

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»

2 год обучения
Группа № 16
7 – 11 лет

Рудашевский Дмитрий Александрович,
педагог дополнительного образования

Рабочая программа

2 год обучения

Особенности организации образовательного процесса

Учебно-тематический план предполагает знакомство с базовыми техниками айкидо **от простых захватов**, более детальное изучение отдельных двигательных элементов при самостоятельной и парной работе.

Задачи

Обучающие:

расширить знание терминологии айкидо;

продолжить формирование системы знаний, умений, навыков основных способов перемещений, безопасных падений и технических приёмов айкидо от простых захватов.

Развивающие:

развивать гибкость;

укрепить здоровье.

Воспитательные:

формировать чувство взаимопомощи;

формировать навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты

личностные:

учащиеся научатся совместно решать двигательные задачи;

будет сформировано представление о принципах здорового образа жизни.

метапредметные:

учащиеся укрепят здоровье и расширят функциональные возможности организма;

повысят уровень гибкости.

предметные:

расширят знание основных терминов айкидо;

улучшат выполнение страховочных действий при падении и расширят арсенал базовых приёмов айкидо от простых захватов.

Календарно-тематическое планирование

№№	№ темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	2	01/09	
2	2	Оккури аси. Приставной шаг.	2	05/09	
3	2	Аюми аси. Скрестный шаг.	2	08/09	
4	2	Тэнкан. Разворот на 180° с шагом назад.	2	12/09	
5	2	Цуги аси. Скользящий шаг.	2	15/09	
6	2	Кайтэн. Разворот на 180°.	2	19/09	
7	11	Участие в тематических мероприятиях. МК Маэстро Коцци, 6 дан Айкикай, Италия	2	23/09 за 22/09	
8	11	Участие в тематических мероприятиях. МК Маэстро Коцци, 6 дан Айкикай, Италия	2	24/09 за 26/09	
9	2	Ирими тэнкан. Шаг вперёд с разворотом на 180° и шагом назад.	2	29/09	
10	3	Сикко маэ. Перемещения на коленях лицом вперёд.	2	03/10	
11	3	Сикко усиро. Перемещения на коленях спиной вперёд.	2	06/10	
12	3	Суваривадза кайтэн. Разворот на 180°.	2	10/10	
13	3	Суваривадза ирими тэнкан. Шаг вперёд с разворотом на 180° и шагом назад.	2	13/10	
14	5	Сёмэн-учи. Вертикальная рубящая атака.	2	17/10	
15	10	Суваривадза сёмэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2	20/10	
16	10	Суваривадза сёмэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2	24/10	
17	10	Суваривадза сёмэн-учи Иккё. Первый принцип контроля.	2	27/10	
18	10	Суваривадза сёмэн-учи Иккё. Первый принцип контроля.	2	31/10	
19	4	Укэми усиро. Кувьрки и перекаты назад.	2	03/11	

20	4	Укэми усиро. Кувьрки и перекаты назад.	2	07/11	
21	4	Укэми усиро. Кувьрки и перекаты назад.	2	10/11	
22	4	Укэми усиро. Кувьрки и перекаты назад.	2	14/11	
23	4	Укэми маэ. Кувьрки и перекаты вперёд.	2	17/11	
24	4	Укэми маэ. Кувьрки и перекаты вперёд.	2	21/11	
25	4	Укэми маэ. Кувьрки и перекаты вперёд.	2	24/11	
26	4	Укэми маэ. Кувьрки и перекаты вперёд.	2	28/11	
27	4	Укэми маэ. Кувьрки и перекаты вперёд.	2	01/12	
28	4	Укэми маэ. Кувьрки и перекаты вперёд.	2	05/12	
29	5	Кататэ дори. Захват одной рукой за руку.	2	08/12	
30	7	Гияку ханми кататэ дори Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2	12/12	
31	7	Гияку ханми кататэ дори Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2	15/12	
32	6	Айханми кататэ дори Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2	19/12	
33	6	Айханми кататэ дори Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2	22/12	
34	9	Сёмэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2	26/12	
35	9	Сёмэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2	29/12	
36	6	Айханми кататэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2	09/01	
37	6	Айханми кататэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2	12/01	
38	6	Айханми кататэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2	16/01	
39	6	Айханми кататэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2	19/01	
40	9	Сёмэн-учи Иккё. Первый принцип контроля.	2	23/01	

41	9	Сёмэн-учи Иккё. Первый принцип контроля.	2	26/01	
42	5	Ката дори. Захват одной рукой за плечо.	2	30/01	
43	8	Ката дори Никкё. Второй принцип контроля.	2	02/02	
44	8	Ката дори Никкё. Второй принцип контроля.	2	06/02	
45	7	Гияку ханми кататэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2	09/02	
46	7	Гияку ханми кататэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2	13/02	
47	9	Сёмэн-учи Никкё. Второй принцип контроля.	2	16/02	
48	9	Сёмэн-учи Никкё. Второй принцип контроля.	2	20/02	
49	6	Айханми кататэ дори Удэкиммэнагэ. Бросок воздействием на локоть.	2	27/02	
50	6	Айханми кататэ дори Удэкиммэнагэ. Бросок воздействием на локоть.	2	01/03	
51	7	Гияку ханми кататэ дори Удэкиммэнагэ. Бросок воздействием на локоть.	2	05/03	
52	7	Гияку ханми кататэ дори Удэкиммэнагэ. Бросок воздействием на локоть.	2	12/03	
53	7	Гияку ханми кататэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2	15/03	
54	7	Гияку ханми кататэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2	19/03	
55	6	Айханми кататэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2	22/03	
56	6	Айханми кататэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2	26/03	
57	7	Гияку ханми кататэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2	29/03	
58	7	Гияку ханми кататэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2	02/04	
59	7	Гияку ханми кататэ дори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2	05/04	
60	7	Гияку ханми кататэ дори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2	09/04	
61	6	Айханми кататэ дори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2	12/04	

62	6	Айханми кататэ дори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2	16/04	
63	6	Айханми кататэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2	19/04	
64	6	Айханми кататэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2	23/04	
65	6	Айханми кататэ дори Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2	26/04	
66	6	Айханми кататэ дори Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2	30/04	
67	9	Сёмэн-учи Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2	03/05	
68	9	Сёмэн-учи Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2	07/05	
69	7	Гияку ханми кататэ дори Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2	10/05	
70	7	Гияку ханми кататэ дори Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2	14/05	
71	10	Суваривадза сёмэн-учи Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2	17/05	
72	10	Суваривадза сёмэн-учи Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2	21/05	
73	11	Участие в тематических мероприятиях.	2	24/05	
74	12	Контрольный тест.	2	28/05	
		Итого:	148		

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие

Теория

Инструктаж «Техника безопасности, правила поведения и гигиена».

Практика

Выполнение построений. ОФП.

Тема 2. Базовые перемещения на ногах

Теория

Использование скользящего, приставного и скрестного шага, простого (однотемпового) и сложного (двухтемпового) разворота в технических приёмах айкидо. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Оккури 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

Использование шагов и разворотов на коленях при выполнении технических приёмов 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

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

Правила безопасности при отработке технических приемов айкидо в парах и группах. Взаимное расположение атакующего и защищающегося при проведении захватов и вертикальных рубящих атак. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Кататэ дори – захват одной рукой за руку. *Ката дори* – захват одной рукой за плечо. *Сёмэн-учи* – вертикальная рубящая атака.

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. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Айханми кататэ дори Иккё – первый принцип контроля. *Айханми кататэ дори Никкё* – второй принцип контроля. *Айханми кататэ дори Сихонагэ* – бросок на четыре стороны. *Айханми кататэ дори Ириминагэ* – бросок встречным входом. *Айханми кататэ дори Котэгаэси* – бросок воздействием на кисть. *Айханми кататэ дори Удэкиммэнагэ* – бросок воздействием на локоть. *Айханми кататэ дори Тэнчинагэ* – бросок «с неба на землю». *Айханми кататэ дори Кокьюнагэ* – бросок «силой дыхания».

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 Ириминагэ* – бросок встречным входом. *Гияку ханми кататэ дори Котэгаэси* – бросок воздействием на кисть. *Гияку ханми кататэ дори Тэнчинагэ* – бросок «с неба на землю». *Гияку ханми кататэ дори Никкё* – второй принцип контроля. *Гияку ханми кататэ дори Удэкиммэнагэ* – бросок воздействием на локоть.

Тема 8. Технические приемы из положения стоя при захвате за плечо

Особенности ухода с линии атаки, выведение партнера из равновесия в различных направлениях, обездвиживание нападающего в положении лежа на животе. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Ката дори Никкё – второй принцип контроля.

Тема 9. Технические приемы из положения стоя от вертикальной рубящей атаки.

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

Сёмэн-учи Иккё – первый принцип контроля. *Сёмэн-учи Никкё* – второй принцип контроля. *Сёмэн-учи Ириминагэ* – бросок встречным входом. *Сёмэн-учи Котэгаэси* – бросок воздействием на кисть.

Тема 10. 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 Иккё – первый принцип контроля. *Суваривадза сёмэн-учи Ириминагэ* – бросок встречным входом. *Суваривадза сёмэн-учи Котэгаэси* – бросок воздействием на кисть.

Тема 11. 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 12. Контрольное занятие

Практика

Контрольный тест.