

**Аннотация**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«АЙКИДО»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путь к успеху – айкидо» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы – базовый.

Возраст обучающихся – 6 – 18 лет

Срок реализации: 3 года

Этапы реализации программы:

1. Ознакомительный этап – 1 год обучения.
2. Начальный этап – 2 год обучения.
3. Основной этап – 3 год обучения.

**Учебный план:**

Продолжительность учебного года – 46 недель.

Учебные занятия ведутся 3 раза в неделю по 2 часа.

В учебный год - 276 часов

**Цель** – психофизическое развитие обучающихся, формирование гармонично развитой личности через изучение технической и философской базы Айкидо, как боевого искусства.

**Задачи:**

**Предметные:**

1. Сформировать умения и навыки передвижения Уширо- теникан, теникан, Ирми-теникан и т.д.
2. Сформировать основы этикета айкидо.
3. Научить основам гимнастики.
4. Сформировать приёмы страховки и основы атаки.
5. Сформировать основы тактики и техники исполнения.
6. Научить дыхательным упражнениям.

**Метапредметные:**

1. Развить у обучающихся координацию, гибкость, скоростно-силовые качества и выносливость.
2. Развить устойчивые рефлексорные двигательные действия общего, прикладного и специального характера, как основы для овладения техникой Айкидо.
3. Приобщить к мировой культуре боевых искусств.

**Личностные:**

1. Воспитать чувство ответственности и взаимопомощи по отношению к товарищам, гуманного отношения к людям.
2. Воспитать понимание абсолютной ценности человеческой жизни.
3. Сформировать осознание себя как части целого мира.
4. Сформировать навыки адекватного отношения со сверстниками.
5. Воспитать чувство долга в отношении своего Отечества.
6. Развить личностные качества обучающегося– аккуратность, самостоятельность, ответственность, деятельная активность.
7. Сформировать чувство патриотизма, коллективизма и товарищества, уважения и терпимости к другим людям, самодисциплины, самосознания, ответственности за себя и других людей.
8. Сформировать у обучающихся принципы высокой морали, этики гармонии духовного, психологического и физического начала человека.

### **Планируемые результаты:**

#### **Личностные результаты:**

- формирование и развитие интереса к основам этикета айкидо;
- формирование понимания абсолютной ценности человеческой жизни;
- формирование осознания себя как части целого мира;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении цели.
- формирование чувства патриотизма, коллективизма и товарищества, уважения и терпимости к другим людям, ответственности за себя и других людей;
- формирование интереса к мировой культуре боевых искусств и к культуре Японии в частности;
- развитие личностных качеств – аккуратность, самостоятельности, деятельной активности;
- формирование нравственных норм, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости.

#### **Метапредметные результаты:**

##### Познавательные УУД:

*обучающиеся научатся:*

- сознательно усваивать полученные знания и использовать их для решения разнообразных учебных и творческих задач.

*обучающиеся получают возможность:*

- научиться реализовывать собственные творческие замыслы, участвуя в творческих проектах, конкурсах, выступлениях.
- участвовать в культурно-досуговой деятельности, обогащающей личность, расширяющей и углубляющей знания о данной предметной области.

##### Регулятивные УУД:

*обучающиеся научатся:*

- планировать предстоящую практическую работу с учетом поставленной цели, устанавливать порядок и последовательность действий для успешного достижения запланированного результата.

- осуществлять самоконтроль практических действий, корректировать их при необходимости.

*обучающиеся получают возможность:*

- формулировать задачи, находить наиболее эффективные пути их решения в процессе совместной деятельности.

- действовать конструктивно в любых ситуациях, решать их с учетом имеющихся условий.

**Коммуникативные УУД:**

*обучающиеся научатся:*

- организовывать совместную работу по группам или в паре, осуществлять деловое сотрудничество и взаимопомощь.

- формулировать свое мнение, иметь варианты решения, аргументировано их излагать, выслушивать варианты решения своих товарищей, учитывать их при организации своей деятельности и совместной работе.

- проявлять интерес к деятельности своих товарищей, результатам их работы, оценивать их в доброжелательной форме, высказывать им свои предложения и пожелания.

*обучающиеся получают возможность:*

- совершенствовать свои коммуникативные умения и навыки, опираясь на приобретенный опыт общения.

**Предметные результаты:**

обучающиеся

– изучат основы гимнастики, дыхательных упражнений;

– сформируют умения и навыки передвижения Уширо-теникан, Ирми-теникан и др.;

– научатся приемам страховки и основам атаки;

– научатся техническим и тактическим приемам.

**Особые условия:** обучающийся должен иметь разрешение врача-педиатра или заключение врачебно-физкультурного диспансера на занятия данным видом спорта.