

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

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета № 1  
от «31» августа 2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №174 от «31» августа 2023  
И.о. директора ДДЮТ \_\_\_\_\_ С.В. Бурлак

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**«Айкидо»**

1 год обучения  
Группа № 15  
6,5 – 10 лет

**Рудашевский Дмитрий Александрович,**  
педагог дополнительного образования

## **Рабочая программа**

### **1 год обучения**

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Учебно-тематический план предполагает знакомство с базовыми техниками айкидо, более детальное изучение этикета, самостоятельных страховочных действий и отдельных двигательных элементов при самостоятельной и парной работе.

#### **Задачи**

##### *Обучающие:*

- познакомить учащихся с историей возникновения и традициями айкидо;
- познакомить с основами этикета айкидо;
- познакомить с базовой терминологией айкидо;
- познакомить с основными способами перемещений, безопасных падений и технических приёмов айкидо.

##### *Развивающие:*

- развивать силовые качества;
- укреплять здоровье учащихся.

##### *Воспитательные:*

- формировать чувство личной ответственности и дисциплинированности;
- формировать умение работать в коллективе, сотрудничать в команде, в паре;
- ознакомить с правилами ЗОЖ.

#### **Планируемые результаты**

##### *личностные:*

- учащиеся станут более ответственными и дисциплинированными;
- приобретут опыт работы в коллективе, в паре;
- будут знать правила ЗОЖ.

##### *метапредметные:*

- учащиеся укрепят здоровье и расширят функциональные возможности организма;
- разовьют силовые качества.

##### *предметные:*

- учащиеся познакомятся с историей возникновения и традициями айкидо;
- познакомятся с основами этикета японских боевых искусств;
- выучат начальные термины айкидо;
- приобретут опыт выполнения самостоятельных страховочных действий при падении и нескольких базовых приёмов айкидо.

## Календарно-тематическое планирование

№№	№ темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения, гигиене.	2	04/09	
2	2	Оккури аси. Приставной шаг.	2	07/09	
3	2	Аюми аси. Скрестный шаг.	2	11/09	
4	2	Тэнкан. Разворот на 180° с шагом назад.	2	14/09	
5	2	Цуги аси. Скользящий шаг.	2	18/09	
6	10	Участие в тематических мероприятиях. МК Маэстро Коцци, 6 дан Айкикай, Италия	2	23/09 за 21/09	
7	10	Участие в тематических мероприятиях. МК Маэстро Коцци, 6 дан Айкикай, Италия	2	24/09 за 25/09	
8	2	Кайтэн. Разворот на 180°.	2	28/09	
9	2	Ирими тэнкан. Шаг вперёд с разворотом на 180° и шагом назад.	2	02/10	
10	3	Сикко маэ. Перемещения на коленях лицом вперёд.	2	05/10	
11	3	Сикко усиро. Перемещения на коленях спиной вперёд.	2	09/10	
12	3	Суваривадза кайтэн. Разворот на 180°.	2	12/10	
13	3	Суваривадза ирими тэнкан. Шаг вперёд с разворотом на 180° и шагом назад.	2	16/10	
14	4	Укэми усиро. Кувьрки и перекаты назад.	2	19/10	
15	4	Укэми усиро. Кувьрки и перекаты назад.	2	23/10	
16	4	Укэми усиро. Кувьрки и перекаты назад.	2	26/10	
17	4	Укэми усиро. Кувьрки и перекаты назад.	2	30/10	
18	4	Укэми маэ. Кувьрки и перекаты вперёд.	2	02/11	
19	4	Укэми маэ. Кувьрки и перекаты вперёд.	2	06/11	
20	4	Укэми маэ. Кувьрки и перекаты вперёд.	2	09/11	
21	4	Укэми маэ. Кувьрки и перекаты вперёд.	2	13/11	
22	4	Укэми маэ. Кувьрки и перекаты вперёд.	2	16/11	
23	4	Укэми маэ. Кувьрки и перекаты вперёд.	2	20/11	
24	5	Кататэ дори. Захват одной рукой за руку.	2	23/11	
25	5	Сёмэн-учи. Вертикальная рубящая атака из позиции стоя.	2	27/11	
26	5	Суваривадза сёмэн-учи. Вертикальная рубящая атака из позиции сидя.	2	30/11	
27	5	Кататэ дори. Захват одной рукой за руку. Сёмэн-учи. Вертикальная рубящая атака из позиции стоя. Суваривадза сёмэн-учи. Вертикальная рубящая атака из позиции сидя. Правила безопасности парной и групповой работы.	2	04/12	
28	6	Айханми кататэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2	07/12	

29	6	Айханми кататэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2	11/12	
30	6	Айханми кататэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2	14/12	
31	6	Айханми кататэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2	18/12	
32	6	Айханми кататэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2	21/12	
33	6	Айханми кататэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2	25/12	
34	6	Айханми кататэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2	28/12	
35	6	Айханми кататэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2	11/01	
36	7	Гияку ханми кататэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2	15/01	
37	7	Гияку ханми кататэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2	18/01	
38	7	Гияку ханми кататэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2	22/01	
39	7	Гияку ханми кататэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2	25/01	
40	7	Гияку ханми кататэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2	29/01	
41	7	Гияку ханми кататэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2	01/02	
42	7	Гияку ханми кататэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2	05/02	
43	7	Гияку ханми кататэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2	08/02	
44	6	Айханми кататэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2	12/02	
45	6	Айханми кататэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2	15/02	
46	6	Айханми кататэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2	19/02	
47	6	Айханми кататэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2	22/02	
48	6	Айханми кататэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2	26/02	
49	6	Айханми кататэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2	29/02	
50	6	Айханми кататэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2	04/03	
51	6	Айханми кататэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2	07/03	
52	7	Гияку ханми кататэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2	11/03	
53	7	Гияку ханми кататэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2	14/03	
54	7	Гияку ханми кататэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2	18/03	
55	7	Гияку ханми кататэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2	21/03	
56	7	Гияку ханми кататэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2	25/03	
57	7	Гияку ханми кататэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2	28/03	
58	7	Гияку ханми кататэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2	01/04	
59	7	Гияку ханми кататэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2	04/04	
60	8	Суваривадза сёмэн-учи Котэгаэси. Бросок скручивающим воздействием на кисть.	2	08/04	

61	8	Суваривадза сёмэн-учи Котэгаэси. Бросок скручивающим воздействием на кисть.	2	11/04	
62	8	Суваривадза сёмэн-учи Котэгаэси. Бросок скручивающим воздействием на кисть.	2	15/04	
63	8	Суваривадза сёмэн-учи Котэгаэси. Бросок скручивающим воздействием на кисть.	2	18/04	
64	8	Суваривадза сёмэн-учи Котэгаэси. Бросок скручивающим воздействием на кисть.	2	22/04	
65	8	Суваривадза сёмэн-учи Котэгаэси. Бросок скручивающим воздействием на кисть.	2	25/04	
66	8	Суваривадза сёмэн-учи Котэгаэси. Бросок скручивающим воздействием на кисть.	2	29/04	
67	8	Суваривадза сёмэн-учи Котэгаэси. Бросок скручивающим воздействием на кисть.	2	02/05	
68	9	Ханмихантачивадза кататэдори Сумиотоси. Опрокидывание на спину.	2	06/05	
69	9	Ханмихантачивадза кататэдори Сумиотоси. Опрокидывание на спину.	2	13/05	
70	9	Ханмихантачивадза кататэдори Сумиотоси. Опрокидывание на спину.	2	16/05	
71	9	Ханмихантачивадза кататэдори Сумиотоси. Опрокидывание на спину.	2	20/05	
72	9	Ханмихантачивадза кататэдори Сумиотоси. Опрокидывание на спину.	2	23/05	
73	9	Ханмихантачивадза кататэдори Сумиотоси. Опрокидывание на спину.	2	27/05	
74	11	Контрольный тест.	2	30/05	
		Итого:	148		

## *Содержание программы*

### **Тема 1. Введение**

#### ***Теория***

Инструктаж «Техника безопасности, правила поведения и гигиена». История возникновения, традиции и этикет айкидо.

#### ***Практика***

Выполнение построений. ОФП.

### **Тема 2. Базовые перемещения на ногах**

#### ***Теория***

Понятия стойки готовности, виды шагов и способы разворотов. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

#### ***Практика***

*Окцури аси* – приставной шаг. *Аюми аси* – скрестный шаг. *Тэнкан* – разворот на 180° с шагом назад. *Цуги аси* – скользящий шаг. *Кайтэн* – разворот на 180°. *Ирими 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* – перемещения лицом вперёд. *Сикко усиро* – перемещения спиной вперёд. *Суваривадза кайтэн* – разворот на 180°. *Суваривадза ирими тэнкан* – перемещения с вращением.

### **Тема 4. Страховки.**

#### ***Теория***

Виды и назначение самостоятельных страховочных действий. 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 при отработке технических приемов айкидо в парах и группах. Введение понятий одноимённого и разноимённого захвата. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

#### ***Практика***

*Кататэ дори* – захват за руку. *Сёмэн-учи* – вертикальный рубящий удар.

### **Тема 6. Технические приемы из положения стоя при захвате за одноименную руку.**

Особенности ухода с линии атаки, выведение партнера из равновесия в различных направлениях, поиск и выбор способа восстановления утраченного равновесия, способов

препятствия восстановлению равновесия, способов обездвиживания нападающего в положении лежа на животе. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

### **Практика**

*Айханми кататэ дори Иккё* – первый принцип контроля. *Айханми кататэ дори Тэнчинагэ* – бросок «с неба на землю».

### **Тема 7. Технические приемы из положения стоя при захвате за разноименную руку.**

Особенности ухода с линии атаки, выведение партнера из равновесия в различных направлениях, поиск и выбор способа восстановления утраченного равновесия. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

### **Практика**

*Гияку ханми кататэ дори Сихонагэ* – бросок «на четыре стороны». *Гияку ханми кататэ дори Никкё* – второй принцип контроля.

### **Тема 8. Технические приемы из положения сидя от вертикальной рубящей атаки.**

#### **Теория**

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

### **Практика**

*Суваривадза сёмэн-учи Котэгаэси* – бросок вращением кисти.

### **Тема 9. Технические приемы из разноуровневого положения при захвате за разноименную руку.**

Особенности ухода с линии атаки при разноуровневом положении, выведение партнера из равновесия в различных направлениях, поиск и выбор способа восстановления утраченного равновесия. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

### **Практика**

*Ханмихандачивадза кататэ дори Сумиотоси* – Опрокидывание на спину.

### **Тема 10. 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 ДООП.

### **Тема 11. Контрольное занятие**

#### **Практика**

Контрольный тест.