

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»**

3 год обучения  
Группа № 17  
8 – 12 лет

**Рудашевский Дмитрий Александрович,**  
педагог дополнительного образования

## **Рабочая программа**

### **3 год обучения**

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

Учебно-тематический план предполагает расширение арсенала способов ухода с линии атаки, изучение технических приёмов нейтрализации сковывающих захватов, работу с вертикальными и диагональными рубящими атаками, а также освоение навыков непрерывности технических действий.

#### **Задачи**

##### *Обучающие:*

- увеличить теоретическую базу знаний учащихся по предмету айкидо;
- расширить арсенал способов ухода с линии атаки;
- изучить технические приёмы нейтрализации сковывающих захватов, вертикальных и диагональных рубящих атак;
- освоить навык непрерывности технических действий.

##### *Развивающие:*

- развивать скоростные способности учащихся;
- расширить функциональные возможности организма и укрепить здоровье.

##### *Воспитательные:*

- формировать чувство личной ответственности;
- продолжить приобщать детей к здоровому образу жизни.

#### **Планируемые результаты**

##### *личностные:*

- учащиеся станут более ответственными;
- приобщатся к здоровому образу жизни.

##### *метапредметные:*

- учащиеся укрепят здоровье;
- станут более быстрыми и физически развитыми.

##### *предметные:*

- расширят знания основных японские терминов, используемых мировым сообществом айкидо;
- расширят арсенал способов ухода с линии атаки;
- изучат технические приёмы нейтрализации сковывающих захватов, вертикальных и диагональных рубящих атак;
- освоят навык непрерывности технических действий.

## 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	02/09	
	2	Аюми аси кайтэн. Скрестный шаг с разворотом на 180°.	1		
2	2	Аюми аси кайтэн. Скрестный шаг с разворотом на 180°.	3	06/09	
3	2	Аюми аси тэнкан. Скрестный шаг с разворотом на 180° и шагом назад.	3	09/09	
4	2	Аюми аси тэнкан. Скрестный шаг с разворотом на 180° и шагом назад.	3	13/09	
5	2	Иrimi кайтэн. Шаг вперёд с разворотом на 180°.	3	16/09	
6	2	Иrimi кайтэн. Шаг вперёд с разворотом на 180°.	3	20/09	
7	14	Участие в тематических мероприятиях. МК Маэстро Коцци, 6 дан Айкикай, Италия	3	23/09	
8	14	Участие в тематических мероприятиях. МК Маэстро Коцци, 6 дан Айкикай, Италия	3	24/09 за 27/09	
9	2	Усиро кайтэн. Разворот на 180° с шагом назад.	3	30/09	
10	2	Усиро кайтэн. Разворот на 180° с шагом назад.	3	04/10	
11	2	Иrimi тэнкан сихогири. Шаг вперёд с разворотом на 180° и шагом назад, выполняемые в 4 направлениях.	3	07/10	
12	2	Иrimi тэнкан сихогири. Шаг вперёд с разворотом на 180° и шагом назад, выполняемые в 4 направлениях.	3	11/10	
13	3	Суваривадза иrimi тэнкан сихогири. Шаг на коленях вперёд с разворотом на 180° и шагом назад, выполняемые в четырёх направлениях.	3	14/10	
14	3	Суваривадза иrimi тэнкан сихогири. Шаг на коленях вперёд с разворотом на 180° и шагом назад, выполняемые в четырёх направлениях.	3	18/10	
15	4	Укэми маэ кайтэн усиро. Кувырок вперёд с разворотом на 180° и кувырком назад.	3	21/10	
16	4	Укэми маэ кайтэн усиро. Кувырок вперёд с разворотом на 180° и кувырком назад.	3	25/10	
17	4	Укэми маэ кайтэн усиро. Кувырок вперёд с разворотом на 180° и кувырком назад.	3	28/10	
18	4	Укэми маэ кайтэн усиро. Кувырок вперёд с разворотом на 180° и кувырком назад.	3	01/11	

19	4	Укэми маэ кайтэн усиро. Кувырок вперёд с разворотом на 180° и кувырком назад.	3	08/11	
20	4	Укэми маэ кайтэн усиро. Кувырок вперёд с разворотом на 180° и кувырком назад.	3	11/11	
21	5	Ёкомэн-учи. Диагональная рубящая атака.	2	15/11	
	5	Риотэ дори. Захват двумя руками за две руки.	1		
22	5	Риотэ дори. Захват двумя руками за две руки.	1	18/11	
	5	Моротэ дори. Захват двумя руками за одну руку.	2		
23	6	Айханми кататэ дори Санкё. Третий принцип контроля.	3	22/11	
24	6	Айханми кататэ дори Санкё. Третий принцип контроля.	3	25/11	
25	6	Айханми кататэ дори Ёнкё. Четвёртый принцип контроля.	3	29/11	
26	6	Айханми кататэ дори Ёнкё. Четвёртый принцип контроля.	3	02/12	
27	7	Гияку ханми кататэ дори Санкё. Третий принцип контроля.	3	06/12	
28	7	Гияку ханми кататэ дори Санкё. Третий принцип контроля.	3	09/12	
29	7	Гияку ханми кататэ дори Ёнкё. Четвёртый принцип контроля.	3	13/12	
30	7	Гияку ханми кататэ дори Ёнкё. Четвёртый принцип контроля.	3	16/12	
31	7	Гияку ханми кататэ дори Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	3	20/12	
32	7	Гияку ханми кататэ дори Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	3	23/12	
33	7	Гияку ханми кататэ дори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	3	27/12	
34	7	Гияку ханми кататэ дори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	3	30/12	
35	8	Ката дори Санкё. Третий принцип контроля.	3	10/01	
36	8	Ката дори Санкё. Третий принцип контроля.	3	13/01	
37	8	Ката дори Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	3	17/01	
38	8	Ката дори Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	3	20/01	
39	9	Сёмэн-учи Санкё. Третий принцип контроля.	3	24/01	
40	9	Сёмэн-учи Санкё. Третий принцип контроля.	3	27/01	
41	9	Сёмэн-учи Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	3	31/01	
42	9	Сёмэн-учи Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	3	03/02	

43	10	Ёкомэн-учи Иккё. Первый принцип контроля.	3	07/02	
44	10	Ёкомэн-учи Иккё. Первый принцип контроля.	3	10/02	
45	10	Ёкомэн-учи Никкё. Второй принцип контроля.	3	14/02	
46	10	Ёкомэн-учи Никкё. Второй принцип контроля.	3	17/02	
47	10	Ёкомэн-учи Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	3	21/02	
48	10	Ёкомэн-учи Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	3	24/02	
49	10	Ёкомэн-учи Удэкиммэнагэ. Бросок воздействием на локоть.	3	28/02	
50	10	Ёкомэн-учи Удэкиммэнагэ. Бросок воздействием на локоть.	3	02/03	
51	10	Ёкомэн-учи Ириминагэ. Бросок встречным входом.	3	06/03	
52	10	Ёкомэн-учи Ириминагэ. Бросок встречным входом.	3	09/03	
53	10	Ёкомэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	3	13/03	
54	10	Ёкомэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	3	16/03	
55	11	Риотэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	3	20/03	
56	11	Риотэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	3	23/03	
57	11	Риотэ дори Удэкиммэнагэ. Бросок воздействием на локоть.	3	27/03	
58	11	Риотэ дори Удэкиммэнагэ. Бросок воздействием на локоть.	3	30/03	
59	11	Риотэ дори Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	3	03/04	
60	11	Риотэ дори Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	3	06/04	
61	11	Риотэ дори Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	3	10/04	
62	11	Риотэ дори Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	3	13/04	
63	11	Риотэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	3	17/04	
64	11	Риотэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	3	20/04	
65	11	Риотэ дори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	3	24/04	
66	11	Риотэ дори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	3	27/04	
67	12	Моротэ дори Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	3	04/05	
68	12	Моротэ дори Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	3	08/05	
69	12	Моротэ дори Удэкиммэнагэ. Бросок воздействием на локоть.	3	11/05	
70	12	Моротэ дори Удэкиммэнагэ. Бросок воздействием на локоть.	3	15/05	
71	13	Суваривадза сёмэн-учи Санкё. Третий принцип контроля.	3	18/05	

72	13	Суваривадза сёмэн-учи Санкё. Третий принцип контроля.	3	22/05	
73	13	Суваривадза сёмэн-учи Ёнкё. Четвертый принцип контроля.	3	25/05	
74	13	Суваривадза сёмэн-учи Ёнкё. Четвертый принцип контроля.	1	29/05	
	15	Контрольный тест.	2		
		Итого:	222		

## 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

Сочетание скользящих, приставных и скрестных шагов с простыми (однотемповыми) и сложными разворотами. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

#### Практика

*Аюми аси кайтэн* – скрестный шаг с разворотом на 180°. *Аюми аси тэнкан* – скрестный шаг с разворотом на 180° и шагом назад. *Иrimi кайтэн* – шаг вперёд с разворотом на 180°. *Усиро кайтэн* – разворот на 180° с шагом назад. *Иrimi тэнкан сихогири* – шаг вперёд с разворотом на 180° и шагом назад, выполняемые в четырёх направлениях.

### Тема 3. Базовые перемещения на коленях

#### Теория

Сочетание шагов на коленях с простыми и сложными (двухтемповыми) разворотами. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

#### Практика

*Суваривадза иrimi тэнкан сихогири* – шаг на коленях вперёд с разворотом на 180° и шагом назад, выполняемые в четырёх направлениях.

### Тема 4. Страховки

#### Теория

Правила безопасности при выполнении страховок. Непрерывность выполнения страховочных действий. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

#### Практика

*Укэми маэ кайтэн усиро* – кувырок вперёд с разворотом на 180° и кувырком назад.

### Тема 5. Атакующие действия

#### Теория

Правила безопасности при отработке технических приемов айкидо в парах и группах. Введение понятий сковывающего захвата и диагональной рубящей атаки. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

#### Практика

*Ёкомэн-учи* – диагональная рубящая атака. *Риотэ дори* – захват двумя руками за две руки.

*Моротэ дори* – захват двумя руками за одну руку.

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

### ***Теория***

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***

*Айханми кататэ дори Санкё* – третий принцип контроля. *Айханми кататэ дори Ёнкё* – четвёртый принцип контроля.

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

### ***Теория***

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 Санкё* – третий принцип контроля. *Гияку ханми кататэ дори Ёнкё* – четвёртый принцип контроля. *Гияку ханми кататэ дори Кайтэннагэ* – бросок разворотом на 180°. *Гияку ханми кататэ дори Кокьюнагэ* – бросок «силой дыхания».

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

### ***Теория***

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***

*Ката дори Санкё* – третий принцип контроля. *Ката дори Кайтэннагэ* – бросок разворотом на 180°.

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

### ***Теория***

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 Санкё* – третий принцип контроля. *Сёмэн-учи Кайтэннагэ* – бросок разворотом на 180°.

## **Тема 10. Технические приемы из положения стоя от диагональной рубящей атаки**

### ***Теория***



Фаза, скорость и направленность 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**

*Ёкомэн-учи Иккё* – первый принцип контроля. *Ёкомэн-учи Никкё* – второй принцип контроля. *Ёкомэн-учи Сихонагэ* – бросок на четыре стороны. *Ёкомэн-учи Удэкиммэнагэ* – бросок воздействием на локоть. *Ёкомэн-учи Ириминагэ* – бросок встречным входом. *Ёкомэн-учи Котэгаэси* – бросок воздействием на кисть.

## **Тема 11. Технические приемы из положения стоя при захвате двумя руками за две руки**

### **Теория**

Взаиморасположение атакующего и защищающегося при проведении сковывающей атаки. 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**

*Риотэ дори Сихонагэ* – бросок на четыре стороны. *Риотэ дори Удэкиммэнагэ* – бросок воздействием на локоть. *Риотэ дори Котэгаэси* – бросок воздействием на кисть. *Риотэ дори Кайтэннагэ* – бросок разворотом на 180°. *Риотэ дори Тэнчинагэ* – бросок «с неба на землю». *Риотэ дори Кокьюнагэ* – Бросок «силой дыхания».

## **Тема 12. Технические приемы из положения стоя при захвате двумя руками за одну руку**

### **Теория**

Взаиморасположение рук и ног атакующего при проведении сковывающей атаки. 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**

*Моротэ дори Кайтэннагэ* – бросок разворотом на 180°. *Моротэ дори Удэкиммэнагэ* – бросок воздействием на локоть.

## **Тема 13. Технические приемы из положения сидя от вертикальной рубящей атаки**

### **Теория**

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**

*Суваривадза сёмэн-учи Санкё* – третий принцип контроля. *Суваривадза сёмэн-учи Ёнкё* – Четвертый принцип контроля.

#### **Тема 14. 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 15. Контрольное занятие**

##### ***Практика***

Контрольный тест.