

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

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета № 1
от «31» августа 2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 174 от «31» августа 2023

И.о. директора ДДЮТ _____ С.В. Бурлак

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Айкидо для начинающих»

Год обучения 1
Возраст обучающихся 6-10 лет

Рудашевский Дмитрий Александрович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Особенности организации образовательного процесса

Учебно-тематический план предполагает знакомство с историей и этикетом айкидо, изучение и практическое применение самостоятельных страховочных действий и отдельных двигательных элементов при самостоятельной и парной работе.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей возникновения, основами этикета и терминологией айкидо;
- дать представление о многообразии технических приёмов айкидо на основе простейших базовых движений тела;
- сформировать систему знаний, умений, навыков основных способов безопасных падений при выполнении базовых приёмов айкидо.

Развивающие:

- развивать силовые качества и координационные способности учащихся;
- расширить функциональные возможности организма;
- формировать навык публичных выступлений.

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;
- научатся работать в коллективе, сотрудничать в команде, в паре;
- получают представление о пользе здорового образа жизни.

метапредметные:

- учащиеся укрепят здоровье и расширят функциональные возможности организма;
- станут более координированными и физически развитыми;
- приобретут опыт публичных выступлений перед различными аудиториями.

предметные:

- учащиеся познакомятся с историей возникновения, основами этикета и терминологией айкидо;
- получают представление о многообразии и отработают на практике несколько базовых приёмов айкидо на основе простейших движений тела;
- освоят самостоятельные страховочные действия при выполнении базовых приёмов айкидо.

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностика.	1	11/09	
2	Кайтэн. Разворот на 180°.	1	14/09	
3	Оккури аси. Приставной шаг.	1	18/09	
4	Аюми аси. Скрестный шаг.	1	21/09	
5	Аюми аси кайтэн. Скрестный шаг с разворотом на 180°.	1	25/09	
6	Тэнкан. Разворот на 180° с шагом назад.	1	28/09	
7	Оккури аси тэнкан. Приставной шаг с разворотом на 180° и шагом назад.	1	02/10	
8	Цуги аси. Скользящий шаг.	1	05/10	
9	Цуги аси тэнкан. Скользящий шаг с разворотом на 180° и шагом назад.	1	09/10	
10	Аюми аси тэнкан. Скрестный шаг с разворотом на 180° и шагом назад.	1	12/10	
11	Иrimi тэнкан. Перемещение с вращением.	1	16/10	
12	Сикко маэ. Перемещение на коленях лицом вперёд.	1	19/10	
13	Сикко маэ. Перемещение на коленях лицом вперёд.	1	23/10	
14	Сикко маэ. Перемещение на коленях лицом вперёд.	1	26/10	
15	Сикко маэ. Перемещение на коленях лицом вперёд.	1	30/10	
16	Сикко усиро. Перемещение на коленях спиной вперёд.	1	02/11	
17	Сикко усиро. Перемещение на коленях спиной вперёд.	1	06/11	

18	Суваривадза ирими тэнкан. Перемещение на коленях с вращением.	1	09/11	
19	Суваривадза ирими тэнкан. Перемещение на коленях с вращением.	1	13/11	
20	Суваривадза ирими тэнкан. Перемещение на коленях с вращением.	1	16/11	
21	Суваривадза ирими тэнкан. Перемещение на коленях с вращением.	1	20/11	
22	Укэми усиро. Кувьрки и перекааты назад.	1	23/11	
23	Укэми усиро. Кувьрки и перекааты назад.	1	27/11	
24	Укэми усиро. Кувьрки и перекааты назад.	1	30/11	
25	Укэми усиро. Кувьрки и перекааты назад.	1	04/12	
26	Укэми маэ. Кувьрки и перекааты вперед.	1	07/12	
27	Укэми маэ. Кувьрки и перекааты вперед.	1	11/12	
28	Укэми маэ. Кувьрки и перекааты вперед.	1	14/12	
29	Укэми маэ. Кувьрки и перекааты вперед.	1	18/12	
30	Укэми маэ. Кувьрки и перекааты вперед.	1	21/12	
31	Укэми маэ. Кувьрки и перекааты вперед.	1	25/12	
32	Правила безопасности парной и групповой работы. Атакующие действия: захваты из позиции сидя.	1	28/12	
33	Атакующие действия: захваты из позиции стоя. Линия атаки.	1	11/01	
34	Суми-отоси. Опрокидывание на спину.	1	15/01	
35	Суми-отоси. Опрокидывание на спину.	1	18/01	
36	Суми-отоси. Опрокидывание на спину.	1	22/01	
37	Суми-отоси. Опрокидывание на спину.	1	25/01	
38	Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	1	29/01	

39	Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	1	01/02	
40	Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	1	05/02	
41	Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	1	08/02	
42	Сото Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания» после разворота на 180° с шагом назад.	1	12/02	
43	Сото Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания» после разворота на 180° с шагом назад.	1	15/02	
44	Сото Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания» после разворота на 180° с шагом назад.	1	19/02	
45	Сото Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания» после разворота на 180° с шагом назад.	1	22/02	
46	Учи Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания» с проходом под рукой и разворотом на 180°.	1	26/02	
47	Учи Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания» с проходом под рукой и разворотом на 180°.	1	29/02	
48	Учи Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания» с проходом под рукой и разворотом на 180°.	1	04/03	
49	Учи Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания» с проходом под рукой и разворотом на 180°.	1	07/03	
50	Кайтэннагэ. Бросок с проходом под рукой, разворотом на 180° и шагом назад.	1	11/03	
51	Кайтэннагэ. Бросок с проходом под рукой, разворотом на 180° и шагом назад.	1	14/03	
52	Кайтэннагэ. Бросок с проходом под рукой, разворотом на 180° и шагом назад.	1	18/03	
53	Кайтэннагэ. Бросок с проходом под рукой, разворотом на 180° и шагом назад.	1	21/03	
54	Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	1	25/03	
55	Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	1	28/03	
56	Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	1	01/04	
57	Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	1	04/04	
58	Иккё. Первый принцип контроля.	1	08/04	
59	Иккё. Первый принцип контроля.	1	11/04	

60	Иккё. Первый принцип контроля.	1	15/04	
61	Иккё. Первый принцип контроля.	1	18/04	
62	Суваривадза Иккё. Первый принцип контроля.	1	22/04	
63	Суваривадза Иккё. Первый принцип контроля.	1	25/04	
64	Суваривадза Иккё. Первый принцип контроля.	1	29/04	
65	Суваривадза Иккё. Первый принцип контроля.	1	02/05	
66	Участие в тематических мероприятиях.	1	06/05	
67	Участие в тематических мероприятиях.	1	13/05	
68	Итоговое занятие.	1	16/05	
	Всего часов:	68		

Содержание программы

Тема 1. Введение

Теория

Инструктаж по охране труда, правилам поведения и личной гигиены. История айкидо, традиции и этикет.

Тема 2. Базовые перемещения на ногах

Теория

Понятия стойки готовности, приставного и скрестного шага, простого (однотемпового) и сложного (двухтемпового) разворота. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Кайтэн – разворот на 180°. *Оккури аси* – приставной шаг. *Аюми аси* – скрестный шаг. *Аюми аси кайтэн* – скрестный шаг с разворотом на 180°. *Тэнкан* – разворот на 180° с шагом назад. *Оккури аси тэнкан* – приставной шаг с разворотом на 180° и шагом назад. *Цуги аси* – скользящий шаг. *Цуги аси тэнкан* – скользящий шаг с разворотом на 180° и шагом назад. *Аюми аси тэнкан* – скрестный шаг с разворотом на 180° и шагом назад. *Иrimi тэнкан* – шаг вперёд с разворотом на 180° и шагом назад.

Тема 3. Базовые перемещения на коленях.

Теория

Исторические предпосылки и современное назначение перемещений на коленях в айкидо.

Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Сикко маэ – перемещение на коленях лицом вперёд. *Сикко усиро* – перемещение на коленях спиной вперёд. *Суваривадза ирими тэнкан* – перемещение на коленях с вращением.

Тема 4. Страховки.

Теория

Значение навыков безопасных падений и перекатов. Виды страховок. Правила безопасности при выполнении страховок. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Укэми усиро – кувырки и перекаты назад. *Укэми маэ* – кувырки и перекаты вперёд.

Тема 5. Атакующие действия.

Теория

Исторические и анатомические предпосылки атак. Правила безопасности парной и групповой работы. Определение понятия «линии атаки». Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Кататэ дори – захват одной рукой за руку.

Тема 6. Технические приемы из положения стоя

Теория

Способы выведения партнера из равновесия в различных направлениях, поиск и выбор способа восстановления утраченного равновесия. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Отработка способов выведения партнера из равновесия в прямом и обратном атаке направлении, способов препятствия восстановлению равновесия, способов обездвиживания нападающего в положении лежа на животе. *Суми-отоси* – опрокидывание на спину. *Тэнчинагэ* – бросок «с неба на землю». *Сото Кокьюнагэ* – бросок «силой дыхания» после разворота на 180 градусов с шагом назад. *Учи Кокьюнагэ* – бросок «силой дыхания» с проходом под рукой и разворотом на 180 градусов. *Кайтэннагэ* – бросок с проходом под рукой, разворотом на 180 градусов и шагом назад. *Котэгаэси* – бросок воздействием на кисть. *Иккё* – первый принцип контроля.

Тема 7. Технические приемы из положения сидя

Теория

Сходство и различия в выполнении технических приёмов из разных начальных положений. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Суваривадза сёмэн-учи Иккё – первый принцип контроля из положения сидя.

Тема 8. Участие в тематических мероприятиях

Теория

Проведение целевых инструктажей для участия в межклубных встречах, семинарах, мастер-классах.

Практика

Проведение диагностики для оценки уровня освоения ДОП.

Тема 9. Подведение итогов

Теория

Итоговая беседа с учащимися по результатам освоения программы.