамического потока» (с использованием базовых элементов Айкидо и Тай-Цзи-Цюань); в) элементы самозащиты (с учетом возраста)	16	3	13	Педагогическое наблюдение  Учебное тестирование  Контрольная демонстрация
5.	<b>Подвижные игры:</b> - обще-групповые; - командно-групповые; - эстафеты; - этюдные	6	1	5	Педагогическое наблюдение
6.	<b>Контрольные и итоговая встречи:</b> - внутригрупповые контрольные тесты/демонстрации; - внутригрупповое соревнование	2	0,5	1,5	
<b>ИТОГО:</b>		<b>56</b>	<b>9,5</b>	<b>46,5</b>	

## Краткие сведения по содержанию Программы (обзорно)

### Общеразвивающие упражнения, фитнес-методы, культура движений

О пользе для здоровья тела и психики, высокой работоспособности, для продления срока жизни, занятий физической культурой написаны тысячи учебников и миллионы рекомендательных книг и брошюр. Поэтому здесь повторяться не станем, лишь обратим внимание на вопрос: КАК заниматься правильно?

Человек живет в современных ему условиях, ведет приспособленную (хотя бы относительно) к этим условиям жизнедеятельность и, чтобы эффективно в них существовать, ему требуются именно те средства поддержания здоровья, активности, ясности мышления, которые будут адекватны ситуации. Как говорят, медитировать на вершине горы в тишине - совсем не одно и то же, что медитировать в переполненном вагоне метро. То есть, имеется насущная необходимость адаптировать традиционные методы для «нужд» сегодняшнего дня. Если восточные традиционные практики хороши своей стабильностью (если долго практиковать, «упираться» - обязательно достигнешь результата!), относительной безопасностью (никогда не форсируется освоение нового, более сложного материала; срок в 20 лет - считался нормальным для овладения тем или иным искусством, поскольку на Востоке жизнь до последнего времени текла размеренно, в собственном ритме, который очень берегли и старались сохранить уклад).

Знание по физиологии, западной медицине, научным основам психологии и педагогики помогли многим западным исследователям (врачам-терапевтам, тренерам и просто смелым энтузиастам) разрабатывать новые методики, которые становились высоко эффективными во многих отношениях: несложные для освоения, дающие относительно быстрый и устойчивый результат, не требующие сложных условий и существенного изменения распорядка жизни от занимающегося. Но, при этом, каждая фитнес-система является достаточно узкоспециализированной: по специфике физической нагрузки, по содержательному наполнению, даже по направленности результатов. В отличие от Востока, где тело рассматривается как продолжение сознания (психической или духовной компоненты феномена «Человек»), и все практики направлены именно на развитие и трансформацию психических структур (через работу с телом), на Западе понятия тело, организм и психика, сознание разделены. Сосредотачивая все внимание на работе с телом, как нам кажется, западные методики, давая качественный «телесный продукт», не отвечают на вопрос: зачем он нужен, как его правильно использовать? И погоня за красивым, спортивным, подтянутым и здоровым телом превращается в самоцель. А как говорил Лао-Цзы: «Все вещи в мире, доходя до своей крайней точки, непременно возвращаются обратно» - в данном случае, обратно к саморазрушению...

Но есть и другое существенное отличие западных систем от восточных. Типичная особенность всех западных (европейских и американских) систем и методик - их механистичность. Так называемая концентрация, сосредоточенность, взаимосвязь с душевно-эмоциональным фоном, мышлением не обозначается как ключевой момент. Хотя всем очевидно, что даже в тренажерном зале успеха добьется именно тот атлет, кто тренируется осознанно - буквально чувствуя, ощущая каждую мышцу, при этом, контролируя свое общее состояние, в том числе, отслеживая попытки уставшей психики отключиться, начать делать всё на автомате. Поэтому, признавая высокий эффект новых разработок в фитнесе, заметим, что их следует использовать именно как компоненты в общем учебно-тренировочном процессе: когда занимающийся понял задачу (например, зачем и какую группу мышц проработать именно ему и именно на данном этапе тренировочного курса, как скоординировать действия тех или иных частей тела...), он (она) уже осознанно использует предлагаемые средства – упражнения - делает это максимально корректно (методически верно), именно так, как и рекомендовали разработчики этих упражнений.

Ввиду всего вышесказанного, главной отличительной особенностью общеподготовительной подготовки по Программе становится понятийно-смысловая (иногда даже эмоционально-смысловая) организация этого содержательного блока, когда даже обычная разминка становится «динамической медитацией», «проживанием себя в моменте», а общеразвивающие упражнения лишаются механистичности в исполнении, причем, относительно сложные из них могут легко запоминаться ассоциативно-образным путем. Тогда, соответственно, и вне рамок тренировочного

процесса воспитанник оказывается способным самостоятельно подобрать необходимые ему в тот или иной момент упражнения и понимает, как их выполнять правильно.

### **Элементы боевых искусств**

На протяжении всей истории развития цивилизации человеку постоянно приходилось защищаться от хищников и себе подобных агрессоров, охотиться самому. Постепенно вырабатывались самые эффективные движения и приемы боя, которые именно на Востоке послужили основой многим видам гимнастики, акробатики и динамическо-медитативным практикам. Именно на Востоке вырабатывались традиции, методики, символика.

В ходе подготовки бойцов прорабатывались координация, скоростно-реактивные и силовые качества, ловкость, психологическая устойчивость, выдержка, решительность, умение быстро принимать нестандартные решения. Все движения в боевых искусствах должны проводиться по самым эргономичным траекториям, должна быть возможность перехода одного движения в другое без остановки, любое движение следует использовать и как защитное и как атакующее — в зависимости от динамической ситуации. Таким образом, в боевых искусствах производится наиболее разностороннее и комплексное (целостное) психофизическое воспитание, а сам арсенал всевозможных видов и направлений боевых искусств представляет огромные содержательные возможности для проведения физкультурно-оздоровительных занятий! Тай-Цзи-Цюань, Цигун, Ушу - в Китае это официальные системы физического воспитания. Каратэ - как гимнастика долго была официальной системой школьного физического образования в Японии, как и Дзюдо - в качестве системы физической и нравственной подготовки молодежи.

Кроме того, знакомясь с прикладными аспектами боевых искусств, занимающийся получает познания и навыки, позволяющие ему более-менее эффективно действовать в случаях, требующих «бойцовских» качеств (элементарная самозащита, разрешение конфликтных ситуаций при общении, поведение в толпе при панике, безопасное передвижение и падения на скользкой поверхности и т.п.).

В практике боевых искусств различаются отдельные – базовые - движения (упражнения), связки движений, координационно-динамические комплексы (большие целостные законченные массивы движений, с переходами одно в другое, с характерными стилевыми особенностями), практики-упражнения и комплексы с партнером, а также с предметами (имитацией оружия). Разные стили и разные манеры исполнения позволяют использовать элементы боевых искусств и как специфическую силовую гимнастику, и как релаксационные практики, и как сложные комплексные упражнения на скорость, реакцию, ловкость. Самое главное в этом — чтобы сам инструктор понимал смысл тех или иных движений (связок, комплексов) и включал их в занятия грамотно.

В данной Программе используются элементы японского боевого искусства Айкидо - поскольку именно в этом виде, как нам кажется, присутствуют наиболее универсальные двигательные траектории и самые непротиворечивые принципы динамического и психологического взаимодействия. А также - элементы китайских направлений: Тай-Цзи-Цюань, Багуа, Цигун (упражнения «статики» и «Игры зверей и птиц»), самые простые движения из арсенала бразильской Капоэйры и славяно-русских направлений (в первую очередь, Казацкого пляса).

### **«Нижняя» акробатика**

В японских видах боевых искусств Айкидо и Дзюдо, как нигде в других широко распространенных направлениях, детально проработаны все возможные методы безопасных падений, перекатов, кувырков из любого вертикально или горизонтально ориентированного положения человека (те есть, из положения стоя на ногах или на коленях, сидя, даже лежа, на ходу, с высоким или низким кувырком и т.д.). Эти методы весьма эффективны не только в ситуациях боя, но и в быту: гололед, неравномерное, резкое движение автобуса или поезда по отношению к пассажирам, находящемуся внутри него, а также спортивные игры, преодоление пересеченной местности. Дополнив эти возможности весьма полезными приемами перемещения в положении лежа на спине или животе (например, переворот со спины на живот, «выскальзывание» из-под навалившегося «противника») из так называемых «русских стилей» (например, Стиля Кадочникова), а также элементами из Капоэйры, где изначально не предполагалось падение на



землю и ведение боя в лежачем положении, а, наоборот, потеряв равновесие, перейти в стойку на руках или просто опереться на руки и, не прерывая общего ритма движения, из нового положения продолжать действовать, - в итоге получим достаточно цельную систему безопасного и эргономичного изменения вертикального положения человека и адекватных действий при любом положении корпуса и конечностей.

Отметим в обязательном порядке, что такая система ценна не только своей прикладной стороной. Ее можно использовать и как своеобразный элемент психотренинга: человек учится сохранять уверенность и адекватно действовать, находясь в любом - самом непривычном и неожиданном - вертикально ориентированном положении (причем, попав в него относительно резко и несамостоятельно). Такая своеобразная иллюстрация к девизу: «пусть хоть 100 раз упал - сумею 101 раз подняться!».

Кроме того, физиологи давно отметили положительное гимнастическо-тренировочное воздействие перевернутых поз на работу систем и органов тела: улучшение циркуляции крови, снижение количества «застойных зон», проработка мускулатуры, которая в обычном положении тела мало или вообще не задействуется. Впервые внимание на эту особенность обратили исследователи Йоги - древнейшей системы духовной и психофизической реализации человека. Причем, в Хатха-Йоге, в частности, позы почти всегда статичны. Но если перевернутые положения достигаются в процессе активной двигательной «среды» (то есть, как методически «своевременная» и уместная, адекватная часть данного общего двигательного комплекса, не нарушающая его основной ритм!), то терапевтический эффект будет еще сильнее, причем, без нежелательных последствий. Такое сочетание - перевернутые позы с динамикой - взяли на вооружение приверженцы еще одной восточной системы, Тибетской Йоги (в Европе ее разновидность, часть широко известна как комплекс «Око возрождения»).

### **Дыхательные практики**

Дыхание - неотделимая и особенная сторона жизнедеятельности всех биологических существ нашей планеты. В процессе дыхания происходит потребление кислорода, с последующей его активностью по окислению химических элементов и соединений, что, в свою очередь, поддерживает химический гомеостаз организма, а с другой стороны, даёт насущную биохимическую (электрохимическую) энергию, и, обратным образом, - из организма выводится углекислый газ и прочие продукты газообмена. Газообмен напрямую связан с биохимической средой организма. А любой скачок или отклонение от «нормального» состояния биохимии организма приводит к снижению работоспособности, расстройству координации и внимания, нарушению психоэмоционального состояния по депрессивному или психотическому типу.

Но на процесс дыхания следует посмотреть ещё и как на ритмический физический акт, который определенным образом влияет на синхронизацию работы внутренних органов и систем. По способу организации дыхательного акта можно систематизировать его по:

- темпо-ритму (быстрота или медленность вдоха-выдоха, длительность паузы между ними);
- глубине заполнения легких (поверхностное, заполнение частично или всего пространства);
- естественности (вдох-выход «животом», инверсивное - диафрагмальное).

При такой значимости дыхания для жизнедеятельности человека не удивительно, что у любого народа, в любой традиции и культуре, сформировались (выработались) те или иные формы дыхательных упражнений, гимнастики, форм (практик). Делалось это, по большей части, опытным путем, через самоощущение и наблюдение, отбор лучших, самых эффективных вариантов - обязательно с учетом целенаправленности общей практики (оздоровительная гимнастика, спецподготовка, выполнение определенных трудовых манипуляций), сопутствующих условий (природно-климатических и рельефных, темпа жизни человека в конкретном месте и периоде времени). Поэтому сегодня можно найти самые разнообразные вариации дыхательных практик, часто не просто различающиеся, но и на первый взгляд, даже противоречащие друг другу. Хотя, достаточно понять, для каких целей, условий и контингента людей они создавались, - и противоречия снимаются...

Таким образом, в ходе физкультурно-тренировочного процесса важно не просто обучить воспитанников какому-либо виду дыхательной гимнастики, а подобрать (может быть, даже разработать специально!) оптимальную для данной конкретной группы систему упражнений.

Соответственно, задачи в отношении использования дыхательных практик в процессе занятий по данной программе таковы:

- обзорно-ознакомительная (в чем, когда и какими дыхательными упражнениями можно помочь себе, своему организму);
- практико-обучающая (закрепить у воспитанников для дальнейшего самостоятельного использования применяемые в конкретной группе упражнения, практики);
- методическая (по возможности научить воспитанников самостоятельно находить оздоровительные и/или корректирующие психофизическое состояние дыхательные техники, самостоятельно «разрабатывать» таковые при необходимости, и - что особенно важно - осознанно их применять).

### **Психотренинг**

Психика и тело взаимно влияют друг на друга - поэтому в различных ситуациях воздействуя на одно, можем корректировать и другое. Психотренинг является неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной практики. Работа над коррекцией психоэмоционального состояния, приемы воздействия на «физику» через психику, телесно-ориентированные методы психотерапии, идеомоторное обучение движениям... Возможностей и задач здесь масса. Самые основные цели: повышение самодисциплины, психологической устойчивости, общая стрессоустойчивость, выработка и развитие различных психологических личностных качеств. Всё это сводится, в итоге, к одному — способности (возможности) и умению-навыку произвольно управлять собой, своей психикой и «физикой».

Состояние психики, когда фокус внимания направлен внутрь себя, называется трансом. В трансе размываются барьеры между сознанием и подсознанием, что позволяет личности установить контакт, прямой и непосредственный, со своим подсознанием. При достижении подобного контакта человек приобретает мощную силу: открываются новые способности, повышается творческий потенциал, решаются проблемы, которые ранее казались неразрешимыми. Ибо подсознание - наиболее творческая часть личности, постоянно находящаяся в действии, способная удерживать колоссальную информацию, а с энергетической точки зрения – это психическая энергия в чистом виде.

Похожее на транс, но несколько иное состояние, возникает, когда мы занимаемся деятельностью, которая полностью нас поглощает, и называется медитационным состоянием. В этом состоянии теряется ощущение собственного Я. Человек полностью переключается на объект своего внимания, сливаясь с этим объектом, становясь этим объектом. Чаще всего в медитативное состояние мы попадаем, читая захватывающую книгу, просматривая увлекательный фильм, играем, углубляемся в поток воспоминаний и т.п. Находясь в медитационном состоянии, мы как бы «выпадаем из реальности», уходим в иное измерение, где нам открывается новая реальность, не менее и даже более реальная, чем та обыденная, которая окружает нас. Меняется система координат нашего существования. Транс при этом является одним из инструментов, путей к медитации.

Восточные люди с их интуитивно-образным способом познания имели дело с трансом и медитацией всегда и постоянно. И необходимо отметить их весьма прагматическое отношение к жизни, к разного рода явлениям Природы или психики. А потому они никогда не занимались медитативными практиками «просто так». Можно сказать, что все восточные духовно-философские и «специально-прикладные» школы и эксплуатировали эти специфические состояния психики со вполне определенными целями.

Например, в школах боевых искусств под медитационным состоянием понимали состояние полного внимания к малейшему сигналу и вместе с этим способность восприятия каждого такого сигнала одновременно с другими, а, с другой стороны, возможность одновременной обработки поступающих данных и постоянной коррекции программы действий в соответствии с ними. Кроме того, требовалась еще выработка нечувствительность к боли, к огню и холоду и другим неспецифичным воздействиям на организм.

Об индийских и тибетских йогах сказано уже столь много и столь многими очевидцами их «сверхъестественных» способностей: растапливание льда вокруг места медитации йога, хождение по раскаленным углям, феномен левитации и т.п., и ныне уже не вызывает сомнения сам факт

подобных явлений (пусть и не в такой экзотико-романтической форме, как описывается в художественной литературе и кино).

Таким образом, мы видим теперь, что речь идет о выработке у человека вполне конкретных, прикладных качеств, необходимых для овладения в совершенстве той деятельностью, которой он себя посвящает.

...В любой школе, любого направления, все сводилось к двум принципиальным навыкам: концентрации внимания и овладению релаксацией. Методы их наработки тоже схожи.

Под концентрацией внимания понимается сосредоточение внимания на каких-либо конкретных объектах. Концентрация внимания основана на мышечном расслаблении и наоборот - расслабление на концентрации внимания. Это два взаимосвязанных фактора. Идеалом в медитации, как в состоянии сверхвысокой концентрации внимания, является достижение состояния «не-ума», то есть отсутствия каких-либо спонтанно возникающих мыслей, какой бы то ни было оценки ситуации... В свою очередь, концентрация внимания – путь к медитации.

Овладение релаксацией – это работа, требующая определенных навыков, в которой можно выделить:

- расслабление с помощью внушения (самовнушения);
- идеомоторную работу с различными областями организма;
- расслабление с визуализацией образа.

В процесс наших физкультурно-оздоровительных занятий включаются упражнения (практики) по концентрации внимания на дыхании и исполнении сложно-координационных движений, элементы так называемой аутогенной тренировки, техник самовнушения (например, четкая декламация девиза-установки при выполнении циклического физического упражнения). Арсенал очень велик, а все элементы психотренинга как бы пронизывают весь ход тренировочного процесса. Главное - направленность на гармонизацию, повышение психического и физического иммунитета, устойчивости к внешним стрессам, возможно (при достаточной квалификации инструктора), и на решение внутренних психологических проблем (внутренних конфликтов).

### **Подвижные игры**

Подвижные игры (далее - ПИ) - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстро меняющихся условиях. Это важнейшее средство всестороннего развития и воспитания малышей, рекреативных пауз (физкультминутки) для детей, подростков и даже взрослых (которые, кстати, не менее охотно, чем дети, принимают в ПИ участие). Характерная особенность подвижных игр как средства физкультурно-оздоровительной работы - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности участника: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают участников целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств...

В настоящей программе воспитанникам предлагается - в зависимости от возраста - как участие в ПИ в виде отдельного блока (например, в конце занятий, либо вместо «паузы-переключения» для предотвращения возникновения психологического или физического утомления), так и построение всего занятия, всех упражнений и переходов в виде образной, имитационной игры.

Стоит отметить, что образность и «погружение» (в процесс выполнения упражнения, движения) дает лучшие результаты (быстрота освоения и понимание сути движения-упражнения), чем стандартное выполнение «на счет» или «зеркальное» повторение за инструктором. Эта особенность воздействия образов и «погружения» с древних времен используется в китайских системах, где образно «кодируются» названия практически всех движений (упражнений), а при исполнении требуется как бы «вхождение в состояние» — отображение собственными движениями и эмоционально-психологическим настроением того или иного требуемого образа (зверя, птицы, горного отшельника, небожителя, духа стихии и т.д.).

ПИ, используемые по данной Программе, можно подразделить на:

- обще-групповые (например, «пятнашки» и др.) и мини-групповые/командные («гандбол на четвереньках», «Мышеловка» и др.);
- командные эстафеты различного характера (с использованием различного инвентаря);
- обще-групповые этапные - организованные по принципу многоборья.

#### **Методы и технологии:**

- Игровые – обыгрывание учебных ситуаций («интервью», «репортаж с места события», инсценировка, элементы театрализации).
- Словесные – беседы, рассказ педагога, чтение произведений литературы (стихи, сказки), использование фольклорного жанра (потешки, прибаутки).
- Наглядные – показ иллюстраций, демонстрационных материалов, моделирование.
- Практические – выполнение заданий, упражнений, элементы экспериментирования и наблюдения.
- Частично-поисковый; проблемно-мотивационный – стимулирует активность детей за счет включения проблемной ситуации в ход занятия.

#### **Последовательность организации навыков у воспитанников:**

1. Расширение кинестетического восприятия (ощущение движения и собственного тела в движении).
2. Общая выносливость и координация движений, пластичность.
3. Самостраховки при потере равновесия и падениях.
4. Отдельные структурные элементы (движения) и комбинации движений из арсенала восточных систем.
5. Освоение элементарных методов/приемов релаксации и саморегуляции.

#### **Структура курса:**

- 1-й - 2-й месяцы: плановая «практика»;
- в конце 3-го месяца проводится обобщение и повторение/закрепление освоенного материала;
  - проведение внутригруппового микро-зачета или теста (по изученным содержательным элементам), либо внутригруппового соревнования.

Следующий цикл - по аналогичной схеме; к концу года можно подготовить небольшое показательное выступление/презентацию коллектива (используя также дополнительные репетиционные часы) для родителей и педагогов.

#### **Примерная схема планового занятия:**

##### *Вариант 1:*

1. Общее построение и разминка.
2. Упражнения на развитие координации движений и скорость реакции.
3. Минута релаксации или подвижная игра.
4. Общеразвивающие упражнения (из арсенала восточных систем).
5. Минута релаксации.
6. Подвижные игры.
7. Минута релаксации и заминка.

##### *Вариант 2:*

1. Общее построение и разминка.
2. Упражнения на развитие выносливости.
3. Базовые движения и связки из арсенала боевых искусств.
4. Минута релаксации.
5. Элементы нижней акробатики.
6. Минута релаксации или подвижная игра.
7. Специальные упражнения и практики (элементы самозащиты, ощущение «динамического потока» и др.).
8. Минута релаксации и заминка.

#### **Примерный перечень разминочных и общеразвивающих упражнений:**

Наклоны головы вперед-назад.  
Повороты головы в стороны.  
Наклоны головы в стороны.  
Круговые движения головой вправо и влево.  
Кисти в замке. Попеременные сгибания кистей в лучезапястном суставе.  
Круговые вращения кистями.  
Кисти в замке. Выпрямление рук от груди вверх и вперед.  
Руки в стороны. Круговые движения в локтевом суставе.  
Руки в стороны. Махи руками, одной за голову, другой под мышку.  
Рывки руками поочередно.  
Рывки руками одновременно.  
В наклоне рывки руками в стороны.  
Мельница руками вперед и назад.  
Разнонаправленные круги руками.  
Поворот туловища в стороны.  
Наклон туловища в стороны.  
Наклон туловища вперед и назад.  
Круговые движения плеч вперед и назад.  
Круговые движения тазом вправо и влево.  
Круговые движения туловища вправо и влево.  
Подъем на носках.  
Поочередные махи ногами вперед-назад.  
Приседания.  
Поочередные махи ногами в стороны.  
Круговые движения ноги в голеностопном суставе.  
Смена положения ног в выпаде с опорой на руки.  
Круговые движения ноги.  
Круговые движения ноги в тазобедренном суставе.  
Прыжки на месте.

#### **Аспекты контроля и оценивания результатов освоения программы:**

1. Уровень общей физической подготовленности воспитанников (отслеживается динамика показателей от момента начала освоения программы – используются контрольно-тестовые упражнения ОФП).
2. Техника владения двигательными умениями и навыками:
  - общая культура движений (для контроля используются координационно-динамические связки/комплексы, отдельные технические элементы (в том числе, акробатические элементы) – оценивается четкость, «наполненность» исполнения, уверенность в собственных действиях);
  - тактико-технические действия (для контроля используются «ситуационные задания»).
3. Организационно-методические умения (самостоятельное проведение разминки и/или части занятия с группой).

#### **Формы/Возможности отслеживания результатов:**

- опрос воспитанников и их родителей (законных представителей);
- ведение педагогом «дневника наблюдений»;
- внутригрупповые тесты и мини-соревнования;
- участие воспитанников в районных физкультурно-спортивных мероприятиях.

## **НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р .
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года , утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

*Для педагога*

Нормативная база:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р .
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года , утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".

Литература:

1. Барский К.М. «УРОКИ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ». Выпуск 2. //Серия брошюр /М., «Советский спорт», 1990.
2. Богачихин М.М. «УРОКИ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ». Выпуск 1. //Серия брошюр /М., «Советский спорт», 1990.
3. Вестбрук А., Ратти О. Айкидо и динамическая сфера. /К., «София», 1998.
4. Возрастная и педагогическая психология. //Хрестоматия. /М., 1990.
5. Годик М.А. и др. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. /М., «Советский

спорт», 1991.

6. Зелендинов А., Сенчуков Ю. Единый язык фехтования. /М., 2005.
7. Коренберг В.Б. Основы спортивной кинезиологии. /М., 2005.
8. Коренберг В.Б. Твоя гимнастика. /М., 1977.
9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. /М., «ФиС», 1989.
10. Маслов А. Энциклопедия боевых искусств [В 2-х томах]. /М., «Гала Пресс», 2000.
11. Маслов А.А., Подшеколдин А.М. «УРОКИ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ». Выпуск 3. //Серия брошюр /М., «Советский спорт», 1990.
12. Микулин А.А. Активное долголетие. /М., 1977.
13. Пеганов Ю.А. Берзина Л.А. Позвоночник гибок - тело молодо. /М., «Советский спорт», 1991.
14. Психология экстремальных ситуаций. /Хрестоматия. /Мн.-М., 2003.
15. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. /М., «Владос», 1996.
16. Сенчуков Ю.Ю. Да-Цзе-Шу - искусство пресечения боя. /Минск, 1998.
17. Страковская Л. 300 подвижных игр. /М., 1994.
18. Тамура Н. Айкидо. /К., «София», 1998.
19. Traditional Chinese fitness exercises. Edited by «China sports» & «New world press» /Beijing, China, 1984.
20. Фельденкрайз М. Осознание через движение. /М.-СПб, 2000.
21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. /Учебник для ВУЗов Физической Культуры. /М., «Academia», 1999.
22. Юркевич А.Г. «УРОКИ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ». Выпуск 4. //Серия брошюр /М., «Советский спорт», 1991.

Другое:

Учебные и демонстрационные видеокурсы и интернет-ресурсы по традиционным (народным) вилам гимнастики, системам оздоровления, Индийской и Тибетской Йоге, Ушу, Капоэйре, Айкидо, фитнес-технологиям (Пилатес, Каланетика, спортивная Йога, аэробика, стретчинг и др.).

*Для родителей (законных представителей) воспитанников*

Литература:

1. Вестбрук А., Ратти О. Айкидо и динамическая сфера. /К., «София», 1998.
2. Маслов А. Энциклопедия боевых искусств [В 2-х томах]. /М., «Гала Пресс», 2000.
3. Микулин А.А. Активное долголетие. /М., 1977.
4. Психология экстремальных ситуаций. //Хрестоматия. /Мн.-М., 2003.
5. Сенчуков Ю.Ю. Да-Цзе-Шу - искусство пресечения боя. /Минск, 1998.
6. Тамура Н. Айкидо. /К., «София», 1998.

Другое:

Х/Ф «Каратэ-пацан» (2010г., в гл. ролях Дж.Смит и Джеки Чан; США-Китай).

Х/Ф «Непобедимый» (2009г., в гл. роли Джет Ли; Китай).

Серия док. фильмов «Морихэй Уэсиба. Основатель Айкидо» (вып. «Aikido Journal»).





**Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга**  
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)

**УТВЕРЖДЕН**

Приказом от 31.08.2022 № 67-од

Директор

**Календарный учебный график** \_\_\_\_\_ М.Д.Иваник  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«АЙКИПЛАСТИКА»**  
на 2022-2023 учебный год

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала реализации программы</b>	<b>Дата окончания реализации программы</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Кол-во занятий</b>	<b>Режим занятий</b>
1	06.10.2022г.	30.04.2023г.	56	56	1 раз в неделю по 2 уч.ч.

*Промежуточный и итоговый контроль* освоения воспитанниками Программы:

- **Входной контроль - проводится в первые две недели с начала осуществления программы – изучение отношения ребенка к данной деятельности, его способности и личностные качества (октябрь).**
- Промежуточный контроль - проводится после половины пройденного по программе материала (январь).
- Итоговый контроль - проводится в конце учебного года – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности ребенка (май).

*Формы проведения диагностики и контроля:*

- наблюдение детей в процессе практической деятельности по Программе;
- контрольно-тестовые, итоговые мероприятия;
- сравнительный анализ начальных и итоговых результатов/наблюдений.



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)**

УТВЕРЖДЕНА  
приказом от 31.08.2022 № 67-од  
Директор

\_\_\_\_\_  
М.Д.Иваник

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«АЙКИПЛАСТИКА»  
1 год обучения**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа соответствует Дополнительной общеразвивающей программе «Айкипластика: воскресный интенсив» для возрастной группы 4-9 лет.

**Особенность программы первого года обучения:** занятия по данной Программе представляют собой начальный этап освоения двигательных умений и навыков в области пластики движений и практики боевых искусств. Учащиеся еще не имеют необходимых представлений и умений/навыков. Педагогу следует учитывать эту особенность и делать акцент на повышение и закрепление интереса к занятиям в данной области.

Также, необходимо использовать самые различные возможности и с самого начала работы группы для вовлечения *каждого* вновь пришедшего участника группы в «индивидуально-проявленную» деятельность в группе – это позволит достаточно объективно судить об индивидуальных личностных особенностях данного конкретного учащегося, чтобы учитывать их в дальнейшем.

**Цель:** дать представления о двигательных и, в целом, психофизических возможностях человека и способствовать формированию базовых умений/навыков «адаптивно-прикладного» характера, а также устойчивого интереса к занятиям двигательными практиками и боевыми искусствами.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- способствовать первоначальному формированию у занимающихся понятий «двигательная сфера человека», «индивидуальная стиль движений»;
- способствовать приобретению первоначальных знаний в области анатомии и физиологии человека;
- способствовать приобретению учащимися первоначальных основ практического и теоретического плана в избранном виде деятельности.

*Развивающие:*

- способствовать развитию таких качеств личности, как воля и целеустремленность в достижении поставленной цели, трудолюбие, концентрация внимания, и т.п.;
- способствовать развитию интеллектуальной сферы и познавательной активности учащихся.

### *Воспитательные:*

- способствовать формированию культуры общения, взаимопомощи и ответственности;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности занятий физической культурой;
- способствовать развитию экологического самосознания (в частности, в отношении экологии человека);
- раскрывать и развивать творческий потенциал и способности учащихся;
- расширять общекультурный и обще-эстетический кругозор.

### *Здоровьесберегающие:*

- развивать психофизические качества учащихся без ущерба для их здоровья;
- способствовать формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата учащихся, в целом;
- формировать «культуру правильного дыхания»;
- способствовать повышению работоспособности и общего тонуса, иммунитета – как результирующего здоровьесберегающего фактора занятий разнонаправленными физическими упражнениями.

### **Структура занятия:**

Каждая встреча с детьми состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

*Подготовительная часть* включает в себя ритуал приветствия, знакомство/повторение правил. Также в этой части проводятся разминочные упражнения, комплексы которых чередуются понедельно и помесечно.

*Вводная часть* предусматривает проведение комплекса общефизической подготовки, изучения базовых движений и подводящих упражнений.

*Основная часть* – непосредственно работа с техническими формами, основными движениями и связками. Также в этой части интенсивно прорабатываются самостраховки при падениях/кувырках в различных вариациях и режимах.

*Заключительная часть* предполагает заминку, легкий комплекс релаксационной растяжки, рефлексии занятия, подведение итогов занятия и ответы на вопросы детей. Данная часть включает в себя ритуал прощания и усиленную уборку инвентаря и оборудования в зале.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ЗАНЯТИЙ**

### **1. ВВЕДЕНИЕ**

#### *Понятийное поле:*

- общая техника безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
- правила поведения и требования на занятиях в данном коллективе;
- общая идея курса занятий по данной программе.

#### *Общая подготовка:*

- групповое построение и знакомство с основными командами инструктора группы;
- элементарные действия/упражнения общефизической подготовки (ходьба, бег, прыжки, разминка и т.д.);
- самостоятельное отслеживание психофизического состояния во время и после выполнения упражнения/задания.

*Специальная подготовка:* первое знакомство с двигательным взаимодействием – «уход от столкновения».

*Прикладной аспект:* групповая подвижная игра/игры.

### **2. ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ РАСКРЕПОЩЕНИЕ**

#### *Понятийное поле:*

- взаимное влияние «физического» и «психического»;
- возможность самостоятельно управлять психофизическим тонусом.

#### *Общая подготовка:*

- разминка и общеразвивающие упражнения;

- упражнения имитационной гимнастики;
- самостоятельное отслеживание психофизического состояния во время и после выполнения упражнения/задания.

*Специальная подготовка:* подводящие и «иллюстративно-обобщающие» упражнения/задания, направленные на развитие индивидуальной двигательной структуры.

*Прикладной аспект:* «инстинктивная» и «тренированная» реакция на попытку физического воздействия.

### **3. РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

*Понятийное поле:*

- выносливость (физическая и психическая), координация, скорость реакции, сила (и ее виды), гибкость, ловкость, наблюдательность;
- опорно-двигательная система человека, постоянно и частично задействованные мышцы.

*Общая подготовка:*

- серии упражнений на развитие основных психофизических качеств;
- эстафетная и комбинированная тренировка («полоса препятствий»);
- самостоятельное отслеживание психофизического состояния во время и после выполнения упражнения/задания.

*Специальная подготовка:* упражнение «уход с линии атаки» в различных вариациях.

*Прикладной аспект:*

- непрерывное движение по «рваным» траекториям как способ избежать удара, захвата;
- подвижные игры.

### **4. ОСНОВЫ САМОКОНТРОЛЯ И САМОРЕГУЛЯЦИИ**

*Понятийное поле:*

- дыхательные методы (назначение, виды);
- идеомоторная тренировка (возможности, области применения).

*Общая подготовка:*

- самостоятельное отслеживание психофизического состояния во время и после выполнения упражнения/задания – с выявлением причин снижения тонуса и появления усталости (на момент их наступления): общее утомление, неправильное выполнение техники упражнения, нарушение ритма дыхания и т.п.

*Специальная подготовка:*

- знакомство с различными видами дыхательных упражнений;
- управление действиями и состоянием тела «мысленными командами»;
- первичное знакомство с идеомоторикой (упражнения «несгибаемая рука», «врастание в землю» и др.)

*Прикладной аспект:* динамические упражнения, при которых дыхание поддерживается самими «сжимающе-разжимающими» движениями корпуса и конечностей (наклоны, скрутки, маятники и т.п.).

### **5. ЭЛЕМЕНТЫ НИЖНЕЙ АКРОБАТИКИ**

*Понятийное поле:*

- правила поведения и требования безопасности при занятиях акробатическими элементами;
- общая идея безопасных перекатов и падений;

*Общая подготовка:*

- способы удержания и восстановления равновесия;
- подводящие упражнения к техникам безопасных падений и перекатов (самостраховок) Айкидо;
- элементарные перекаты (вперед, назад, вбок) – с постепенным повышением уровня сложности (выполнение с двух колен/стоя, в динамике);
- другие элементы нижней акробатики.

*Специальная подготовка:* выполнение элементов самостраховок и простейших связок в различных режимах и вариациях (темп/ритм, комбинация, без/с разворотом).

*Прикладной аспект:* выполнение техник самостраховки при толчке, в паре при изучении/отработке прикладной техники.

## **6. КООРДИНАЦИОННО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ**

*Понятийное поле:*

- координация движений, ритм, траекторные особенности, приложение усилий, инерция;
- культура движений человека, индивидуальная двигательная структура («движок»);
- двигательная пластичность, эргономичность и целостность.

*Общая подготовка:*

- универсальные двигательные элементы (упражнения: круги, петли, волны, «перетекания», «обходы», изменения уровня, сохранение равновесия и др.);
- самостоятельное отслеживание психофизического состояния во время и после выполнения упражнения/задания;
- задания на управление движениями собственного тела с помощью образов и мысленных команд.

*Специальная подготовка:*

- парное взаимодействие – в задачах;
- «Туй-Шоу» («толкающие руки»).

*Прикладной аспект:*

- подвижные игры;
- инерционная борьба;
- «полоса препятствий».

## **7. ОСНОВЫ ГАРМОНИЧНОГО (БЕСКОНФЛИКТНОГО) ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ. «ПОТОК ДВИЖЕНИЯ». ЭЛЕМЕНТЫ ТАЙ-ЦЗИ-ЦЮАНЬ И АЙКИДО**

*Понятийное поле:*

- Ушу, Тай-Цзи-Цюань;
- Морихэй Уэсиба, Айкидо;
- «поток движения»;
- «пустое-полное», Инь-Ян.

*Общая подготовка:*

- базовые элементы Тай-Цзи-Цюань, комплекс «6 форм»;
- двигательное взаимодействие по принципам Тай-Цзи;
- основные «технические идеи» Айкидо («петля», «волчок», «переход уровней» и др.).

*Специальная подготовка:*

- выведение партнера из равновесия за счет использования/создания динамики;
- потоковое взаимодействие в паре (технические связки);
- потоковое взаимодействие в группе («ран-дори»).

*Прикладной аспект:*

- способы освобождения от захватов;
- «сбрасывание удара».

## **8. ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ СПОСОБЫ САМОЗАЩИТЫ ДЛЯ РЕБЕНКА**

*Понятийное поле:*

- общая техника безопасности при занятиях прикладными системами и практиками;
- действие по самозащите в одиночку и в группе;

*Общая подготовка:*

- выработка «предощущения» развития ситуации;
- выработка навыка «своевременного реагирования» на нападение.

*Специальная подготовка:*

- избегание/уклонение от захвата и удара;
- парирование ударов (при невозможности уклониться);

*Прикладной аспект:*

- способы освобождения от захватов – в динамике;
- тренировка тактико-технических действий (в различных ситуационных задачах).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Предметные:*

#### *Должен знать:*

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- правила пожарной безопасности;
- санитарно-гигиенические требования;
- основные сведения о роли физической культуры в укреплении здоровья человека;
- краткие сведения об анатомическом строении человека;
- самоконтроль;
- влияние различных факторов на работоспособность тела (организма) человека.

#### *Должен уметь:*

- выполнять комплекс разминки;
- выполнять упражнения ОФП;
- выполнять элементы «нижней» акробатики;
- выполнять упражнения координационно-динамического арсенала;
- освоить первичный арсенал прикладных тактико-технических средств (элементарные виды атаки и защиты, удержания и т.д.).

### *Метапредметные:*

- активизирует способность тактико-стратегического мышления в ситуациях прямого взаимодействия и при решении поставленной задачи;
- разовьет некоторые природные задатки, творческий потенциал;
- относительно разовьет основные психологические качества: наблюдательность, образное и пространственное мышление, память, воображение, внимание.

### *Личностные:*

- освоит правила поведения в коллективе, на занятиях;
- научится доброжелательному отношению между членами коллектива и к другим окружающим людям – сделает первый шаг к успешной социальной адаптации;
- разовьет интерес к занятиям различными формами физической культуры и спорта.

**Календарный тематический план**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«АЙКИПЛАСТИКА»**  
на 2022-2023 учебный год  
для группы 37  
педагога Парамзина Андрея Робертовича

№ п/п	Дата занятия	Раздел/тема занятия	Кол-во часов Теория	Кол-во часов Практика	Примечание
1.	09.10.2022	Вводное занятие: знакомство, правила поведения, ТБ. ОФП	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
2.	16.10.2022	Правила гигиены. ОФП и СФП. Основные психофизические качества. Основы парного двигательного взаимодействия (первичные практики). Основы самостраховок при падениях (подводящие упражнения)	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
3.	23.10.2022	Разминка в «статике». Базово-структурные движения (БД). Основы парного двигательного взаимодействия («Уходы с линии атаки» - в вариациях). Техника безопасных падений/перекатов (ТБП)	0,5	1,5	
4.	30.10.2022	Разминка в «динамике». ОФП. БД. ТБП. Элементарные контрдействия при различных атаках	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
5.	06.11.2022	Разминка в «статике». Основы парного двигательного взаимодействия через игры: «Парировать тычок», «Зеркало», «Толкание ладонями». ТБП	0,5	1,5	
6.	13.11.2022	Разминка в «динамике». ОФП. БД. Основы парного двигательного взаимодействия («Парировать тычок» - в 3-ках, «Провалить толчок в пустоту»). Подвижная игра	0,5	1,5	
7.	20.11.2022	Разминка в «статике». Ощущение «потока движения» (упр. «Кисточка» и др.). ТБП. Подвижная игра	-	2	
8.	27.11.2022	Разминка в «динамике». Ощущение «потока движения» («Толкающие руки»). БД. ТБП. Ударные элементы	0,5	1,5	

04.12.2022	Разминка в «статике» + упр. ОФП. ТБП. Ударные элементы - продолжение. Подвижная игра	-	2	Педагогическое наблюдение
1011.12.2022	Разминка в «динамике» + упр. ОФП. БД. ТБП. Базовые связки: удар - парирование	0,5	1,5	Контрольно-тестовые методики
1118.12.2022	Разминка в «динамике» + упр. ОФП. Базовые связки с ударными элементами - продолжение. ТБП: пережат боковой (сбоку через плечи - на другой бок)	-	2	
1225.12.2022 2 5	Разминка в «статике» + упр. ОФП. Базовые связки: захват - изменение позиции (положения тела). ТБП. Подвижная игра	-	2	
1315.01.2023	Разминка в «динамике» + упр. ОФП. Базовые связки с захватами - продолжение. ТБП: пережат «осаживание назад» со «сменой ног» при выходе	0,5	1,5	
1422.01.2023	Разминка в «динамике» + упр. ОФП. Повторение/закрепление: «парирование/изменение положения тела при произвольной атаке»; ТБП (из освоенного)	-	2	
1529.01.2023 2 9 .	Разминка в «статике» + упр. ОФП. ТБП и элементы акробатики. Подвижные игры	-	2	
1605.02.2023	Разминка в «динамике» + упр. СФП. Комбинации ТБП. БД: уход из-под «удара рукой сверху» и толчковых атакующих движений - в тройках	-	2	Педагогическое наблюдение
1712.02.2023	Разминка в «статике» + упр. ОФП и СФП. Укэми - искусство безопасных кувырков и падений (виды, переходы, связки)	-	2	Контрольно-тестовые методики
1819.02.2023	Разминка + упр. ОФП и СФП. Укэми. Тактико-технические аспекты (ТТА): дистанция и атака	0,5	1,5	
1926.02.2023	Разминка + упр. ОФП и СФП. Укэми. ТТА: удары и «входы в атаку» (контрдействия) на дальней и средней дистанции (тактика Айкидо и Тай Цзи цюань)	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
2005.03.2023	Разминка + упр. ОФП и СФП. Укэми. ТТА: удары и «входы в атаку» (контрдействия) на дальней и средней дистанции (тактика Айкидо и Тай Цзи цюань) - продолжение (+отработка в парах и тройках)	-	2	



	12.03.2023	Разминка + упр. ОФП и СФП. Укэми. ТТА: удары и «входы в атаку» (контрдействия) на ближней дистанции (тактика Вин Чун)	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
	2219.03.2023	Разминка + упр. ОФП и СФП. Укэми. ТТА: удары и «входы в атаку» (контрдействия) на ближней дистанции (тактика Вин Чун) - продолжение (+отработка в парах)	-	2	
	2326.03.2023	Разминка + упр. ОФП и СФП. Укэми. ТТА: виды захватов; освобождения от захватов за запястье	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
	2402.04.2023	Разминка + упр. ОФП и СФП. Укэми. ТТА: освобождения от захватов за одежду, плечо, корпус	0,5	1,5	
	2509.04.2023 <b>0</b>	Разминка + упр. ОФП и СФП. Укэми. ТТА: понятие «бросок», назначение бросковой техники; броски «опрокидыванием в «третью точку»» (выведением центра тяжести из площади опоры)	0,5	1,5	
	2616.04.2023	Разминка + упр. ОФП и СФП. Укэми. ТТА: «броски-рычаги»	0,5	1,5	
	2723.04.2023	Разминка + упр. ОФП и СФП. Укэми. ТТА: инерционные броски. Подготовка к итоговому занятию.	1	1	Педагогическое наблюдение
	2830.04.2023	<b>Итоговое занятие</b>	0,5	1,5	Контрольно-тестовые методики  Контрольная демонстрация
		<b>Итого:</b>	<b>9,5</b>	<b>46,5</b>	



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)**

УТВЕРЖДЕНА  
приказом от 31.08.2022 № 67-од  
Директор

\_\_\_\_\_ М.Д.Иваник

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«АЙКИПЛАСТИКА»**  
на 2022-2023 учебный год  
педагога Парамзина Андрея Робертовича

**I. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:**

- гражданско-патриотическое;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- формирование коммуникативной культуры;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

**II. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Примечание</b>
1.	Индивидуальная и минигрупповая консультационная работа	постоянно, по необходимости	ГБУ ДО ДДТ Красносельского района СПб /дистанционно	Очный и телефонный форматы, мессенджеры, соцсети
2.	Информационное сопровождение работы секции	постоянно	Сайт ГБУ ДО ДДТ Красносельского района СПб, соцсети, мессенджеры	
3.	Участие занимающихся в культурно-спортивных мероприятиях ДДТ Красносельского района и других районных мероприятиях	в соответствии с графиком мероприятий	По месту проведения мероприятия	

### III. ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ:

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Индивидуальная консультационная работа с родителями, в том числе, опрос/анкетирование	в течение периода реализации Программы – по необходимости	ГБУ ДО ДДТ Красносельского района СПб	телефонный формат, мессенджеры, соцсети
2.	Проведение открытого занятия	декабрь 2022г., конец апреля 2022г.	ГБУ ДО ДДТ Красносельского района СПб	Возможен вариант видеотчета
3.	Привлечение родителей к участию/помощи при проведении общекультурных и спортивных мероприятий	в соответствии с графиком мероприятий	по месту проведения мероприятия	

**Согласована:**

Заведующий отделом \_\_\_\_\_ (Шатковская С.Н.)  
подпись (ФИО)

Дата согласования «31» августа 2022 года