

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета № 3
от «29» мая 2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №127 от «29» мая 2023
Директор ДДЮТ _____ Н.А. Савченко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Айкидо. Продолжение»

Срок освоения: 2 года
Возраст обучающихся: от 10 до 15 лет

Разработчик:
Рудашевский Дмитрий Александрович,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Айкидо – «искусство мира», созданное японским мастером восточных единоборств Морихеом Уэсибой (1883-1969) как средство преодоления конфликтов, способствующее воспитанию образованной, всесторонне развитой, гармоничной личности. Приёмы айкидо имеют ярко выраженный оборонительный характер.

Интерес к айкидо в России объясняется с одной стороны возможностью всестороннего развития занимающихся, с другой стороны – отсутствием соревновательности, что позволяет существенно расширить аудиторию и делает этот вид контактной физической активности доступным широким массам людей без специальной физической подготовки. С педагогической точки зрения айкидо также имеет огромный потенциал в вопросе воспитания подрастающего поколения.

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «**Айкидо продолжение**» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы

Юноши и девушки в возрасте от 10 до 15 лет без медицинских противопоказаний, прошедшие обучение по программе «Айкидо», проявляющие интерес к единоборствам, а также дети с высоким уровнем этического интеллекта.

Актуальность

Айкидо – это особый вид физической культуры с элементами акробатики, требующий высокого уровня владения своим телом, повышающий внутреннюю дисциплину и способствующий раскрытию психофизического потенциала человека. Занятия по данной программе не только знакомят учащихся с различными способами выполнения защитных приёмов айкидо, но также способствуют восполнению недостатка двигательной активности, являющегося следствием высокой учебной нагрузки современного школьника. Регулярная практика айкидо оказывает оздоровительный эффект, благотворно воздействуя на все системы детского организма.

Уровень освоения: общекультурный

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество часов – 296.

Отличительные особенности программы

Для освоения данной программы обязательно наличие базовых знаний и навыков в области айкидо. Учебный план включает в себя основной перечень тем, освоение которых даст учащимся представление о способах ориентации в окружающем пространстве в условиях быстро меняющейся обстановки и позволит

сформировать навык элементарных действий по самообороне.

Цель программы

Знакомство учащихся с основными элементами технических приёмов айкидо, развитие физических данных учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся со специальной терминологией айкидо;
- дать представление о многообразии технических приёмов айкидо на основе простейших базовых движений тела.
- сформировать систему знаний, умений, навыков самообороны посредством выполнения технических приёмов айкидо.

Развивающие:

- развивать силовые качества;
- развивать координационные способности учащихся;
- расширить функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- формировать чувство личной ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать умение работать в коллективе, сотрудничать в команде, в паре;
- приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения программы

личностные:

- учащиеся станут более ответственными и дисциплинированными;
- получают опыт работы и сотрудничества в коллективе;
- получают представление о пользе здорового образа жизни.

метапредметные:

- учащиеся укрепят здоровье и расширят функциональные возможности организма;
- станут более координированными и физически развитыми.

предметные:

- учащиеся познакомятся со специальной терминологией айкидо;
- получают представление о многообразии технических приёмов айкидо на основе простейших базовых движений тела;
- сформируют систему знаний, умений, навыков самообороны посредством выполнения технических приёмов айкидо.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык обучения: Программа реализуется на русском языке.

Форма обучения: очная

Условия приема в объединение

Принимаются все желающие, демонстрирующие наличие базовых знаний и навыков в области айкидо, имеющие врачебное заключение (справка) об отсутствии противопоказаний к занятиям, после собеседования с педагогом.

Условия набора и формирования групп

Группы формируются по 10-15 человек в соответствии с возрастом и физическими данными детей.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- теоретическое: беседа, объяснение;
- практическое: показ правильного выполнения упражнения и техники движений, освоение технических приёмов, отработка различных навыков, самостоятельная работа;
- открытое занятие;
- фестиваль;
- семинар;
- мастер-класс.

Теоретические занятия предусматривают проведение инструктажа, демонстрацию движений, объяснение заданий. Практические занятия проходят в форме выполнения практических упражнений, тренировок, фестивалей, мастер-классов.

Материально-техническое оснащение программы

- оборудованное помещение со специальным покрытием (татами);
- гимнастические маты для отработки самостоятельных страховочных действий.

Для прохождения программы обучающийся должен иметь индивидуальный комплект униформы айкидо.

Учебный план 1-го года обучения (148 ч.)

| № № | Название раздела | Количество часов | | | Формы контроля |
|--------|---------------------------------------|------------------|-----------|------------|----------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Введение | 2 | 2 | - | Устный опрос |
| 2. | Технические приемы от захватов | 64 | 8 | 56 | Зачет |
| 3. | Технические приемы от ударов | 24 | 3 | 21 | Зачет |
| 4. | Технические приемы от нападения сзади | 48 | 6 | 42 | Зачет |
| 5. | Участие в тематических мероприятиях. | 8 | 1 | 7 | Устный опрос |
| 6. | Подведение итогов | 2 | 2 | - | Устный опрос |
| | Итого: | 148 | 22 | 126 | |

Учебный план 2-го года обучения (148 ч.)

| № № | Название раздела | Количество часов | | | Формы контроля |
|--------|---------------------------------------|------------------|-----------|------------|----------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Введение | 2 | 2 | - | Устный опрос |
| 2. | Технические приемы от нападения сзади | 8 | 1 | 7 | Зачет |
| 3. | Технические приемы от захватов | 32 | 4 | 28 | Зачет |
| 4. | Технические приемы от ударов | 64 | 8 | 56 | Зачет |
| 5. | Технические приемы из положения сидя | 32 | 4 | 28 | Зачет |
| 6. | Участие в тематических мероприятиях. | 8 | 1 | 7 | Устный опрос |
| 7. | Подведение итогов | 2 | 2 | - | Устный опрос |
| | Итого: | 148 | 22 | 126 | |

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Айкидо продолжение»**

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
|----------------|---------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|---------------------------|
| 1 год обучения | 01.09.2022 | 31.05.2023 | 37 | 74 | 148 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год обучения | 01.09.2023 | 31.05.2024 | 37 | 74 | 148 | 2 раза в неделю по 2 часа |

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета

№ _____ от « _____ » _____ 202_

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № _____ от « _____ » _____ 202_

Директор ДДЮТ _____ Н.А. Савченко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Айкидо продолжение»

Год обучения: 1

Группа №

Возраст учащихся 10-14 лет

Рудашевский Дмитрий Александрович,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

Учебно-тематический план предполагает изучение и совершенствование выполнения технических приёмов айкидо при самостоятельной и парной работе от нескольких ударных атак и широкого спектра сковывающих захватов.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся со специальной терминологией айкидо;
- дать представление о многообразии технических приёмов айкидо на основе простейших базовых движений тела.
- сформировать систему знаний, умений, навыков самообороны посредством выполнения технических приёмов айкидо.

Развивающие:

- развивать силовые качества;
- развивать координационные способности учащихся;
- расширить функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- формировать чувство личной ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать умение работать в коллективе, сотрудничать в команде, в паре;
- приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

Содержание программы

Тема 1. Введение

Теория

Инструктаж по охране труда, правилам поведения и личной гигиены.

Тема 2. Технические приемы от захватов

Теория

Виды захватов, особенности простых и составных захватов, способы освобождения или использования захватов для проведения технических приёмов. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Катадори Тэнчинагэ – бросок «С неба на землю» от захвата за плечо. *Риотэдори*

Кокьюнагэ – бросок «силой дыхания» от захвата двумя руками за две руки.

Моротэдори Котэгаэси – бросок воздействием на кисть от захвата двумя руками за одну руку. *Катадори мэн-учи Котэгаэси* – бросок воздействием на кисть от захвата за

плечо и последующего рубящего удара в голову. *Катадори мэн-учи Сихонагэ* – бросок «на четыре стороны» от захвата за плечо и последующего рубящего удара в голову.

Катадори мэн-учи Тэмбинагэ – бросок воздействием на локоть от захвата за плечо и

последующего рубящего удара в голову. *Мунэдори Тэмбинагэ* – бросок воздействием на

локоть от захвата за отворот одежды. *Мунэдори Кокьюнагэ* – бросок «силой дыхания»

от захвата за отворот одежды.

Тема 3. Технические приемы от ударов

Теория

Виды ударов, особенности простых и комбинированных ударов, способы уклонения для проведения технических приёмов. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Чудан цуки Сихонагэ – бросок «на четыре стороны» от прямого удара в корпус.

Чудан цуки Тэмбинагэ – бросок воздействием на локоть от прямого удара в корпус.

Чудан цуки Кайтэннагэ (сото) – бросок разворотом на 180° с движением по внешней стороне руки от прямого удара в корпус.

Тема 4. Технические приемы от нападения сзади

Теория

Особенности захватов при нападении сзади, способы освобождения или использования захватов для проведения технических приёмов. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Усиро риотэдори Санкё – третий принцип контроля. *Усиро риотэдори Сихонагэ* – бросок «на четыре стороны». *Усиро риотэдори Тэмбинагэ* – бросок воздействием на локоть. *Усиро риотэдори Иримианагэ* – бросок встречным входом. *Усиро риотэдори Котэгаэси* – бросок воздействием на кисть. *Усиро риотэдори Кайтэннагэ (учи)* – бросок разворотом на 180° с движением по внутренней стороне руки.

Тема 5. Участие в тематических мероприятиях

Теория

Разъяснение правил поведения на показательных выступлениях. Объяснение общих требований к участникам межклубных встреч, семинаров, мастер-классов.

Практика

Проведение диагностики для оценки уровня освоения ДОП.

Тема 6. Подведение итогов

Теория

Итоговая беседа с учащимися по результатам освоения программы.

Планируемые результаты освоения программы

личностные:

- учащиеся станут более ответственными и дисциплинированными;
- получают опыт работы и сотрудничества в коллективе;
- получают представление о пользе здорового образа жизни.

метапредметные:

- учащиеся укрепят здоровье и расширят функциональные возможности организма;

- станут более координированными и физически развитыми.

предметные:

- учащиеся познакомятся со специальной терминологией айкидо;
- получат представление о многообразии технических приёмов айкидо на основе простейших базовых движений тела;
- сформируют систему знаний, умений, навыков самообороны посредством выполнения технических приёмов айкидо.

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

| № темы | № раздела | Название темы | Часов на тему | Дата занятия | |
|--------|-----------|--|---------------|--------------|------|
| | | | | План | Факт |
| 1 | 1 | Вводное занятие. Инструктаж по охране труда, правилам поведения и гигиене. | 2 | | |
| 2 | 2 | Катадори Тэнчинагэ. Бросок «С неба на землю». | 2 | | |
| 3 | 2 | Катадори Тэнчинагэ. Бросок «С неба на землю». | 2 | | |
| 4 | 2 | Катадори Тэнчинагэ. Бросок «С неба на землю». | 2 | | |
| 5 | 2 | Катадори Тэнчинагэ. Бросок «С неба на землю». | 2 | | |
| 6 | 2 | Риотэдори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания». | 2 | | |
| 7 | 2 | Риотэдори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания». | 2 | | |
| 8 | 2 | Риотэдори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания». | 2 | | |
| 9 | 2 | Риотэдори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания». | 2 | | |
| 10 | 2 | Моротэдори Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть. | 2 | | |
| 11 | 2 | Моротэдори Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть. | 2 | | |
| 12 | 2 | Моротэдори Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть. | 2 | | |
| 13 | 2 | Моротэдори Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть. | 2 | | |
| 14 | 2 | Катадори мэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть. | 2 | | |
| 15 | 2 | Катадори мэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть. | 2 | | |
| 16 | 2 | Катадори мэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть. | 2 | | |
| 17 | 2 | Катадори мэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть. | 2 | | |
| 18 | 2 | Катадори мэн-учи Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны». | 2 | | |
| 19 | 2 | Катадори мэн-учи Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны». | 2 | | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| 20 | 2 | Катадори мэн-учи Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны». | 2 | | |
| 21 | 2 | Катадори мэн-учи Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны». | 2 | | |
| 22 | 2 | Катадори мэн-учи Тэмбинагэ. Бросок воздействием на локоть. | 2 | | |
| 23 | 2 | Катадори мэн-учи Тэмбинагэ. Бросок воздействием на локоть. | 2 | | |
| 24 | 2 | Катадори мэн-учи Тэмбинагэ. Бросок воздействием на локоть. | 2 | | |
| 25 | 2 | Катадори мэн-учи Тэмбинагэ. Бросок воздействием на локоть. | 2 | | |
| 26 | 2 | Мунэдори Тэмбинагэ. Бросок воздействием на локоть. | 2 | | |
| 27 | 2 | Мунэдори Тэмбинагэ. Бросок воздействием на локоть. | 2 | | |
| 28 | 2 | Мунэдори Тэмбинагэ. Бросок воздействием на локоть. | 2 | | |
| 29 | 2 | Мунэдори Тэмбинагэ. Бросок воздействием на локоть. | 2 | | |
| 30 | 2 | Мунэдори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания». | 2 | | |
| 31 | 2 | Мунэдори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания». | 2 | | |
| 32 | 2 | Мунэдори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания». | 2 | | |
| 33 | 2 | Мунэдори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания». | 2 | | |
| 34 | 3 | Чудан цуки Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны». | 2 | | |
| 35 | 3 | Чудан цуки Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны». | 2 | | |
| 36 | 3 | Чудан цуки Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны». | 2 | | |
| 37 | 3 | Чудан цуки Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны». | 2 | | |
| 38 | 3 | Чудан цуки Тэмбинагэ. Бросок воздействием на локоть. | 2 | | |
| 39 | 3 | Чудан цуки Тэмбинагэ. Бросок воздействием на локоть. | 2 | | |
| 40 | 3 | Чудан цуки Тэмбинагэ. Бросок воздействием на локоть. | 2 | | |
| 41 | 3 | Чудан цуки Тэмбинагэ. Бросок воздействием на локоть. | 2 | | |
| 42 | 3 | Чудан цуки Кайтэннагэ (сото). Бросок разворотом на 180°. | 2 | | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|
| 43 | 3 | Чудан цуки Кайтэннагэ (сото). Бросок разворотом на 180°. | 2 | | |
| 44 | 3 | Чудан цуки Кайтэннагэ (сото). Бросок разворотом на 180°. | 2 | | |
| 45 | 3 | Чудан цуки Кайтэннагэ (сото). Бросок разворотом на 180°. | 2 | | |
| 46 | 4 | Усиро риотэдори Санкё. Третий принцип контроля. | 2 | | |
| 47 | 4 | Усиро риотэдори Санкё. Третий принцип контроля. | 2 | | |
| 48 | 4 | Усиро риотэдори Санкё. Третий принцип контроля. | 2 | | |
| 49 | 4 | Усиро риотэдори Санкё. Третий принцип контроля. | 2 | | |
| 50 | 4 | Усиро риотэдори Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны». | 2 | | |
| 51 | 4 | Усиро риотэдори Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны». | 2 | | |
| 52 | 4 | Усиро риотэдори Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны». | 2 | | |
| 53 | 4 | Усиро риотэдори Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны». | 2 | | |
| 54 | 4 | Усиро риотэдори Тэмбинагэ. Бросок воздействием на локоть. | 2 | | |
| 55 | 4 | Усиро риотэдори Тэмбинагэ. Бросок воздействием на локоть. | 2 | | |
| 56 | 4 | Усиро риотэдори Тэмбинагэ. Бросок воздействием на локоть. | 2 | | |
| 57 | 4 | Усиро риотэдори Тэмбинагэ. Бросок воздействием на локоть. | 2 | | |
| 58 | 4 | Усиро риотэдори Ириминагэ. Бросок встречным входом. | 2 | | |
| 59 | 4 | Усиро риотэдори Ириминагэ. Бросок встречным входом. | 2 | | |
| 60 | 4 | Усиро риотэдори Ириминагэ. Бросок встречным входом. | 2 | | |
| 61 | 4 | Усиро риотэдори Ириминагэ. Бросок встречным входом. | 2 | | |
| 62 | 4 | Усиро риотэдори Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть. | 2 | | |
| 63 | 4 | Усиро риотэдори Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть. | 2 | | |
| 64 | 4 | Усиро риотэдори Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть. | 2 | | |
| 65 | 4 | Усиро риотэдори Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть. | 2 | | |

| | | | | | |
|----|---|---|-----|--|--|
| 66 | 4 | Усиро риотэдори Кайтэннагэ (учи). Бросок разворотом на 180°. | 2 | | |
| 67 | 4 | Усиро риотэдори Кайтэннагэ (учи). Бросок разворотом на 180°. | 2 | | |
| 68 | 4 | Усиро риотэдори Кайтэннагэ (учи). Бросок разворотом на 180°. | 2 | | |
| 69 | 4 | Усиро риотэдори Кайтэннагэ (учи). Бросок разворотом на 180°. | 2 | | |
| 70 | 5 | Участие в тематических мероприятиях. | 2 | | |
| 71 | 5 | Участие в тематических мероприятиях. | 2 | | |
| 72 | 5 | Участие в тематических мероприятиях. | 2 | | |
| 73 | 5 | Участие в тематических мероприятиях. | 2 | | |
| 74 | 6 | Итоговая беседа с учащимися. | 2 | | |
| | | Итого | 148 | | |

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета

№ _____ от « _____ » _____ 202_

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № _____ от « _____ » _____ 202_

Директор ДДЮТ _____ Н.А. Савченко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Айкидо страховки высокого уровня»

Год обучения: 2

Группа №

Возраст учащихся 11-15 лет

Рудашевский Дмитрий Александрович,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

Учебно-тематический план предполагает изучение и совершенствование выполнения технических приёмов айкидо при самостоятельной и парной работе от нескольких захватов и широкого спектра ударных атак.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся со специальной терминологией айкидо;
- дать представление о многообразии технических приёмов айкидо на основе простейших базовых движений тела.
- сформировать систему знаний, умений, навыков самообороны посредством выполнения технических приёмов айкидо.

Развивающие:

- развивать силовые качества;
- развивать координационные способности учащихся;
- расширить функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- формировать чувство личной ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать умение работать в коллективе, сотрудничать в команде, в паре;
- приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие

Теория

Инструктаж «Техника безопасности, правила поведения и гигиена».

Практика

Выполнение построений. ОФП.

Тема 2. Технические приемы от нападения сзади

Теория

Особенности захватов при нападении сзади, способы освобождения или использования захватов для проведения технических приёмов. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Усиро риотэдори Ёнкё – четвёртый принцип контроля.

Тема 3. Технические приемы от захватов

Теория

Виды захватов, особенности простых и составных захватов, способы освобождения или использования захватов для проведения технических приёмов. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Мунэдори Кириотоси – опрокидывание «надрезом». *Моротэдори Роккё* – шестой принцип контроля от захвата за отворот одежды. *Риотэдори Роккё* – шестой принцип контроля при захвате за две руки. *Риотэдори Никкё* – второй принцип контроля при захвате за две руки.

Тема 4. Технические приемы от ударов

Теория

Виды ударов, особенности простых и комбинированных ударов, способы уклонения для проведения технических приёмов. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Ёкомэн-учи Кокьюнагэ – бросок «силой дыхания» от диагонального рубящего удара. *Ёкомэн-учи Тэнчинагэ* – бросок «с неба на землю» от диагонального рубящего удара. *Ёкомэн-учи Кайтэннагэ* – бросок разворотом на 180° от диагонального рубящего удара. *Сёмэн-учи Кокьюнагэ* – бросок «силой дыхания» от вертикального рубящего удара. *Сёмэн-учи Тэмбинагэ* – бросок воздействием на локоть от вертикального рубящего удара. *Сёмэн-учи Сихонагэ* – бросок «на четыре стороны» от вертикального рубящего удара. *Дзёдан цуки Кайтэннагэ (учи)* – бросок разворотом на 180° от прямого восходящего удара. *Дзёдан цуки Ириминагэ* – бросок встречным входом от прямого восходящего удара.

Тема 5. Технические приемы из положения сидя

Теория

Фаза, скорость и ритм атаки. Сохранение внимания к точке контакта (*авасэ*). Особенности ухода с линии атаки при выполнении технического приёма из положения сидя, выведение партнера из равновесия в различных направлениях, поиск и выбор способа восстановления утраченного равновесия. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Суваривадза цуки Иккё – первый принцип контроля из положения сидя от прямого удара. *Суваривадза цуки Котэгаэси* – бросок воздействием на кисть из положения сидя от прямого удара. Ханмихандачивадза кататэдори *Иккё* – первый принцип контроля из положения сидя от захвата за руку из положения стоя. Ханмихандачивадза кататэдори *Сихонагэ* – бросок «на четыре стороны» из положения сидя от захвата за руку из положения стоя.

Тема 6. Участие в тематических мероприятиях

Теория

Разъяснение правил поведения на показательных выступлениях. Объяснение общих требований к участникам межклубных встреч, семинаров, мастер-классов.

Практика

Проведение диагностики для оценки уровня освоения ДОП.

Тема 7. Подведение итогов

Теория

Итоговая беседа с учащимися по результатам освоения программы.

Планируемые результаты освоения программы

личностные:

- учащиеся станут более ответственными и дисциплинированными;
- получают опыт работы и сотрудничества в коллективе;
- получают представление о пользе здорового образа жизни.

метапредметные:

- учащиеся укрепят здоровье и расширят функциональные возможности организма;
- станут более координированными и физически развитыми.

предметные:

- учащиеся познакомятся со специальной терминологией айкидо;
- получают представление о многообразии технических приёмов айкидо на основе простейших базовых движений тела;
- сформируют систему знаний, умений, навыков самообороны посредством выполнения технических приёмов айкидо.

Календарно-тематическое планирование

2 год обучения

| № темы | № раздела | Название темы | Часов на тему | Дата занятия | |
|--------|-----------|--|---------------|--------------|------|
| | | | | План | Факт |
| 1 | 1 | Вводное занятие. Инструктаж по охране труда, правилам поведения и гигиене. | 2 | | |
| 2 | 2 | Усиро риотэдори Ёнкё. Четвёртый принцип контроля. | 2 | | |
| 3 | 2 | Усиро риотэдори Ёнкё. Четвёртый принцип контроля. | 2 | | |
| 4 | 2 | Усиро риотэдори Ёнкё. Четвёртый принцип контроля. | 2 | | |
| 5 | 2 | Усиро риотэдори Ёнкё. Четвёртый принцип контроля. | 2 | | |
| 6 | 3 | Мунэдори Кириотоси. Опрокидывание надрезом. | 2 | | |
| 7 | 3 | Мунэдори Кириотоси. Опрокидывание надрезом. | 2 | | |
| 8 | 3 | Мунэдори Кириотоси. Опрокидывание надрезом. | 2 | | |
| 9 | 3 | Мунэдори Кириотоси. Опрокидывание надрезом. | 2 | | |
| 10 | 3 | Моротэдори Роккё. Шестой принцип контроля. | 2 | | |
| 11 | 3 | Моротэдори Роккё. Шестой принцип контроля. | 2 | | |
| 12 | 3 | Моротэдори Роккё. Шестой принцип контроля. | 2 | | |
| 13 | 3 | Моротэдори Роккё. Шестой принцип контроля. | 2 | | |
| 14 | 3 | Риотэдори Роккё. Шестой принцип контроля. | 2 | | |
| 15 | 3 | Риотэдори Роккё. Шестой принцип контроля. | 2 | | |
| 16 | 3 | Риотэдори Роккё. Шестой принцип контроля. | 2 | | |
| 17 | 3 | Риотэдори Роккё. Шестой принцип контроля. | 2 | | |
| 18 | 3 | Риотэдори Никкё. Второй принцип контроля. | 2 | | |
| 19 | 3 | Риотэдори Никкё. Второй принцип контроля. | 2 | | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|
| 20 | 3 | Риотэдори Никкё. Второй принцип контроля. | 2 | | |
| 21 | 3 | Риотэдори Никкё. Второй принцип контроля. | 2 | | |
| 22 | 4 | Ёкомэн-учи Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания». | 2 | | |
| 23 | 4 | Ёкомэн-учи Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания». | 2 | | |
| 24 | 4 | Ёкомэн-учи Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания». | 2 | | |
| 25 | 4 | Ёкомэн-учи Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания». | 2 | | |
| 26 | 4 | Ёкомэн-учи Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю». | 2 | | |
| 27 | 4 | Ёкомэн-учи Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю». | 2 | | |
| 28 | 4 | Ёкомэн-учи Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю». | 2 | | |
| 29 | 4 | Ёкомэн-учи Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю». | 2 | | |
| 30 | 4 | Ёкомэн-учи Кайтэннагэ (учи). Бросок разворотом на 180°. | 2 | | |
| 31 | 4 | Ёкомэн-учи Кайтэннагэ (учи). Бросок разворотом на 180°. | 2 | | |
| 32 | 4 | Ёкомэн-учи Кайтэннагэ (учи). Бросок разворотом на 180°. | 2 | | |
| 33 | 4 | Ёкомэн-учи Кайтэннагэ (учи). Бросок разворотом на 180°. | 2 | | |
| 34 | 4 | Сёмэн-учи Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания». | 2 | | |
| 35 | 4 | Сёмэн-учи Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания». | 2 | | |
| 36 | 4 | Сёмэн-учи Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания». | 2 | | |
| 37 | 4 | Сёмэн-учи Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания». | 2 | | |
| 38 | 4 | Сёмэн-учи Тэмбинагэ. Бросок воздействием на локоть. | 2 | | |
| 39 | 4 | Сёмэн-учи Тэмбинагэ. Бросок воздействием на локоть. | 2 | | |
| 40 | 4 | Сёмэн-учи Тэмбинагэ. Бросок воздействием на локоть. | 2 | | |
| 41 | 4 | Сёмэн-учи Тэмбинагэ. Бросок воздействием на локоть. | 2 | | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|
| 42 | 4 | Сёмэн-учи Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны». | 2 | | |
| 43 | 4 | Сёмэн-учи Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны». | 2 | | |
| 44 | 4 | Сёмэн-учи Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны». | 2 | | |
| 45 | 4 | Сёмэн-учи Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны». | 2 | | |
| 46 | 4 | Дзёдан цуки Кайтэннагэ (учи). Бросок разворотом на 180°. | 2 | | |
| 47 | 4 | Дзёдан цуки Кайтэннагэ (учи). Бросок разворотом на 180°. | 2 | | |
| 48 | 4 | Дзёдан цуки Кайтэннагэ (учи). Бросок разворотом на 180°. | 2 | | |
| 49 | 4 | Дзёдан цуки Кайтэннагэ (учи). Бросок разворотом на 180°. | 2 | | |
| 50 | 4 | Дзёдан цуки Ириминагэ. Бросок встречным входом. | 2 | | |
| 51 | 4 | Дзёдан цуки Ириминагэ. Бросок встречным входом. | 2 | | |
| 52 | 4 | Дзёдан цуки Ириминагэ. Бросок встречным входом. | 2 | | |
| 53 | 4 | Дзёдан цуки Ириминагэ. Бросок встречным входом. | 2 | | |
| 54 | 5 | Суваривадза цуки Иккё. Первый принцип контроля. | 2 | | |
| 55 | 5 | Суваривадза цуки Иккё. Первый принцип контроля. | 2 | | |
| 56 | 5 | Суваривадза цуки Иккё. Первый принцип контроля. | 2 | | |
| 57 | 5 | Суваривадза цуки Иккё. Первый принцип контроля. | 2 | | |
| 58 | 5 | Суваривадза цуки Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть. | 2 | | |
| 59 | 5 | Суваривадза цуки Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть. | 2 | | |
| 60 | 5 | Суваривадза цуки Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть. | 2 | | |
| 61 | 5 | Суваривадза цуки Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть. | 2 | | |
| 62 | 5 | Ханмихандачивадза кататэдори Иккё. Первый принцип контроля. | 2 | | |
| 63 | 5 | Ханмихандачивадза кататэдори Иккё. Первый принцип контроля. | 2 | | |

| | | | | | |
|----|---|---|-----|--|--|
| 64 | 5 | Ханмихандачивадза кататэтори Иккё. Первый принцип контроля. | 2 | | |
| 65 | 5 | Ханмихандачивадза кататэтори Иккё. Первый принцип контроля. | 2 | | |
| 66 | 5 | Ханмихандачивадза кататэтори Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны». | 2 | | |
| 67 | 5 | Ханмихандачивадза кататэтори Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны». | 2 | | |
| 68 | 5 | Ханмихандачивадза кататэтори Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны». | 2 | | |
| 69 | 5 | Ханмихандачивадза кататэтори Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны». | 2 | | |
| 70 | 6 | Участие в тематических мероприятиях. | 2 | | |
| 71 | 6 | Участие в тематических мероприятиях. | 2 | | |
| 72 | 6 | Участие в тематических мероприятиях. | 2 | | |
| 73 | 6 | Участие в тематических мероприятиях. | 2 | | |
| 74 | 7 | Итоговая беседа с учащимися. | 2 | | |
| | | Итого | 148 | | |

Методические материалы Методики, методы и технологии

Педагогические методики и технологии:

- дистанционные образовательные технологии, электронное обучение;
- технология наставничества;
- здоровьесберегающие технологии.

Приемы и методы обучения:

- вербальные – объяснение, рассказ, беседа, комментирование, инструктаж, сообщение, обсуждение, анализ;
- наглядные – демонстрация движения (показ) педагогом или обучающимися;
- игровые – игры, эстафеты;
- практические – практическая деятельность, практикумы;
- репродуктивные – воспроизведение по образцу;
- частично-поисковые – самостоятельная деятельность, инициатива, передача знаний другим;
- творческие – задания на развитие фантазии, воображения.

Отбор и включение в занятия различных форм и методов происходит с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Дистанционная поддержка

| Раздел программы, темы | Учебно-методические материалы | Проверочные задания | Срок (период) | Форма обратной связи |
|---------------------------------------|-------------------------------|---------------------|---------------|----------------------------|
| Технические приёмы от захватов | видеоряд | онлайн-опрос | декабрь | Сотовая связь, мессенджеры |
| Технические приёмы от ударов | видеоряд | онлайн-опрос | март | Сотовая связь, мессенджеры |
| Технические приемы от нападения сзади | видеоряд | онлайн-опрос | май | Сотовая связь, мессенджеры |
| Технические приемы из положения сидя | видеоряд | онлайн-опрос | май | Сотовая связь, мессенджеры |

**Учебно-методический комплекс:
Методическое обеспечение**

| № | Раздел или тема программы | Форма занятий | Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия) | Дидактический материал | Форма подведения итогов | Техническое обеспечение |
|---|--------------------------------|---|--|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Введение | Беседа, практическое занятие. | Знакомство. Инструктаж. Рассказ. | Инструктаж «Правила поведения на занятиях». «Этикет и передача традиций.» Н. Тамура. Видеозаписи показательных выступлений айкидо. | Педагогическое наблюдение. Опрос. Тесты. | Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами). Оборудование для просмотра видеоматериалов. |
| 2 | Технические приемы от захватов | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие. | Повторный, групповой, индивидуальный. Метод подводящих упражнений. Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения. | | Педагогическое наблюдение. Опрос. Тесты. Промежуточный контроль. | Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами). |
| 3 | Технические приемы от ударов | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие. | Повторный, групповой, индивидуальный. Метод подводящих упражнений. Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения. | | Педагогическое наблюдение. Опрос. Тесты. Промежуточный контроль. | Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами). |

| | | | | | | |
|---|---------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 4 | Технические приемы от нападения сзади | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие. | Повторный, групповой, индивидуальный. Метод подводящих упражнений. Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения. | | Педагогическое наблюдение. Опрос. Тесты. Промежуточный контроль. | Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами). |
| 5 | Технические приемы из положения сидя | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие. | Повторный, групповой, индивидуальный. Метод подводящих упражнений. Идеомоторный метод. Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения. | | Педагогическое наблюдение. Опрос. Тесты. Промежуточный контроль. | Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами). |
| 6 | Участие в тематических мероприятиях | Беседа, объяснение, практическое участие в мероприятии. | Инструктаж. Рассказ. | Видеозаписи показательных выступлений. | Диагностика. | Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами). |
| 7 | Подведение итогов | Беседа. | Беседа | | Итоговый контроль. Зачётное занятие. | Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами). |

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагогов

1. Бранд, Р. Айкидо: учение и техники, гармоническое развитие. / Р. Брандт – М.:
2. Добсон, Т. Психологическое айкидо в повседневной жизни. Практика решения конфликтных ситуаций. / Т. Добсон. – Киев: София, 2011. – 256 с.
3. Коротков, И.М. Подвижные игры во дворе / И.М. Коротков // Физкультура и спорт. – 1987. – №5.
4. Краснов, И.С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян [Электронный ресурс] / И.С. Краснов // Физическая культура. – 2013. – №2. –
5. Кутишенко, В.П. Возрастная и педагогическая психология: учебное пособие / В.П. Кутишенко. – М.: Финансы и статистика, 2005 – 128 с.
6. Литвак, М. Психологическое айкидо : учебное пособие / М. Литвак. – Ростов: Феникс, 2014. – 219 с.
7. Саотомэ, М. Айкидо и гармония в природе. / М. Саотомэ. - Киев: София, 1998. – 304 с.
8. Тамура, Н. Айкидо. Этикет и передача традиций. / Н. Тамура. – К.: София, 2002. – 176 с.
9. Травальни, Р. Образование и айкидо. / Р. Травальни. – М.: БСТ, 2013. – 183 с.
10. Уэсиба, К. Дух Айкидо. / К. Уэсиба. – К.: София, 2000. – 128 с.
11. Уэсиба, М. Будо рэнсю (Практика будо). / М. Уэсиба. – М.: Добросвет, 2001. – 160 с.
12. Уэсиба, М.. Будо. Учение основателя Айкидо. / М. Уэсиба. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. – 224 с.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и / Ж.К. Холодов – М: Академия, 2000. – 480 с.
14. Шаповаленко, И. Психология развития и возрастная психология. / И. Шаповаленко. – М: ЮРАЙТ, 2013. – 576 с.

Список литературы для обучающихся

1. Добсон, Т. Психологическое айкидо в повседневной жизни. Практика решения конфликтных ситуаций. / Т. Добсон. – Киев: София, 2011. – 256 с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. - М.: Изд-во: Академия. – 2000. – 160 с.
3. Литвак, М. Психологическое айкидо : учебное пособие / М. Литвак. – Ростов: Феникс, 2014. – 219 с.
4. Рудашевский Д.А. Айкидо. Рабочая тетрадь №1. / Д.А. Рудашевский – СПб., 2017. – 44 с.
5. Тамура, Н. Айкидо. Этикет и передача традиций. / Н. Тамура. – К.: София, 2002. – 176 с.
6. Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни / Мари Кондо – Москва: Эксмо, 2016. – 320 с.

Интернет ресурсы

1. Международная федерация айкидо: <http://www.aikido-international.org/>
2. Клуб айкидо «Скай»: <http://www.sai.club>
3. Группа в социальной сети: <http://vk.com/aikigroup>

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Текущий контроль для проверки освоения программы осуществляется педагогом на каждом занятии методом педагогического наблюдения.

Промежуточный контроль осуществляется после прохождения основных разделов программы в виде устных опросов и тестирования.

Итоговый контроль проводится во время проведения открытого занятия, участия детей в показательных выступлениях и других тематических мероприятий.

Основные критерии оценки результатов освоения программы:

- знание названия технических приёмов;
- знание технических особенностей выполнения приёмов айкидо от захватов, ударов и нападения сзади;
- умение четко, последовательно и правильно выполнить комбинации движений;
- понимание объяснений педагога и желание следовать им;
- умение запоминать новые элементы технических действий;
- понимание условных названий движений;
- умение выполнять индивидуальную, самостоятельную работу,
- умение работать в коллективе.

Формы подведения итогов реализации программы:

- устный опрос и тестирование после прохождения всех разделов программы.

Диагностика результатов обучения по образовательной программе проводится 2 раза в год (в конце каждого полугодия). Она проводится по 15 показателям (по 5 в каждой области):

O1, O2, O3 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

V1, V2, V3 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению (2-высокий уровень, 1-средний уровень, 0 – низкий, незначительный уровень).

| Показатель | 2 | 1 | 0 |
|---------------------------------------|---|--|--|
| O1 Специальная терминология айкидо | Хорошее знание и постоянное использование специальных терминов айкидо | Знание и эпизодическое использование специальных терминов айкидо | Отсутствие понимания или недостаточное применение терминологии |

| | | | |
|---|---|--|--|
| О2 Теоретические знания особенности выполнения технических приёмов | Хорошее знание особенности выполнения всех технических приёмов | Знание особенности выполнения большинства технических приёмов | Знание особенности выполнения лишь отдельных технических приёмов или полное отсутствие знаний |
| О3 Технические навыки | Свободное выполнение всех технических приёмов | Выполнение технических приёмов с паузами | Затруднения при выполнении технических приёмов |
| Р1 Силовая подготовка | Спокойное и уверенное выполнение полного изометрического комплекса упражнений | Выполнение полного изометрического комплекса упражнений с кратковременной обратимой потерей статического равновесия | Выполнение части изометрического комплекса упражнений, частая необратимая потеря статического равновесия |
| Р2 Координационная подготовка | Уверенное, точное владение телом, комплекс асинхронных упражнений выполняется без затруднений | Преобладает точное владение телом, комплекс асинхронных упражнений выполняется с незначительными погрешностями | Выполнение комплекса асинхронных упражнений вызывает значительные затруднения |
| Р3 Функциональные возможности | Высокая работоспособность, сохранение устойчивой мотивации на всем протяжении занятия, пропуски по болезни редки, восстановительный период короткий | Хорошая работоспособность, заметная усталость к концу занятий, пропуски занятий в виду плохого самочувствия случаются время от времени | Низкая работоспособность, быстрая утомляемость, заметная усталость до окончания занятий, невозможность выполнения некоторых заданий, частые пропуски занятий по состоянию здоровья |
| В1 Ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь. | Пропуски занятий без уважительной причины отсутствуют, устойчивое стремление оказывать помощь товарищам при совместной практике | Пропуски занятий без уважительной причины носят единичный характер, помощь товарищам при совместной практике по просьбе педагога | Регулярные пропуски занятий без уважительной причины, отказ в помощи товарищам при совместной практике |

| | | | |
|---|---|--|--|
| В2 Работа в команде | Свободно общается со всеми участниками объединения, не испытывает трудностей в общении с педагогом, адекватно реагирует на его просьбы, критику, требования | Избирательное общение со сверстниками | Обособленная позиция, замкнутость, конфликты с другими обучающимися, острая реакция на критику и замечания со стороны педагога |
| В3 Приобщение к здоровому образу жизни | Устойчивый интерес к любым физкультурно-оздоровительным мероприятиям и видам двигательной активности | Эпизодическое посещение физкультурно-оздоровительных мероприятий, выборочный интерес к некоторым видам двигательной активности | Пассивное отношение к физкультурным мероприятиям и любым видам двигательной активности |

По результатам итоговых занятий и оценке работы учащихся в течение полугодия заполняется форма диагностики образовательной программы: ФИ учащихся отдельно по каждой группе; графы оценки по каждому учащемуся и каждому показателю. Затем:

- Подсчитывается общее количество баллов по каждому учащемуся (графа *уровень освоения программы*). Максимально возможное значение – 18. В скобках указать уровень освоения в соответствии с ниже приведенной градацией:
 - 15-18 – высокий
 - 10-14 – средний
 - 6-9 – низкий
 - Менее 6 – программа не освоена
- Подсчитывается средний балл по каждому показателю (графа *средний балл*) – сумма баллов всех учащихся по данному показателю, разделенная на количество учащихся. Максимально возможное значение – 2.
- Подсчитывается общий балл каждого раздела (графа *сумма*) – сумма средних баллов в каждой группе показателей. Максимально возможное значение – 6.

После этого пишутся выводы по результатам проведенной диагностики с указанием планов дальнейшей работы (необходимость корректировки, прогнозы дальнейшего обучения, выявления проблемных мест, анализ возможных причин низких показателей, особенности конкретной группы, выявление одаренных детей и т.п.).

