

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

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета № 4
от «15» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 211 от «15» июня 2026 г.
Директор ДДЮТ _____ Н.А.Козлова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Айкидо»

Срок освоения 4 года
Возраст обучающихся: 7 - 14 лет

Разработчик –
Рудашевский Дмитрий Александрович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Айкидо – «искусство мира», созданное японским мастером восточных единоборств Морихеом Уэсибой (1883-1969) как средство преодоления конфликтов, способствующее воспитанию образованной, всесторонне развитой, гармоничной личности. Приёмы айкидо имеют ярко выраженный оборонительный характер.

Интерес к айкидо в России объясняется с одной стороны возможностью всестороннего развития занимающихся, с другой стороны – отсутствием соревновательности, что позволяет существенно расширить аудиторию и делает этот вид контактной физической активности доступным широким массам людей без специальной физической подготовки. С педагогической точки зрения айкидо также имеет огромный потенциал в вопросе воспитания подрастающего поколения.

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «**Айкидо**» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность

Программа соответствует целям и задачам государственной политики в области образования в сфере спортивно-оздоровительной деятельности по воспитанию личности, ориентированной на здоровый образ жизни.

Айкидо – это особый вид физической культуры с элементами акробатики, требующий высокого уровня владения своим телом, повышающий внутреннюю дисциплину и способствующий раскрытию психофизического потенциала человека. Занятия по данной программе не только знакомят учащихся с различными способами выполнения самостоятельных страховочных действий (безопасных падений) и защитных приёмов айкидо, но также способствуют восполнению недостатка двигательной активности, являющегося следствием высокой учебной нагрузки современного школьника. Регулярная практика айкидо оказывает оздоровительный эффект, благотворно воздействуя на все системы детского организма.

Адресат программы

Мальчики и девочки в возрасте от 7 до 14 лет без медицинских противопоказаний, проявляющие интерес к единоборствам, а также дети с высоким уровнем этического интеллекта. Уровень общей физической подготовки значения не имеет.

Уровень освоения: углубленный

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 4 года обучения. Общее количество часов – 740.

Цель программы

Формирование культуры здорового образа жизни, развитие физических данных учащихся посредством освоения айкидо, формирование личностных качеств и социально-значимых компетенций; создание условий для профессиональной ориентации.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей возникновения, основами этикета и базовой терминологией айкидо;
- сформировать систему знаний основных способов перемещений, безопасных падений и технических приёмов айкидо от простых и скрывающих захватов, в том числе при нападении со стороны спины, от вертикальных, диагональных, прямых и восходящих атак, в том числе из позиции сидя;
- сформировать навыки основных способов перемещений, безопасных падений и технических приёмов айкидо от простых и скрывающих захватов, в том числе при нападении со стороны спины, от вертикальных, диагональных, прямых и восходящих атак, в том числе из позиции сидя.

Развивающие:

- развивать гибкость и координационные способности учащихся;
- развивать скоростно-силовые способности и увеличить выносливость;
- формировать навык регулирования психического состояния.

Воспитательные:

- сформировать чувство личной ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, в том числе помощи педагогу при проведении занятий для младших;
- сформировать умение работать в коллективе, сотрудничать в команде, в паре;
- способствовать формированию здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы

предметные:

- учащиеся познакомятся с историей возникновения и традициями айкидо, овладеют основами этикета японских боевых искусств;
- будут знать основные японские термины, используемые мировым сообществом айкидо;
- освою самостоятельные страховочные действия при падении и ряд технических приёмов айкидо от простых и скрывающих захватов, в том числе при нападении со стороны спины, способы нейтрализации вертикальных, диагональных, прямых и восходящих атак, в том числе из позиции сидя.

метапредметные:

- учащиеся расширят функциональные возможности организма: разовьют силовые качества, повысят уровень гибкости, повысят скоростные и координационные качества, станут более выносливыми;
- познакомятся с методами контроля физической нагрузки и регулирования психического состояния;
- приобретут навыки публичных выступлений перед различными аудиториями.

личностные:

- разовьют морально-волевые качества;
- научатся работать в коллективе, сотрудничать в команде, в паре;
- будут стремиться вести здоровый образ жизни.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык обучения: Программа реализуется на государственном языке РФ – русском языке.

Форма обучения: очная

Условия приема в объединение

Принимаются все желающие, имеющие представление об основных элементах технических приёмов айкидо и самостоятельных страховочных действий, а также врачебное заключение (справка) об отсутствии противопоказаний к занятиям, после собеседования с педагогом.

Условия формирования групп

Группы формируются в соответствии с возрастом и физическими данными детей.

1 год обучения – не менее 15 человек.

2 год обучения – не менее 12 человек.

3 год обучения – не менее 10 человек.

4 год обучения – не менее 10 человек.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- теоретическое: беседа, объяснение;
- практическое: показ правильного выполнения упражнения и техники движений, освоение технических приёмов, отработка различных навыков, самостоятельная работа;
- открытое занятие;

- фестиваль;
- семинар;
- мастер-класс.

Теоретические занятия предусматривают проведение инструктажа, демонстрацию движений, объяснение заданий. Практические занятия проходят в форме выполнения практических упражнений, тренировок, фестивалей, мастер-классов.

Материально-техническое оснащение программы

- оборудованное помещение со специальным покрытием (татами);
- гимнастические маты для отработки самостоятельных страховочных действий.

Для прохождения программы обучающийся должен иметь индивидуальный комплект униформы айкидо.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной деятельности, обладающий чёрным поясом степени 1Дан или выше.

Учебный план 1-го года обучения (148 ч.)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Устный опрос
2.	Базовые перемещения на ногах	12	1	11	Зачет
3.	Базовые перемещения на коленях	8	1	7	Зачет
4.	Страховки	20	2	18	Зачет
5.	Атакующие действия	8	1	7	Зачет
6.	Технические приемы из положения стоя при захвате за одноимённую руку	32	2	30	Зачет
7.	Технические приемы из положения стоя при захвате за разноимённую руку	32	2	30	Зачет
8.	Технические приемы из положения сидя от вертикальной рубящей атаки	16	2	14	Зачет
9.	Технические приемы из разноуровневого положения при захвате за разноимённую руку	12	1	11	Зачет
10.	Участие в тематических мероприятиях	4	2	2	Устный опрос
11.	Контрольное занятие	2	-	2	Зачет
	Итого:	148	15	133	

Учебный план 2-го года обучения (148 ч.)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Устный опрос
2.	Базовые перемещения на ногах	12	1	11	Зачет
3.	Базовые перемещения на коленях	8	1	7	Зачет
4.	Страховки	20	2	18	Зачет
5.	Атакующие действия	6	2	4	Зачет
6.	Технические приемы из положения стоя при захвате за одноимённую руку	32	2	30	Зачет
7.	Технические приемы из положения стоя при захвате за разноимённую руку	28	2	26	Зачет
8.	Технические приемы из положения стоя при захвате за плечо	4	1	3	Зачет
9.	Технические приемы из положения стоя от вертикальной рубящей атаки	16	1	15	Зачет
10.	Технические приемы из положения сидя от вертикальной рубящей атаки	12	1	11	Зачет
11.	Участие в тематических мероприятиях	6	1	5	Устный опрос
12.	Контрольное занятие	2	-	2	Зачет
	Итого:	148	15	133	

Учебный план 3-го года обучения (222 ч.)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Устный опрос
2.	Базовые перемещения на ногах	28	2	26	Зачет
3.	Базовые перемещения на коленях	6	1	5	Зачет
4.	Страховки	18	1	17	Зачет
5.	Атакующие действия	6	1	5	Зачет
6.	Технические приемы из положения стоя при захвате за одноимённую руку	12	1	11	Зачет
7.	Технические приемы из положения стоя при захвате за разноимённую руку	24	2	22	Зачет

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
8.	Технические приемы из положения стоя при захвате за плечо	12	1	11	Зачет
9.	Технические приемы из положения стоя от вертикальной рубящей атаки	12	1	11	Зачет
10.	Технические приемы из положения стоя от диагональной рубящей атаки	36	2	34	Зачет
11.	Технические приемы из положения стоя при захвате двумя руками за две руки	36	2	34	Зачет
12.	Технические приемы из положения стоя при захвате двумя руками за одну руку	12	1	11	Зачет
13.	Технические приемы из положения сидя от вертикальной рубящей атаки	10	1	9	Зачет
14.	Участие в тематических мероприятиях	6	1	5	Устный опрос
15.	Контрольное занятие	2	-	2	Зачет
	Итого:	222	18	204	

Учебный план 4-го года обучения (222 ч.)

№ №	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Устный опрос
2.	Базовые перемещения на ногах	12	2	10	Зачет
3.	Базовые перемещения на коленях	12	2	10	Зачет
4.	Страховки	50	4	46	Зачет
5.	Атакующие действия	16	2	14	Зачет
6.	Технические приемы из положения стоя от вертикальной рубящей атаки	16	2	14	Зачет
7.	Технические приемы из положения стоя от диагональной рубящей атаки	24	2	22	Зачет
8.	Технические приемы из положения стоя при захвате двумя руками за одну руку	32	2	30	Зачет

№ №	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
9.	Технические приемы из положения стоя от прямого удара	24	2	22	Зачет
10.	Технические приемы из положения стоя от восходящего удара	18	2	16	Зачет
11.	Технические приемы из положения стоя от атаки со стороны спины	8	1	7	Зачет
12.	Участие в тематических мероприятиях	6	1	5	Устный опрос
13.	Итоговое занятие	2	-	2	Показательное выступление
	Итого:	222	23	199	

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

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета

№ _____ от « _____ » _____ 202_

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № _____ от « _____ » _____ 202_

Директор ДДЮТ _____ Н.А. Козлова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Айкидо»

Год обучения: 1

Группа № _____

Возраст обучающихся 7-10 лет

Рудашевский Дмитрий Александрович,
педагог дополнительного образования

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, традициями и этикетом айкидо;
- познакомить с базовой терминологией айкидо;
- познакомить с основными способами перемещений, безопасных падений и технических приёмов айкидо.

Развивающие:

- развивать силовые качества;
- развивать гибкость;
- расширить функциональные возможности организма.

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 расширят функциональные возможности организма;
- разовьют силовые качества;
- разовьют гибкость.

предметные:

- учащиеся познакомятся с историей возникновения, традициями и этикетом айкидо;
- выучат начальные термины айкидо;
- приобретут опыт выполнения самостоятельных страховочных действий при падении и нескольких базовых приёмов айкидо.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Введение

Теория

Инструктаж по охране труда. История возникновения, традиции и этикет айкидо.

Практика

Выполнение построений. ОФП. Диагностика.

Тема 2. Базовые перемещения на ногах

Теория

Понятия стойки готовности, виды шагов и способы разворотов. 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°. *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 – перемещения лицом вперёд. *Сикко усиро* – перемещения спиной вперёд. *Суваривадза кайтэн* – разворот на 180°. *Суваривадза иrimi 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 воздействием на кисть.

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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	№ темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Диагностика.	2		
2	2	Оккури аси. Приставной шаг.	2		
3	2	Аюми аси. Скрестный шаг.	2		
4	2	Тэнкан. Разворот на 180° с шагом назад.	2		
5	2	Цуги аси. Скользящий шаг.	2		
6	2	Кайтэн. Разворот на 180°.	2		
7	2	Иrimi тэнкан. Шаг вперёд с разворотом на 180° и шагом назад.	2		
8	3	Сикко маэ. Перемещения на коленях лицом вперёд.	2		
9	3	Сикко усиро. Перемещения на коленях спиной вперёд.	2		
10	3	Суваривадза кайтэн. Разворот на 180°.	2		
11	3	Суваривадза иrimi тэнкан. Шаг вперёд с разворотом на 180° и шагом назад.	2		
12	4	Укэми усиро. Кувырки и перекаты назад.	2		
13	4	Укэми усиро. Кувырки и перекаты назад.	2		
14	4	Укэми усиро. Кувырки и перекаты назад.	2		
15	4	Укэми усиро. Кувырки и перекаты назад.	2		
16	4	Укэми маэ. Кувырки и перекаты вперёд.	2		
17	4	Укэми маэ. Кувырки и перекаты вперёд.	2		

№	№ темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
18	4	Укэми маэ. Кувьрки и перекааты вперёд.	2		
19	4	Укэми маэ. Кувьрки и перекааты вперёд.	2		
20	4	Укэми маэ. Кувьрки и перекааты вперёд.	2		
21	4	Укэми маэ. Кувьрки и перекааты вперёд.	2		
22	5	Кататэ дори. Захват одной рукой за руку.	2		
23	5	Сёмэн-учи. Вертикальная рубящая атака из позиции стоя.	2		
24	5	Суваривадза сёмэн-учи. Вертикальная рубящая атака из позиции сидя.	2		
25	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		
26	6	Айханми кататэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2		
27	6	Айханми кататэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2		
28	6	Айханми кататэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2		
29	6	Айханми кататэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2		
30	6	Айханми кататэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2		
31	6	Айханми кататэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2		
32	6	Айханми кататэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2		
33	6	Айханми кататэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2		
34	7	Гияку ханми кататэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2		

№	№ темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
35	7	Гияку ханми кататэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2		
36	7	Гияку ханми кататэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2		
37	7	Гияку ханми кататэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2		
38	7	Гияку ханми кататэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2		
39	7	Гияку ханми кататэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2		
40	7	Гияку ханми кататэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2		
41	7	Гияку ханми кататэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2		
42	6	Айханми кататэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2		
43	6	Айханми кататэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2		
44	6	Айханми кататэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2		
45	6	Айханми кататэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2		
46	6	Айханми кататэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2		
47	6	Айханми кататэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2		
48	6	Айханми кататэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2		
49	6	Айханми кататэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2		
50	7	Гияку ханми кататэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2		
51	7	Гияку ханми кататэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2		
52	7	Гияку ханми кататэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2		
53	7	Гияку ханми кататэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2		

№	№ темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
54	7	Гияку ханми кататэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2		
55	7	Гияку ханми кататэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2		
56	7	Гияку ханми кататэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2		
57	7	Гияку ханми кататэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2		
58	8	Суваривадза сёмэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		
59	8	Суваривадза сёмэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		
60	8	Суваривадза сёмэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		
61	8	Суваривадза сёмэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		
62	8	Суваривадза сёмэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		
63	8	Суваривадза сёмэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		
64	8	Суваривадза сёмэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		
65	8	Суваривадза сёмэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		
66	9	Ханмихантативадза кататэдори Сумиотоси. Опрокидывание на спину.	2		
67	9	Ханмихантативадза кататэдори Сумиотоси. Опрокидывание на спину.	2		
68	9	Ханмихантативадза кататэдори Сумиотоси. Опрокидывание на спину.	2		
69	9	Ханмихантативадза кататэдори Сумиотоси. Опрокидывание на спину.	2		
70	9	Ханмихантативадза кататэдори Сумиотоси. Опрокидывание на спину.	2		
71	9	Ханмихантативадза кататэдори Сумиотоси. Опрокидывание на спину.	2		
72	10	Участие в тематических мероприятиях.	2		
73	10	Участие в тематических мероприятиях.	2		

№	№ темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
74	11	Контрольный тест.	2		
		Итого:	148		

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

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета

№ _____ от « _____ » _____ 202_

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № _____ от « _____ » _____ 202_

Директор ДДЮТ _____ Н.А. Козлова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Айкидо»

Год обучения: 2

Группа № _____

Возраст обучающихся 8-11 лет

Рудашевский Дмитрий Александрович,
педагог дополнительного образования

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;
- дать представление о многообразии технических приёмов айкидо от простых захватов;
- сформировать систему знаний, умений, навыков основных способов перемещений, безопасных падений и технических приёмов айкидо от простых захватов.

Развивающие:

- развивать гибкость;
- развивать ловкость.

Воспитательные:

- формировать чувство личной ответственности;
- формировать культуру взаимопомощи;
- формировать навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты

предметные:

- расширят знание основных терминов айкидо;
- улучшат выполнение страховочных действий при падении;
- расширят арсенал базовых приёмов айкидо от простых захватов.

метапредметные:

- повысят уровень ловкости;
- повысят уровень гибкости.

личностные:

- учащиеся научатся совместно решать двигательные задачи;
- будет сформировано представление о принципах здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводное занятие

Теория

Инструктаж по охране труда.

Практика

Выполнение построений. ОФП. Диагностика.

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°. *Иrimi 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 иrimi 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 защищаемого 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.

Календарно-тематическое планирование

№№	№ темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Диагностика.	2		
2	2	Оккури аси. Приставной шаг.	2		
3	2	Аюми аси. Скрестный шаг.	2		
4	2	Тэнкан. Разворот на 180° с шагом назад.	2		
5	2	Цуги аси. Скользкий шаг.	2		
6	2	Кайтэн. Разворот на 180°.	2		
7	2	Иrimi тэнкан. Шаг вперед с разворотом на 180° и шагом назад.	2		
8	3	Сикко маэ. Перемещения на коленях лицом вперед.	2		
9	3	Сикко усиро. Перемещения на коленях спиной вперед.	2		
10	3	Суваривадза кайтэн. Разворот на 180°.	2		
11	3	Суваривадза иrimi тэнкан. Шаг вперед с разворотом на 180° и шагом назад.	2		
12	5	Сёмэн-учи. Вертикальная рубящая атака.	2		

№№	№ темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
13	10	Суваривадза сёмэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		
14	10	Суваривадза сёмэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		
15	10	Суваривадза сёмэн-учи Иккё. Первый принцип контроля.	2		
16	10	Суваривадза сёмэн-учи Иккё. Первый принцип контроля.	2		
17	4	Укэми усиро. Кувырки и перекаты назад.	2		
18	4	Укэми усиро. Кувырки и перекаты назад.	2		
19	4	Укэми усиро. Кувырки и перекаты назад.	2		
20	4	Укэми усиро. Кувырки и перекаты назад.	2		
21	4	Укэми маэ. Кувырки и перекаты вперёд.	2		
22	4	Укэми маэ. Кувырки и перекаты вперёд.	2		
23	4	Укэми маэ. Кувырки и перекаты вперёд.	2		
24	4	Укэми маэ. Кувырки и перекаты вперёд.	2		
25	4	Укэми маэ. Кувырки и перекаты вперёд.	2		
26	4	Укэми маэ. Кувырки и перекаты вперёд.	2		
27	5	Кататэ дори. Захват одной рукой за руку.	2		
28	7	Гияку ханми кататэ дори Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		
29	7	Гияку ханми кататэ дори Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		
30	6	Айханми кататэ дори Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		
31	6	Айханми кататэ дори Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		
32	9	Сёмэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		

№№	№ темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
33	9	Сёмэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		
34	6	Айханми кататэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2		
35	6	Айханми кататэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2		
36	6	Айханми кататэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2		
37	6	Айханми кататэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2		
38	9	Сёмэн-учи Иккё. Первый принцип контроля.	2		
39	9	Сёмэн-учи Иккё. Первый принцип контроля.	2		
40	5	Ката дори. Захват одной рукой за плечо.	2		
41	8	Ката дори Никкё. Второй принцип контроля.	2		
42	8	Ката дори Никкё. Второй принцип контроля.	2		
43	7	Гияку ханми кататэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2		
44	7	Гияку ханми кататэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2		
45	9	Сёмэн-учи Никкё. Второй принцип контроля.	2		
46	9	Сёмэн-учи Никкё. Второй принцип контроля.	2		
47	6	Айханми кататэ дори Удэкиммэнагэ. Бросок воздействием на локоть.	2		
48	6	Айханми кататэ дори Удэкиммэнагэ. Бросок воздействием на локоть.	2		
49	7	Гияку ханми кататэ дори Удэкиммэнагэ. Бросок воздействием на локоть.	2		
50	7	Гияку ханми кататэ дори Удэкиммэнагэ. Бросок воздействием на локоть.	2		
51	7	Гияку ханми кататэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2		
52	7	Гияку ханми кататэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2		

№№	№ темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
53	6	Айханми кататэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2		
54	6	Айханми кататэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2		
55	7	Гияку ханми кататэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2		
56	7	Гияку ханми кататэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2		
57	7	Гияку ханми кататэ дори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2		
58	7	Гияку ханми кататэ дори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2		
59	6	Айханми кататэ дори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2		
60	6	Айханми кататэ дори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2		
61	6	Айханми кататэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2		
62	6	Айханми кататэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2		
63	6	Айханми кататэ дори Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2		
64	6	Айханми кататэ дори Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2		
65	9	Сёмэн-учи Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2		
66	9	Сёмэн-учи Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2		
67	7	Гияку ханми кататэ дори Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2		
68	7	Гияку ханми кататэ дори Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2		
69	10	Суваривадза сёмэн-учи Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2		
70	10	Суваривадза сёмэн-учи Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2		
71	11	Участие в тематических мероприятиях.	2		
72	11	Участие в тематических мероприятиях.	2		
73	11	Участие в тематических мероприятиях.	2		
74	12	Контрольный тест.	2		

№№	№ темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
		Итого:	148		

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

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета

№ _____ от « _____ » _____ 202_

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № _____ от « _____ » _____ 202_

Директор ДДЮТ _____ Н.А. Козлова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Айкидо»

Год обучения: 3

Группа № _____

Возраст обучающихся 9-12 лет

Рудашевский Дмитрий Александрович,
педагог дополнительного образования

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 в процессе изучения технических приёмов нейтрализации сковывающих захватов, вертикальных и диагональных рубящих атак;
- освоить навык непрерывности технических действий.

Развивающие:

- развивать скоростные способности учащихся;
- развивать силовые качества.

Воспитательные:

- продолжить формирования чувства личной ответственности;
- познакомить с принципами наставничества;
- продолжить приобщение детей к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты

предметные:

- расширят знания основных японские терминов, используемых мировым сообществом айкидо;
- расширят арсенал способов ухода с линии атаки в процессе изучения технических приёмов нейтрализации сковывающих захватов, вертикальных и диагональных рубящих атак;
- освоют навык непрерывности технических действий.

метапредметные:

- учащиеся станут более быстрыми;
- учащиеся станут более сильными.

личностные:

- учащиеся повысят уровень ответственности;
- познакомятся с ролями наставника и наставляемого;
- продолжат приобщение к здоровому образу жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводное занятие

Теория

Инструктаж по охране труда.

Практика

Выполнение построений. ОФП. Диагностика.

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 ирими 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 Кокёюнагэ* – 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.

Календарно-тематическое планирование

№№	№ Тем ы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Диагностика.	2		
2	2	Аюми аси кайтэн. Скрестный шаг с разворотом на 180°.	2		
3	2	Аюми аси кайтэн. Скрестный шаг с разворотом на 180°.	2		
4	2	Аюми аси тэнкан. Скрестный шаг с разворотом на 180° и шагом назад.	2		
5	2	Аюми аси тэнкан. Скрестный шаг с разворотом на 180° и шагом назад.	2		
6	2	Аюми аси тэнкан. Скрестный шаг с разворотом на 180° и шагом назад.	2		
7	2	Иrimi кайтэн. Шаг вперед с разворотом на 180°.	2		
8	2	Иrimi кайтэн. Шаг вперед с разворотом на 180°.	2		
9	2	Иrimi кайтэн. Шаг вперед с разворотом на 180°.	2		
10	2	Усиро кайтэн. Разворот на 180° с шагом назад.	2		
11	2	Усиро кайтэн. Разворот на 180° с шагом назад.	2		
12	2	Усиро кайтэн. Разворот на 180° с шагом назад.	2		
13	2	Иrimi тэнкан сихогири. Шаг вперед с разворотом на 180° и шагом назад, выполняемые в 4 направлениях.	2		
14	2	Иrimi тэнкан сихогири. Шаг вперед с разворотом на 180° и шагом назад, выполняемые в 4 направлениях.	2		
15	2	Иrimi тэнкан сихогири. Шаг вперед с разворотом на 180° и шагом назад, выполняемые в 4 направлениях.	2		
16	3	Суваривадза иrimi тэнкан сихогири. Шаг на коленях вперед с разворотом на 180° и шагом назад, выполняемые в четырёх направлениях.	2		
17	3	Суваривадза иrimi тэнкан сихогири. Шаг на коленях вперед с разворотом на 180° и шагом назад, выполняемые в четырёх направлениях.	2		

№№	№ Темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
18	3	Суваривадза ирими тэнкан сихогири. Шаг на коленях вперёд с разворотом на 180° и шагом назад, выполняемые в четырёх направлениях.	2		
19	4	Укэми маэ кайтэн усиро. Кувырок вперёд с разворотом на 180° и кувырком назад.	2		
20	4	Укэми маэ кайтэн усиро. Кувырок вперёд с разворотом на 180° и кувырком назад.	2		
21	4	Укэми маэ кайтэн усиро. Кувырок вперёд с разворотом на 180° и кувырком назад.	2		
22	4	Укэми маэ кайтэн усиро. Кувырок вперёд с разворотом на 180° и кувырком назад.	2		
23	4	Укэми маэ кайтэн усиро. Кувырок вперёд с разворотом на 180° и кувырком назад.	2		
24	4	Укэми маэ кайтэн усиро. Кувырок вперёд с разворотом на 180° и кувырком назад.	2		
25	4	Укэми маэ кайтэн усиро. Кувырок вперёд с разворотом на 180° и кувырком назад.	2		
26	4	Укэми маэ кайтэн усиро. Кувырок вперёд с разворотом на 180° и кувырком назад.	2		
27	4	Укэми маэ кайтэн усиро. Кувырок вперёд с разворотом на 180° и кувырком назад.	2		
28	5	Ёкомэн-учи. Диагональная рубящая атака.	2		
29	5	Риотэ дори. Захват двумя руками за две руки.	2		
30	5	Моротэ дори. Захват двумя руками за одну руку.	2		
31	6	Айханми кататэ дори Санкё. Третий принцип контроля.	2		
32	6	Айханми кататэ дори Санкё. Третий принцип контроля.	2		
33	6	Айханми кататэ дори Санкё. Третий принцип контроля.	2		
34	6	Айханми кататэ дори Ёнкё. Четвёртый принцип контроля.	2		
35	6	Айханми кататэ дори Ёнкё. Четвёртый принцип контроля.	2		
36	6	Айханми кататэ дори Ёнкё. Четвёртый принцип контроля.	2		

№№	№ Темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
37	7	Гияку ханми кататэ дори Санкё. Третий принцип контроля.	2		
38	7	Гияку ханми кататэ дори Санкё. Третий принцип контроля.	2		
39	7	Гияку ханми кататэ дори Санкё. Третий принцип контроля.	2		
40	7	Гияку ханми кататэ дори Ёнкё. Четвёртый принцип контроля.	2		
41	7	Гияку ханми кататэ дори Ёнкё. Четвёртый принцип контроля.	2		
42	7	Гияку ханми кататэ дори Ёнкё. Четвёртый принцип контроля.	2		
43	7	Гияку ханми кататэ дори Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	2		
44	7	Гияку ханми кататэ дори Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	2		
45	7	Гияку ханми кататэ дори Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	2		
46	7	Гияку ханми кататэ дори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2		
47	7	Гияку ханми кататэ дори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2		
48	7	Гияку ханми кататэ дори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2		
49	8	Ката дори Санкё. Третий принцип контроля.	2		
50	8	Ката дори Санкё. Третий принцип контроля.	2		
51	8	Ката дори Санкё. Третий принцип контроля.	2		
52	8	Ката дори Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	2		
53	8	Ката дори Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	2		
54	8	Ката дори Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	2		
55	9	Сёмэн-учи Санкё. Третий принцип контроля.	2		
56	9	Сёмэн-учи Санкё. Третий принцип контроля.	2		

№№	№ Темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
57	9	Сёмэн-учи Санкё. Третий принцип контроля.	2		
58	9	Сёмэн-учи Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	2		
59	9	Сёмэн-учи Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	2		
60	9	Сёмэн-учи Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	2		
61	10	Ёкомэн-учи Иккё. Первый принцип контроля.	2		
62	10	Ёкомэн-учи Иккё. Первый принцип контроля.	2		
63	10	Ёкомэн-учи Иккё. Первый принцип контроля.	2		
64	10	Ёкомэн-учи Никкё. Второй принцип контроля.	2		
65	10	Ёкомэн-учи Никкё. Второй принцип контроля.	2		
66	10	Ёкомэн-учи Никкё. Второй принцип контроля.	2		
67	10	Ёкомэн-учи Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2		
68	10	Ёкомэн-учи Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2		
69	10	Ёкомэн-учи Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2		
70	10	Ёкомэн-учи Удэкиммэнагэ. Бросок воздействием на локоть.	2		
71	10	Ёкомэн-учи Удэкиммэнагэ. Бросок воздействием на локоть.	2		
72	10	Ёкомэн-учи Удэкиммэнагэ. Бросок воздействием на локоть.	2		
73	10	Ёкомэн-учи Иrimiнагэ. Бросок встречным входом.	2		
74	10	Ёкомэн-учи Иrimiнагэ. Бросок встречным входом.	2		
75	10	Ёкомэн-учи Иrimiнагэ. Бросок встречным входом.	2		
76	10	Ёкомэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		

№№	№ Темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
77	10	Ёкомэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		
78	10	Ёкомэн-учи Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		
79	11	Риотэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2		
80	11	Риотэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2		
81	11	Риотэ дори Сихонагэ. Бросок на четыре стороны.	2		
82	11	Риотэ дори Удэкиммэнагэ. Бросок воздействием на локоть.	2		
83	11	Риотэ дори Удэкиммэнагэ. Бросок воздействием на локоть.	2		
84	11	Риотэ дори Удэкиммэнагэ. Бросок воздействием на локоть.	2		
85	11	Риотэ дори Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		
86	11	Риотэ дори Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		
87	11	Риотэ дори Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		
88	11	Риотэ дори Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	2		
89	11	Риотэ дори Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	2		
90	11	Риотэ дори Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	2		
91	11	Риотэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2		
92	11	Риотэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2		
93	11	Риотэ дори Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2		
94	11	Риотэ дори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2		
95	11	Риотэ дори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2		
96	11	Риотэ дори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2		

№№	№ Темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
97	12	Моротэ дори Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	2		
98	12	Моротэ дори Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	2		
99	12	Моротэ дори Кайтэннагэ. Бросок разворотом на 180°.	2		
100	12	Моротэ дори Удэкиммэнагэ. Бросок воздействием на локоть.	2		
101	12	Моротэ дори Удэкиммэнагэ. Бросок воздействием на локоть.	2		
102	12	Моротэ дори Удэкиммэнагэ. Бросок воздействием на локоть.	2		
103	13	Суваривадза сёмэн-учи Санкё. Третий принцип контроля.	2		
104	13	Суваривадза сёмэн-учи Санкё. Третий принцип контроля.	2		
105	13	Суваривадза сёмэн-учи Санкё. Третий принцип контроля.	2		
106	13	Суваривадза сёмэн-учи Ёнкё. Четвертый принцип контроля.	2		
107	13	Суваривадза сёмэн-учи Ёнкё. Четвертый принцип контроля.	2		
108	14	Участие в тематических мероприятиях.	2		
109	14	Участие в тематических мероприятиях.	2		
110	14	Участие в тематических мероприятиях.	2		
111	15	Контрольный тест.	2		
		Итого:	222		

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

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета

№ _____ от « _____ » _____ 202_

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № _____ от « _____ » _____ 202_

Директор ДДЮТ _____ Н.А. Козлова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Айкидо»

Год обучения: 4

Группа № _____

Возраст обучающихся 10-13 лет

Рудашевский Дмитрий Александрович,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

Учебно-тематический план предполагает изучение нетривиальных способов ухода с линии атаки, технических приёмов нейтрализации быстрых прямых фронтальных атак, захватов со стороны спины, а также совершенствование навыков самостоятельных страховочных действий.

Задачи

Обучающие:

- совершенствовать умения и навыки основных способов ухода с линии атаки, а также самостоятельных страховочных действий при потере равновесия;
- научить способам проведения технических приёмов нейтрализации быстрых прямых фронтальных атак, захватов со стороны спины;
- научить методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях и регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать выносливость учащихся;
- формировать навык публичных выступлений.

Воспитательные:

- формировать морально-волевые качества;
- приобщать к наставничеству;
- приобщать к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты

предметные:

- будут свободно выполнять страховочные действия при падении;
- овладеют способами нейтрализации фронтальных атак и нападений со стороны спины;
- научатся методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях и регулирования психического состояния.

метапредметные:

- учащиеся расширят функциональные возможности организма;
- станут более выносливыми;
- сформируют навык публичных выступлений.

личностные:

- разовьют морально-волевые качества;
- расширят опыт наставничества;
- будут стремиться вести здоровый образ жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Введение

Теория

Инструктаж по охране труда.

Практика

Выполнение построений. ОФП. Диагностика.

Тема 2. Базовые перемещения на ногах

Теория

Разделение пространства на сектора, сочетание скользящих, приставных и скрестных шагов с простыми (однотемповыми) и сложными (двухтемповыми) разворотами для достижения непрерывности перемещений. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Усиро кайтэн сихогири – разворот на 180° с шагом назад, выполняемые в четырёх направлениях. *Иrimi кайтэн сихогири* – шаг вперёд с разворотом на 180°, выполняемые в четырёх направлениях. *Иrimi кайтэн хаппогири* – шаг вперёд с разворотом на 180°,

выполняемые в восьми направлениях. *Иrimi тэнкан ханпогири* – шаг вперёд с разворотом на 180° и шагом назад, выполняемые в восьми направлениях.

Тема 3. Базовые перемещения на коленях

Теория

Разделение пространства на сектора, сочетание шагов на коленях с разворотами для достижения непрерывности перемещений. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

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

Тема 4. Страховки

Теория

Реверсивные, диагональные и высокоамплитудные страховки. Правила безопасности при выполнении страховок. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Укэми коса – диагональный кувырок вперёд. *Укэми маэ осаэ* – страховка волной вперёд. *Укэми усиро маэ осаэ* – страховка волной назад. *Укэми ёко* – диагональный кувырок назад. *Укэми хияку* – высокоамплитудная страховка.

Тема 5. Атакующие действия

Теория

Правила безопасности при отработке технических приемов айкидо в парах и группах. Прямые и восходящие фронтальные атаки, комбинирование захватов с ударами, нападения со стороны спины. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Ката дори мэн-учи – захват за плечо и вертикальная рубящая атака. *Чудан цуки* – прямой удар. *Дзёдан цуки* – восходящий удар. *Усиро риотэ дори* – захват за две руки со стороны спины.

Тема 6. Технические приемы из положения стоя 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

Сёмэн-учи Ёнкё – четвертый принцип контроля. *Сёмэн-учи Гоккё* – пятый принцип контроля.

Тема 7. Технические приемы из положения стоя от диагональной 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

Ёкомэн-учи Санкё – третий принцип контроля. *Ёкомэн-учи Ёнкё* – четвертый принцип контроля. *Ёкомэн-учи Гоккё* – пятый принцип контроля.

Тема 8. Технические приемы из положения стоя при захвате двумя руками за одну руку

Теория

Обеспечение преимущества позиции при захвате двумя руками за одну 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

Моротэ дори Иккё – первый принцип контроля. *Моротэ дори Никкё* – второй принцип контроля. *Моротэ дори Ириминагэ* – бросок встречным входом. *Моротэ дори Кокьюнагэ* – бросок «силой дыхания».

Тема 9. Технические приемы из положения стоя от прямого удара

Теория

Направление и распределение усилий прямых фронтальных атак. 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

Чудан цуки Ириминагэ – бросок встречным входом. *Чудан цуки Котэгаэси* – бросок воздействием на кисть. *Чудан цуки Кокьюнагэ* – бросок «силой дыхания».

Тема 10. Технические приемы из положения стоя от восходящего удара

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

Дзёдан цуки Иккё – первый принцип контроля. *Дзёдан цуки Роккё* – шестой принцип контроля.

Тема 11. Технические приемы из положения стоя от атаки со стороны спины

Теория

Обеспечение преимущества позиции при захвате рук со стороны спины. 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

Усиро риотэ дори Иккё – первый принцип контроля.

Тема 12. 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 13. Итоговое занятие

Практика

Итоговый тест и показательное выступление.

Календарно-тематическое планирование

№№	№ темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Диагностика.	2		
2	2	Усиро кайтэн сихогири. Разворот на 180° с шагом назад, выполняемые в четырёх направлениях.	2		
3	2	Усиро кайтэн сихогири. Разворот на 180° с шагом назад, выполняемые в четырёх направлениях.	2		

№№	№ темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
4	2	Иrimi кайтэн сихогири. Шаг вперёд с разворотом на 180°, выполняемые в четырёх направлениях.	2		
5	2	Иrimi кайтэн сихогири. Шаг вперёд с разворотом на 180°, выполняемые в четырёх направлениях.	2		
6	2	Иrimi кайтэн хаппогири. Шаг вперёд с разворотом на 180°, выполняемые в восьми направлениях.	2		
7	2	Иrimi тэнкан хаппогири. Шаг вперёд с разворотом на 180° и шагом назад, выполняемые в 8 направлениях.	2		
8	3	Суваривадза иrimi тэнкан хаппогири. Шаг на коленях вперёд с разворотом на 180° и шагом назад, выполняемые в восьми направлениях.	2		
9	3	Суваривадза иrimi тэнкан хаппогири. Шаг на коленях вперёд с разворотом на 180° и шагом назад, выполняемые в восьми направлениях.	2		
10	3	Суваривадза усиро кайтэн. Разворот на коленях на 180° с шагом назад и разворотом.	2		
11	3	Суваривадза усиро кайтэн. Разворот на коленях на 180° с шагом назад и разворотом.	2		
12	3	Суваривадза усиро кайтэн сихогири. Разворот на коленях на 180° с шагом назад и разворотом, выполняемые в четырех направлениях.	2		
13	3	Суваривадза усиро кайтэн сихогири. Разворот на коленях на 180° с шагом назад и разворотом, выполняемые в четырех направлениях.	2		
14	4	Укэми коса. Диагональный кувырок вперёд.	2		
15	4	Укэми коса. Диагональный кувырок вперёд.	2		
16	4	Укэми маэ осаз. Страховка волной вперёд.	2		
17	4	Укэми маэ осаз. Страховка волной вперёд.	2		
18	4	Укэми усиро маэ осаз. Страховка волной назад.	2		
19	4	Укэми усиро маэ осаз. Страховка волной назад.	2		

№№	№ темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
20	4	Укэми усиро маэ осаэ. Страховка волной назад.	2		
21	4	Укэми усиро маэ осаэ. Страховка волной назад.	2		
22	4	Укэми ёко. Диагональный кувырок назад.	2		
23	4	Укэми ёко. Диагональный кувырок назад.	2		
24	4	Укэми ёко. Диагональный кувырок назад.	2		
25	4	Укэми ёко. Диагональный кувырок назад.	2		
26	4	Укэми хияку. Высокоамплитудная страховка.	2		
27	4	Укэми хияку. Высокоамплитудная страховка.	2		
28	4	Укэми хияку. Высокоамплитудная страховка.	2		
29	4	Укэми хияку. Высокоамплитудная страховка.	2		
30	4	Укэми хияку. Высокоамплитудная страховка.	2		
31	4	Укэми хияку. Высокоамплитудная страховка.	2		
32	4	Укэми хияку. Высокоамплитудная страховка.	2		
33	4	Укэми хияку. Высокоамплитудная страховка.	2		
34	4	Укэми хияку. Высокоамплитудная страховка.	2		
35	4	Укэми хияку. Высокоамплитудная страховка.	2		
36	4	Укэми хияку. Высокоамплитудная страховка.	2		
37	4	Укэми хияку. Высокоамплитудная страховка.	2		

№№	№ темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
38	4	Укэми хияку. Высокоамплитудная страховка.	2		
39	5	Ката дори мэн-учи. Захват за плечо и вертикальная рубящая атака.	2		
40	5	Ката дори мэн-учи. Захват за плечо и вертикальная рубящая атака.	2		
41	5	Чудан цуки. Прямой удар.	2		
42	5	Чудан цуки. Прямой удар.	2		
43	5	Дзёдан цуки. Восходящий удар.	2		
44	5	Дзёдан цуки. Восходящий удар.	2		
45	5	Усиро риотэ дори. Захват за две руки со стороны спины.	2		
46	5	Усиро риотэ дори. Захват за две руки со стороны спины.	2		
47	6	Сёмэн-учи Ёнкё. Четвёртый принцип контроля.	2		
48	6	Сёмэн-учи Ёнкё. Четвёртый принцип контроля.	2		
49	6	Сёмэн-учи Ёнкё. Четвёртый принцип контроля.	2		
50	6	Сёмэн-учи Ёнкё. Четвёртый принцип контроля.	2		
51	6	Сёмэн-учи Гоккё. Пятый принцип контроля.	2		
52	6	Сёмэн-учи Гоккё. Пятый принцип контроля.	2		
53	6	Сёмэн-учи Гоккё. Пятый принцип контроля.	2		
54	6	Сёмэн-учи Гоккё. Пятый принцип контроля.	2		
55	7	Ёкомэн-учи Санкё. Третий принцип контроля.	2		

№№	№ темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
56	7	Ёкомэн-учи Санкё. Третий принцип контроля.	2		
57	7	Ёкомэн-учи Санкё. Третий принцип контроля.	2		
58	7	Ёкомэн-учи Санкё. Третий принцип контроля.	2		
59	7	Ёкомэн-учи Ёнкё. Четвёртый принцип контроля.	2		
60	7	Ёкомэн-учи Ёнкё. Четвёртый принцип контроля.	2		
61	7	Ёкомэн-учи Ёнкё. Четвёртый принцип контроля.	2		
62	7	Ёкомэн-учи Ёнкё. Четвёртый принцип контроля.	2		
63	7	Ёкомэн-учи Гоккё. Пятый принцип контроля.	2		
64	7	Ёкомэн-учи Гоккё. Пятый принцип контроля.	2		
65	7	Ёкомэн-учи Гоккё. Пятый принцип контроля.	2		
66	7	Ёкомэн-учи Гоккё. Пятый принцип контроля.	2		
67	8	Моротэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2		
68	8	Моротэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2		
69	8	Моротэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2		
70	8	Моротэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2		
71	8	Моротэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2		
72	8	Моротэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2		
73	8	Моротэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2		

№№	№ темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
74	8	Моротэ дори Никкё. Второй принцип контроля.	2		
75	8	Моротэ дори Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2		
76	8	Моротэ дори Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2		
77	8	Моротэ дори Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2		
78	8	Моротэ дори Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2		
79	8	Моротэ дори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2		
80	8	Моротэ дори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2		
81	8	Моротэ дори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2		
82	8	Моротэ дори Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2		
83	9	Чудан цуки Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2		
84	9	Чудан цуки Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2		
85	9	Чудан цуки Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2		
86	9	Чудан цуки Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2		
87	9	Чудан цуки Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		
88	9	Чудан цуки Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		
89	9	Чудан цуки Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		
90	9	Чудан цуки Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2		
91	9	Чудан цуки Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2		

№№	№ темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
92	9	Чудан цуки Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2		
93	9	Чудан цуки Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2		
94	9	Чудан цуки Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2		
95	10	Дзёдан цуки Иккё. Первый принцип контроля.	2		
96	10	Дзёдан цуки Иккё. Первый принцип контроля.	2		
97	10	Дзёдан цуки Иккё. Первый принцип контроля.	2		
98	10	Дзёдан цуки Иккё. Первый принцип контроля.	2		
99	10	Дзёдан цуки Иккё. Первый принцип контроля.	2		
100	10	Дзёдан цуки Роккё. Шестой принцип контроля.	2		
101	10	Дзёдан цуки Роккё. Шестой принцип контроля.	2		
102	10	Дзёдан цуки Роккё. Шестой принцип контроля.	2		
103	10	Дзёдан цуки Роккё. Шестой принцип контроля.	2		
104	11	Усиро риотэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2		
105	11	Усиро риотэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2		
106	11	Усиро риотэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2		
107	11	Усиро риотэ дори Иккё. Первый принцип контроля.	2		
108	12	Участие в тематических мероприятиях.	2		
109	12	Участие в тематических мероприятиях.	2		
110	12	Участие в тематических мероприятиях.	2		

№№	№ темы	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
111	13	Итоговый тест и показательные выступления.	2		
		Итого:	222		

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методики, методы и технологии

Педагогические методики и технологии:

- дистанционные образовательные технологии, электронное обучение – в случаях форс-мажоров или обширности темы;
- технология наставничества – дети, демонстрирующие устойчивое понимание изучаемой темы, занимаются в паре или в группе с остальными детьми;
- здоровьесберегающие технологии.

Приемы и методы обучения:

- вербальные – объяснение, рассказ, беседа, комментирование, инструктаж, сообщение, обсуждение, анализ;
- наглядные – демонстрация движения (показ) педагогом или обучающимися;
- игровые – игры, эстафеты;
- практические – практическая деятельность, практикумы;
- репродуктивные – воспроизведение по образцу;
- частично-поисковые – самостоятельная деятельность, инициатива, передача знаний другим;
- творческие – задания на развитие фантазии, воображения.

Отбор и включение в занятия различных форм и методов происходит с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Электронные образовательные ресурсы

Раздел программы, темы	Учебно-методические материалы	Проверочные задания	Срок (период)	Ссылка на ресурс
Базовые перемещения на ногах	видеоряд	вопросы	сентябрь	https://vkvideo.ru/video-4837451_456239511
Базовые перемещения на коленях	видеоряд	вопросы	октябрь	https://vkvideo.ru/video-4837451_148425481 https://vkvideo.ru/video-4837451_148425635
Страховки	видеоряд	вопросы	ноябрь	https://vkvideo.ru/video-4837451_456239426 https://vkvideo.ru/video-4837451_144170147 https://vkvideo.ru/video-4837451_144170200 https://vkvideo.ru/video-4837451_144170238 https://vkvideo.ru/video-4837451_144170265 https://vkvideo.ru/video17230149_146060618 https://vkvideo.ru/video-4837451_456239713
Технические приемы из положения стоя	видеоряд	вопросы	март	https://vkvideo.ru/video-4837451_456239544 https://vkvideo.ru/video-4837451_456239474
Технические приемы из	видеоряд	вопросы	май	https://vkvideo.ru/video-4837451_456239662

Раздел программы, темы	Учебно-методические материалы	Проверочные задания	Срок (период)	Ссылка на ресурс
положения сидя				

**Учебно-методический комплекс:
Методическое обеспечение**

№	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Форма подведения итогов	Техническое обеспечение
1	2	3	4	5	6	7
1	Вводное занятие	Беседа, практическое занятие.	Знакомство. Инструктаж. Рассказ.	Инструктаж «Правила поведения на занятиях». «Этикет и передача традиций.» Н. Тамура. Видеозаписи и показательных выступлений айкидо.	Педагогическое наблюдение. Опрос. Тесты.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами). Оборудование для просмотра видеоматериалов.
2	Базовые перемещения на ногах	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, игровой методы.	«Подвижные игры во дворе» И.М. Коротков	Педагогическое наблюдение. Опрос. Тесты. Промежуточный контроль.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).
3	Базовые перемещения на коленях	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, игровой методы.	«Подвижные игры во дворе» И.М. Коротков	Педагогическое наблюдение. Опрос. Тесты. Промежуточный контроль.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).

№	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Форма подведения итогов	Техническое обеспечение
1	2	3	4	5	6	7
4	Страховки	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа. Групповой, индивидуальный, игровой методы.		Педагогическое наблюдение . Опрос. Тесты. Промежуточный контроль.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).
5	Атакующие действия	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, индивидуальный методы.		Педагогическое наблюдение . Опрос. Тесты.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).
6	Технические приемы из положения стоя при захвате за одноимённую руку	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Повторный, групповой, индивидуальный. Метод подводящих упражнений . Идеомоторный метод. Метод фрагментарного разучивания . Метод целостного упражнения.		Педагогическое наблюдение . Опрос. Тесты. Промежуточный контроль.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).

№	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Форма подведения итогов	Техническое обеспечение
1	2	3	4	5	6	7
7	Технические приемы из положения стоя при захвате за разноимённую руку	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Повторный, групповой, индивидуальный. Метод подводящих упражнений . Идеомоторный метод. Метод фрагментарного разучивания . Метод целостного упражнения.		Педагогическое наблюдение . Опрос. Тесты. Промежуточный контроль.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).
8	Технические приемы из положения стоя при захвате за плечо	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Повторный, групповой, индивидуальный. Метод подводящих упражнений . Идеомоторный метод. Метод фрагментарного разучивания . Метод целостного упражнения.		Педагогическое наблюдение . Опрос. Тесты. Промежуточный контроль.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).

№	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Форма подведения итогов	Техническое обеспечение
1	2	3	4	5	6	7
9	Технические приемы из положения стоя от вертикальной рубящей атаки	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Повторный, групповой, индивидуальный. Метод подводящих упражнений . Идеомоторный метод. Метод фрагментарного разучивания . Метод целостного упражнения.		Педагогическое наблюдение . Опрос. Тесты. Промежуточный контроль.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).
10	Технические приемы из положения стоя от диагональной рубящей атаки	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Повторный, групповой, индивидуальный. Метод подводящих упражнений . Идеомоторный метод. Метод фрагментарного разучивания . Метод целостного упражнения.		Педагогическое наблюдение . Опрос. Тесты. Промежуточный контроль.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).

№	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Форма подведения итогов	Техническое обеспечение
1	2	3	4	5	6	7
11	Технические приемы из положения стоя от захва двумя руками за две руки	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Повторный, групповой, индивидуальный. Метод подводящих упражнений . Идеомоторный метод. Метод фрагментарного разучивания . Метод целостного упражнения.		Педагогическое наблюдение . Опрос. Тесты. Промежуточный контроль.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).
12	Технические приемы из положения стоя от захва двумя руками за одну руку	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Повторный, групповой, индивидуальный. Метод подводящих упражнений . Идеомоторный метод. Метод фрагментарного разучивания . Метод целостного упражнения.		Педагогическое наблюдение . Опрос. Тесты. Промежуточный контроль.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).

№	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Форма подведения итогов	Техническое обеспечение
1	2	3	4	5	6	7
13	Технические приемы из положения стоя от прямых ударов	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Повторный, групповой, индивидуальный. Метод подводящих упражнений . Идеомоторный метод. Метод фрагментарного разучивания . Метод целостного упражнения.		Педагогическое наблюдение . Опрос. Тесты. Промежуточный контроль.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).
14	Технические приемы из положения стоя от восходящих ударов	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Повторный, групповой, индивидуальный. Метод подводящих упражнений . Идеомоторный метод. Метод фрагментарного разучивания . Метод целостного упражнения.		Педагогическое наблюдение . Опрос. Тесты. Промежуточный контроль.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).

№	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Форма подведения итогов	Техническое обеспечение
1	2	3	4	5	6	7
15	Технические приемы из положения стоя при захвате за плечо и вертикальной рубящей атаке	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Повторный, групповой, индивидуальный. Метод подводящих упражнений . Идеомоторный метод. Метод фрагментарного разучивания . Метод целостного упражнения.		Педагогическое наблюдение . Опрос. Тесты. Промежуточный контроль.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).
16	Технические приемы из положения сидя от вертикальной рубящей атаки	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Повторный, групповой, индивидуальный. Метод подводящих упражнений . Идеомоторный метод. Метод фрагментарного разучивания . Метод целостного упражнения.		Педагогическое наблюдение . Опрос. Тесты. Промежуточный контроль.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).
17	Участие в тематических мероприятиях	Беседа, объяснение, практическое участие в мероприятии.	Инструктаж. Рассказ.	Видеозапись и показательных выступлений.	Диагностика.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).

№	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Форма подведения итогов	Техническое обеспечение
1	2	3	4	5	6	7
18	Контрольное/итоговое занятие	Открытые занятия для родителей. Показательные выступления.	Беседа, показ, демонстрация.	Видеозапись и показательных выступлений.	Зачётное занятие. Итоговый контроль.	Оборудованное помещение со специальным покрытием (татами).

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагогов

1. Бранд, Рольф. Айкидо : Учение и техника гармоничного развития : [Пер. с нем.] / Рольф Бранд. - Москва : ГРАНД-ФАИР, 2009. - 320 с. : ил.; 21 см.; ISBN 978-5-8183-1514-0, - текст непосредственный
2. Добсон, Терри. Принципы айкидо в повседневной жизни : практика решения конфликтных ситуаций / Терри Добсон, Виктор Миллер ; [пер. с англ. В. Пузанова]. - Москва : София, 2007. - 264, [1] с. : ил.; 20 см. - (Серия 911).; ISBN 5-91250-186-8, - текст непосредственный
3. Подвижные игры : учебник / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева. М. : Физическая культура, 2007. 283 с. ; ISBN 978-5-9746-0075-3, - текст непосредственный
4. Литвак Михаил. Психологическое айкидо : учебное пособие / М. Литвак. – Ростов: Феникс, 2025. - 219 с.; ISBN 978-5-222-11599-2, - текст непосредственный
5. Мицуги Саотомэ. Айкидо и гармония в природе / М. Саотомэ. [пер. с англ. Н. Шпет]. - М.: Гелиос, 2002. - 304 с.; ISBN 966-7319-34-2, - текст непосредственный
6. Тамура Нобуёси. Айкидо. Этикет и передача традиций. / Н. Тамура. - К.: София, 2002. - 176 с.; ISBN 5-220-00389-5, - текст непосредственный
7. Травальини, Роберто. Образование и айкидо [Текст] : дисциплина, развивающая интеллект тела / Роберто Травальини ; [пер. с ит. Ю. В. Шуйской, под ред. Б. Е. Шпилева]. - Москва : БСТ, 2013. - 180, [3] с. : ил.; 24 см.; ISBN 978-5-9904521-1-4 - текст непосредственный
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов 14-е изд., стер. - М. : Академия, 2017 - 496 с. - (Высшее образование. Бакалавриат) - ISBN 978-5-4468-5147-8, текст непосредственный
9. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 457 с. - (Высшее образование).; ISBN 978-5-534-11341-9. - Текст непосредственный

Список литературы для учащихся и родителей

1. Добсон, Терри. Принципы айкидо в повседневной жизни : практика решения конфликтных ситуаций / Терри Добсон, Виктор Миллер ; [пер. с англ. В. Пузанова]. - Москва : София, 2007. - 264, [1] с. : ил.; 20 см. - (Серия 911).; ISBN 5-91250-186-8, - текст непосредственный
2. Литвак Михаил. Психологическое айкидо : учебное пособие / М. Литвак. – Ростов: Феникс,

2025. - 219 с.; ISBN 978-5-222-11599-2, - текст непосредственный

3. Тамура Нобуёси. Айкидо. Этикет и передача традиций. / Н. Тамура. - К.: София, 2002. - 176 с.; ISBN 5-220-00389-5, - текст непосредственный

4. Травальини, Роберто. Образование и айкидо [Текст] : дисциплина, развивающая интеллект тела / Роберто Травальини ; [пер. с ит. Ю. В. Шуйской, под ред. Б. Е. Шпилева]. - Москва : БСТ, 2013. - 180, [3] с. : ил.; 24 см.; ISBN 978-5-9904521-1-4 - текст непосредственный

5. Кондо Мари. Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни : Мари Кондо - Москва: Одри, 2019. - 320 с.; ISBN 978-5-699-82795-4 - текст непосредственный

Интернет ресурсы

1. Международная федерация айкидо: <http://www.aikido-international.org/>
2. Клуб айкидо «Скай»: <http://www.scai.club>
3. Группа в социальной сети: <http://vk.com/aikigroup>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной контроль проводится на вводном занятии для определения начального уровня физической подготовки и теоретических знаний детей.

Текущий контроль для проверки освоения программы осуществляется педагогом на каждом занятии методом педагогического наблюдения.

Промежуточный контроль осуществляется после прохождения основных разделов программы в виде устных опросов и тестирования.

Итоговый контроль проводится во время проведения открытого занятия, участия детей в показательных выступлениях.

Основные критерии оценки результатов освоения программы:

- знание базовых перемещений, самостоятельных страховочных действий и технических приёмов айкидо;
- умение четко, последовательно и правильно выполнить комбинации движений;
- понимание объяснений педагога и желание следовать им;
- умение запоминать новые элементы технических приёмов;
- понимание условных названий движений;
- умение выполнять индивидуальную, самостоятельную работу,
- умение работать в коллективе.

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытые занятия для родителей;
- показательные выступления на фестивалях и тематических мероприятиях.

Диагностика результатов обучения по образовательной программе проводится 2 раза в год (в конце каждого полугодия). Она проводится по 9 показателям (по 3 в каждой области):

О1, О2, О3 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

Р1, Р2, Р3 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

В1, В2, В3 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению (2-высокий уровень, 1-средний уровень, 0 – низкий, незначительный уровень).

Показатель	2	1	0
О1 Базовая терминология айкидо	Хорошее знание и постоянное использование основных базовых терминов айкидо	Знание и эпизодическое использование основных базовых терминов айкидо	Отсутствие понимания или недостаточное применение терминологии приемов
О2 Знание технических приёмов айкидо, способов перемещения, атакующих действий и способов безопасных падений	Знание и понимание этапов проведения всех изученных технических приёмов айкидо, базовых перемещений, атакующих действий и безопасных падений	Знание и понимание этапов проведения лишь части изученных технических приёмов айкидо, базовых перемещений, атакующих действий и безопасных падений	Отсутствие знания или понимания этапов проведения технических приёмов айкидо, базовых перемещений, атакующих действий и безопасных падений
О3 Исполнение технических приёмов айкидо, перемещений, атакующих действий и безопасных падений	Быстрое и уверенное исполнение технических приёмов айкидо, перемещений, атакующих действий и безопасных падений	Медленное или недостаточно уверенное исполнение технических приёмов айкидо, перемещений, атакующих действий и безопасных падений	Существенные затруднения или ошибочное исполнение технических приёмов айкидо, перемещений, атакующих действий и безопасных падений
Р1 Гибкость и ловкость	Свободное выполнение наклонов вперёд с обхватом стоп прямых ног из положения сидя и свободное выполнение перекатов по спине в сторону, вперёд и назад	Выполнение наклонов вперёд с касанием стоп прямых ног из положения сидя и выполнение перекатов по спине в сторону, вперёд или назад	Выполнение наклонов вперёд без касания стоп прямых ног из положения сидя, существенные затруднения при выполнении перекатов по спине

Показатель	2	1	0
Р2 Силовая подготовка и скоростные качества	Спокойное и уверенное выполнение полного изометрического комплекса упражнений в соответствии с заданной скоростью	Выполнение полного изометрического комплекса упражнений с кратковременной обратимой потерей статического равновесия или однократная потеря заданного ритма	Выполнение части изометрического комплекса упражнений, частая необратимая потеря статического равновесия, существенные затруднения в сохранении ритма и поддержания заданной скорости исполнения
Р3 Способность к нагрузкам	Высокая работоспособность, сохранение устойчивой мотивации на всем протяжении занятия	Хорошая работоспособность, заметная усталость к концу занятий	Низкая работоспособность, быстрая утомляемость, заметная усталость до окончания занятий, невозможность выполнения некоторых заданий
В1 Ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь.	Регулярность в посещении занятий, выполнение принятых в объединении норм и правил, неукоснительное соблюдение техники безопасности, стремление оказать помощь товарищам в освоении программы	Пропуски занятий редки, большинство принятых в объединении норм и правил выполняется, техника безопасности соблюдается, помощь товарищам в освоении программы осуществляется по просьбе педагога	Занятия посещаются от случая к случаю, принятые в объединении нормы и правила выполняются, техника безопасности соблюдается не в полной мере, уклонение от помощи товарищам
В2 Сотрудничество и отношения со сверстниками	Свободно общается со всеми участниками объединения, продуктивно занимается в любой парной или групповой работе	Избирательное общение с участниками объединения, продуктивность занятия зависит от выбора напарника	Конфликтует или избегает общения с участниками объединения, отказывается выполнять задания в паре или группе

