

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 страховки высокого уровня»**

Год обучения 1  
Возраст обучающихся 10-17 лет

**Рудашевский Дмитрий Александрович,**  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

## **Особенности организации образовательного процесса**

Учебно-тематический план предполагает изучение и практическое применение самостоятельных страховочных действий и отдельных двигательных элементов при самостоятельной и парной работе.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- познакомить учащихся со специальной терминологией айкидо;
- сформировать систему знаний, умений, навыков базовых способов безопасных падений при потере равновесия во время двигательной активности.
- сформировать систему знаний, умений, навыков высокоамплитудных страховочных действий при выполнении технических приёмов айкидо.

#### *Развивающие:*

- развивать силовые качества учащихся;
- развить 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;
- научатся работать в коллективе, сотрудничать в команде, в паре;
- получат 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;
- освоят самостоятельные страховочные действия при произвольной потере равновесия во время свободного движения;
- освоят высокоамплитудные страховочные действия при выполнении 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	Суваривадза сото укэми усиро. Перекат назад с опорой на одну руку из положения сидя.	1	14/09	
3	Суваривадза сото укэми усиро. Перекат назад с опорой на одну руку из положения сидя.	1	18/09	
4	Суваривадза учи укэми усиро. Перекат назад с опорой на две руки из положения сидя.	1	21/09	
5	Суваривадза учи укэми усиро. Перекат назад с опорой на две руки из положения сидя.	1	25/09	
6	Тачивадза сото укэми усиро. Перекат через назад с опорой на одну руку из положения стоя.	1	28/09	
7	Тачивадза сото укэми усиро. Перекат через назад с опорой на одну руку из положения стоя.	1	02/10	
8	Тачивадза сото укэми усиро. Перекат через назад с опорой на одну руку из положения стоя.	1	05/10	
9	Тачивадза сото укэми усиро. Перекат через назад с опорой на одну руку из положения стоя.	1	09/10	
10	Тачивадза учи укэми усиро. Перекат через назад с опорой на две руки из положения стоя.	1	12/10	
11	Тачивадза учи укэми усиро. Перекат через назад с опорой на две руки из положения стоя.	1	16/10	
12	Тачивадза учи укэми усиро. Перекат через назад с опорой на две руки из положения стоя.	1	19/10	
13	Тачивадза учи укэми усиро. Перекат через назад с опорой на две руки из положения стоя.	1	23/10	
14	Суваривадза учи укэми маэ. Перекат вперед с опорой на две руки из положения сидя.	1	26/10	
15	Суваривадза учи укэми маэ. Перекат вперед с опорой на две руки из положения сидя.	1	30/10	
16	Суваривадза сото укэми маэ. Перекат вперед с опорой на одну руку из положения сидя.	1	02/11	
17	Суваривадза сото укэми маэ. Перекат вперед с опорой на одну руку из положения сидя.	1	06/11	

18	Тачивадза учи укэми маэ. Перекат вперёд с опорой на две руки из положения стоя.	1	09/11	
19	Тачивадза учи укэми маэ. Перекат вперёд с опорой на две руки из положения стоя.	1	13/11	
20	Тачивадза учи укэми маэ. Перекат вперёд с опорой на две руки из положения стоя.	1	16/11	
21	Тачивадза учи укэми маэ. Перекат вперёд с опорой на две руки из положения стоя.	1	20/11	
22	Тачивадза сото укэми маэ. Перекат вперёд с опорой на одну руку из положения стоя.	1	23/11	
23	Тачивадза сото укэми маэ. Перекат вперёд с опорой на одну руку из положения стоя.	1	27/11	
24	Тачивадза сото укэми маэ. Перекат вперёд с опорой на одну руку из положения стоя.	1	30/11	
25	Тачивадза сото укэми маэ. Перекат вперёд с опорой на одну руку из положения стоя.	1	04/12	
26	Суваривадза укэми ёко. Боковой перекал из положения сидя.	1	07/12	
27	Суваривадза укэми ёко. Боковой перекал из положения сидя.	1	11/12	
28	Суваривадза укэми ёко. Боковой перекал из положения сидя.	1	14/12	
29	Суваривадза укэми ёко. Боковой перекал из положения сидя.	1	18/12	
30	Суваривадза укэми ёко. Боковой перекал из положения сидя.	1	21/12	
31	Суваривадза укэми ёко. Боковой перекал из положения сидя.	1	25/12	
32	Тачивадза укэми ёко. Боковой перекал из положения стоя.	1	28/12	
33	Тачивадза укэми ёко. Боковой перекал из положения стоя.	1	11/01	
34	Тачивадза укэми ёко. Боковой перекал из положения стоя.	1	15/01	
35	Тачивадза укэми ёко. Боковой перекал из положения стоя.	1	18/01	
36	Тачивадза укэми ёко. Боковой перекал из положения стоя.	1	22/01	

37	Тачивадза укэми ёко. Боковой пережат из положения стоя.	1	25/01	
38	Тачивадза укэми ёко. Боковой пережат из положения стоя.	1	29/01	
39	Тачивадза укэми ёко. Боковой пережат из положения стоя.	1	01/02	
40	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	05/02	
41	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	08/02	
42	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	12/02	
43	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	15/02	
44	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	19/02	
45	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	22/02	
46	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	26/02	
47	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	29/02	
48	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	04/03	
49	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	07/03	
50	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	11/03	
51	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	14/03	
52	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	18/03	
53	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	21/03	
54	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	25/03	
55	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	28/03	

56	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	01/04	
57	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	04/04	
58	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	08/04	
59	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	11/04	
60	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	15/04	
61	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	18/04	
62	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	22/04	
63	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	25/04	
64	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	29/04	
65	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	02/05	
66	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	06/05	
67	Тачивадза укэми тоби. Высокоамплитудная страховка из положения стоя.	1	13/05	
68	Итоговое занятие.	1	16/05	
	Итого	68		

## ***Содержание программы***

### **Тема 1. Введение**

#### ***Теория***

Инструктаж по охране труда, правилам поведения и личной гигиены.

### **Тема 2. Страховки при опрокидывании назад из положения сидя**

#### ***Теория***

Значение навыков безопасных падений и перекатов при опрокидывании назад. Способы восстановления равновесия при опрокидывании назад из положения сидя. Правила безопасности при выполнении страховок при опрокидывании назад из положения сидя. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

#### ***Практика***

*Суваривадза сото укэми усиро* – пережат назад с опорой на одну руку из положения сидя.  
*Суваривадза учи укэми усиро* – пережат назад с опорой на две руки из положения сидя.

### **Тема 3. Страховки при опрокидывании назад из положения стоя**

#### ***Теория***

Способы восстановления равновесия при опрокидывании назад из положения стоя. Правила безопасности при выполнении страховок при опрокидывании назад из положения стоя. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

#### ***Практика***

*Тачивадза учи укэми усиро* – пережат назад с опорой на две руки из положения стоя.  
*Тачивадза сото укэми усиро* – пережат назад с опорой на одну руку из положения стоя.

### **Тема 4. Страховки при опрокидывании вперёд из положения сидя**

#### ***Теория***

Значение навыков безопасных падений и пережатов при опрокидывании вперёд. Способы восстановления равновесия при опрокидывании вперёд из положения сидя. Правила безопасности при выполнении страховок при опрокидывании вперёд из положения сидя. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

#### ***Практика***

*Суваривадза учи укэми маэ* – пережат вперёд с опорой на две руки из положения сидя.  
*Суваривадза сото укэми маэ* – пережат вперёд с опорой на одну руку из положения сидя.

### **Тема 5. Страховки при опрокидывании вперёд из положения стоя**

#### ***Теория***

Способы восстановления равновесия при опрокидывании вперёд из положения стоя. Правила безопасности при выполнении страховок при опрокидывании вперёд из положения стоя. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

#### ***Практика***

*Тачивадза учи укэми маэ* – пережат вперёд с опорой на две руки из положения стоя.  
*Тачивадза сото укэми маэ* – пережат вперёд с опорой на одну руку из положения стоя.

### **Тема 6. Страховки при боковом опрокидывании из положения сидя**

#### ***Теория***

Значение навыков безопасных падений и пережатов при боковом опрокидывании. Способы восстановления равновесия при боковом опрокидывании из положения сидя. Правила безопасности при выполнении страховок при боковом опрокидывании из положения сидя. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

#### ***Практика***

*Суваривадза укэми ёко* – боковой пережат из положения сидя.

### **Тема 7. Страховки при боковом опрокидывании из положения стоя**

#### ***Теория***

Способы восстановления равновесия при боковом опрокидывании из положения стоя.

Правила безопасности при выполнении страховок при боковом опрокидывании из положения стоя. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

***Практика***

*Тачивадза укэми ёко* – боковой перекат из положения стоя.

**Тема 8. Высокоамплитудные страховки**

***Теория***

Значение навыков безопасных падений с фазой полёта. Способы восстановления равновесия при падении с фазой полёта. Правила безопасности при выполнении высокоамплитудных страховок с фазой полёта. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

***Практика***

*Тачивадза укэми тоби* – высокоамплитудная страховка из положения стоя.

**Тема 9. Подведение итогов**

***Теория***

Проведение диагностики для оценки уровня освоения ДООП.

Итоговая беседа с учащимися по результатам освоения программы.