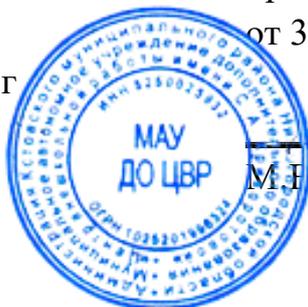


Департамент образования
администрации Кстовского муниципального округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы имени С. А. Криворотовой»

Рассмотрена
педагогическим советом
МАУ ДО ЦВР
протокол № 1 от 30.08.2024 г

Утверждена
приказом директора
от 30.08.2024 г. № Сл-751002/24



Пожванюк

М.П. Пожванюк

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа спортивного клуба «Айкидо»
«Высшие достижения»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: продвинутый
Вид программы: модифицированная
Возраст обучающихся: 13-18 лет
Срок реализации программ: 5 лет

Автор - составитель:
педагог дополнительного образования
Аникин Тимофей Геннадьевич

г. Кстово 2024 г.

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Локальных нормативных актов образовательной организации.

Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы

Айкидо, как один из лучших видов современных боевых искусств, является эффективным средством формирования социально ценной личности. Выполнение разных объёмов тренировочной нагрузки формирует трудолюбие, коллективизм, другие необходимые в современном социуме качества, способствующие улучшению социальной адаптивности, что особенно необходимо детям дошкольного, школьного, подросткового и юношеского возрастов.

Программа спортивного клуба «Айкидо» «Высшие достижения» способствует развитию различных двигательных умений и навыков, улучшается общефизическое развитие учащегося, повышается его стрессоустойчивость. Развитие специальных двигательных умений и навыков, выполнение специализированных физических упражнений позволяют в дальнейшем профессионально заниматься спортивной деятельностью. Наличие в Айкидо различных разделов даёт возможность подобрать оптимальный вариант, исходя из личных антропометрических и психологических параметров. Основной целью данной программы является популяризация здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом, воспитание разносторонне-развитой, гармоничной личности.

Педагогическая целесообразность программы

Содержание и организационные формы базового физического воспитания детей

разработаны на основе принципов, ориентирующих воспитание на развитие социально активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

Отличительные особенности программы является естественное постепенное повышение тренировочных требований, решает задачу укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомления с техническим арсеналом айкидо. Программа создает возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства ответственности за свои поступки.

В основу учебной программы положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных айкидоистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Направленность программы по содержанию – физкультурно-спортивная; по функциональному предназначению – прикладная; по форме организации – групповая; по времени реализации – пятилетняя, по виду – дополнительная общеобразовательная программа.

Адресат программы.

Программа рассчитана на учащихся от 13 до 18 лет, успешно освоивших программу базового уровня, а также всех желающих детей, успешно сдавших физические и специальные нормативы, соответствующие ученической степени на 1,2,3 кю и не имеющие противопоказаний для занятий физкультурой (подтверждается справкой от педиатра). При наличии свободных мест, на основании показателей тестирования в группу может производиться набор в течение всего года обучения.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Уровень программы - углубленный.

Объем программы - 144 часа в год. Программа рассчитана на пять учебных лет.

Форма обучения - очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий)

Формы проведения занятий:

- групповая;
- индивидуально – групповая;
- индивидуальная.

занятия подразделяются на:

- ознакомительные;
- обучающие;
- закрепляющие;
- контрольно – закрепляющие;

- контрольные.

Режим занятий

Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитывается пребывание учащихся в образовательных учреждениях. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия составляет 2 академических часа с 10 минутным перерывом.

Занятия проводятся в форме тренировок, игр, показательных выступлений, семинаров с приглашенными инструкторами, поездок в другие клубы айкидо.

Сетевая форма реализации образовательной программы

На основании статьи 15 «Сетевая форма реализации образовательных программ» Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020) реализация настоящей дополнительной общеобразовательной программы осуществляться в сетевой форме совместно с организациями-партнерами МАУ ДО ЦВР: Национальный совет Айкидо России, Межрегиональная общественная организация Развития Айкидо Айкикай «Общество Аньюкай», Нижегородская Региональная общественная организация «Ассоциация боевых искусств», Региональная общественная организация «Нижегородская Федерация Айкидо», Нижегородская областная физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация айкидо Нижегородской области», Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по самбо», АО «Международная академия самбо», ОУ Кстовского муниципального округа.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии

На основании статьи 16 «Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020) образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В случае реализации программы (части программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий, для учащихся ставятся следующие задачи:

- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально,

выполнять задания самостоятельно бесконтактно;

- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий будут использованы следующие модели обучения с использованием ресурсов предоставляемых сетью Интернет:

1. Консультации обучаемых, в том числе рассылка и размещение заданий, проводятся с помощью электронной почты или дистанционной площадки (ВКонтакте);

2. Онлайн консультации и занятия (групповые и индивидуальные) с обучаемыми, проводятся с помощью средств телекоммуникаций (Skype, Zoom, Viber).

3. Размещение видеоуроков занятий осуществляется на видеохостинге YouTube или дистанционной площадке объединения в социальной сети ВКонтакте.

1.2. Цель и задачи программы

Цель – совершенствование технико-тактического арсенала айкидо, изучение его морально этических и философских принципов.

Задачи программы:

Предметные:

- знать термины айкидо,
- четко, плавно, быстро выполнять техники айкидо,
- выполнять требования на 1, 2, 3-й кю (экзамен),
- выполнять правильно элементы изучаемых движений
- понимать историю и особенности айкидо
- понимать структуру опорно-двигательной системы организма человека, особенности работы мышц и суставов
- находить контакт с любым партнером
- избегать конфликтных ситуаций и выходить из них достойно
- воспринимать себя как часть слаженного коллектива

Личностные:

- получают опыт участия в общественной деятельности
- определяют свое место в коллективе
- сформируют этическое и гуманистическое представление о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие отсутствия конфликта и не нанесения вреда противнику.
- станут добрыми, в сочетании с волей; мягкими, в сочетании с силой; самодисциплинированными, в сочетании с умением расслабляться

- станут уверенными в себе при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками
- познакомятся с профессиями будущего на основе Атласа профессий.
- проявят свою активную гражданскую, патриотическую позицию.
- разовьют основы здорового образа жизни

Метапредметные:

учащиеся разовьют и укрепят:

- физическую форму
- моторику, пространственные представления, координацию
- двигательные способности
- уверенность в обществе сверстников
- организаторские и лидерские качества

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Первый год обучения

| Тема занятия | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|------------------|-----------|------------|-----------------------|
| | Всего | Теория | Практика | |
| Введение. Техника безопасности | 2 | 2 | - | Опрос |
| Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)» | 10 | - | 10 | Выполнение нормативов |
| Техника падения «Укеми-вадза» | 14 | - | 14 | Выполнение нормативов |
| Техника удержания «Первый контроль – Иккё» | 10 | 2 | 8 | Выполнение нормативов |
| Техника удержания «Второй контроль – Никкё» | 12 | 2 | 10 | Выполнение нормативов |
| Техника удержания «Третий контроль – Санкё» | 16 | 4 | 12 | Выполнение нормативов |
| Бросок встречным входом «Иримианаге» | 14 | 2 | 12 | Выполнение нормативов |
| Бросок на четыре стороны «Сихонаге» | 14 | 2 | 12 | Выполнение нормативов |
| Бросок с воздействием на кисть «Котэгаеси» | 14 | 2 | 12 | Выполнение нормативов |
| Бросок опрокидыванием «Суми отоси» | 4 | - | 4 | Выполнение нормативов |
| Техника дыхания «Кокюхо» | 14 | 2 | 12 | Выполнение нормативов |
| Подготовительные занятия | 4 | - | 4 | Выполнение нормативов |
| Контрольные занятия | 8 | - | 8 | Выполнение нормативов |
| Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки, семинары | 8 | - | 8 | Выполнение нормативов |
| Итого часов | 144 | 18 | 126 | |

Второй год обучения

| Тема занятия | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|------------------|-----------|------------|-----------------------|
| | Всего | Теория | Практика | |
| Введение. Техника безопасности | 2 | 2 | - | Опрос |
| Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)» | 8 | - | 8 | Выполнение нормативов |
| Техника падения «Укеми-вадза» | 14 | 2 | 12 | Выполнение нормативов |
| Техника удержания «Первый контроль – Иккё» | 8 | - | 8 | Выполнение нормативов |
| Техника удержания «Второй контроль – Никкё» | 10 | 2 | 8 | Выполнение нормативов |
| Техника удержания «Третий контроль – Санкё» | 22 | 4 | 18 | Выполнение нормативов |
| Бросок встречным входом «Иримианаге» | 14 | 2 | 12 | Выполнение нормативов |
| Бросок на четыре стороны «Сихонаге» | 14 | 2 | 12 | Выполнение нормативов |
| Бросок с воздействием на кисть «Котэгаеси» | 14 | 2 | 12 | Выполнение нормативов |
| Бросок опрокидыванием «Суми отоси» | 4 | - | 4 | Выполнение нормативов |
| Техника дыхания «Кокюхо» | 14 | 2 | 12 | Выполнение нормативов |
| Подготовительные занятия | 4 | - | 4 | Выполнение нормативов |
| Контрольные занятия | 8 | - | 8 | Выполнение нормативов |
| Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки, семинары | 8 | - | 8 | Выполнение нормативов |
| Итого часов | 144 | 18 | 126 | |

Третий год обучения

| Тема занятия | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|------------------|--------|----------|-----------------------|
| | Всего | Теория | Практика | |
| Введение. Техника безопасности | 2 | 2 | - | Опрос |
| Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)» | 6 | - | 6 | Выполнение нормативов |
| Техника падения «Укеми-вадза» | 8 | - | 8 | Выполнение нормативов |
| Техника удержания «Первый контроль – Иккё» | 8 | - | 8 | Выполнение нормативов |
| Техника удержания «Второй контроль – Никкё» | 8 | - | 8 | Выполнение нормативов |
| Техника удержания «Третий контроль – Санкё» | 10 | 2 | 8 | Выполнение нормативов |
| Техника удержания «Четвертый контроль – Ёнкё» | 16 | 4 | 12 | Выполнение нормативов |
| Техника удержания «Пятый контроль» - Гоккё | 16 | 4 | 12 | Выполнение нормативов |
| Бросок встречным входом «Иримианаге» | 10 | 1 | 9 | Выполнение нормативов |
| Бросок на четыре стороны «Сихонаге» | 10 | 1 | 9 | Выполнение нормативов |
| Бросок с воздействием на кисть «Котэгаеси» | 10 | 1 | 9 | Выполнение нормативов |
| Бросок опрокидыванием «Суми отоси» | 4 | 1 | 3 | Выполнение |

| | | | | |
|---|------------|-----------|------------|-----------------------|
| | | | | нормативов |
| Бросок «Небо-земля» Тэнчи наге | 4 | 1 | 3 | Выполнение нормативов |
| Техника дыхания «Кокюхо» | 10 | 2 | 8 | Выполнение нормативов |
| Контрольные занятия | 8 | - | 8 | Опрос |
| Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки, семинары | 14 | - | 14 | Выполнение нормативов |
| Итого часов | 144 | 19 | 125 | |

Четвертый год обучения

| Тема занятия | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|------------------|-----------|------------|-----------------------|
| | Всего | Теория | Практика | |
| Введение. Техника безопасности | 2 | 2 | - | Опрос |
| Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)» | 6 | - | 6 | Выполнение нормативов |
| Техника падения «Укеми-вадза» | 8 | - | 8 | Выполнение нормативов |
| Техника удержания «Первый контроль – Иккё» | 8 | - | 8 | Выполнение нормативов |
| Техника удержания «Второй контроль – Никкё» | 8 | - | 8 | Выполнение нормативов |
| Техника удержания «Третий контроль – Санкё» | 8 | 2 | 6 | Выполнение нормативов |
| Техника удержания «Четвертый контроль – Ёнкё» | 10 | 2 | 8 | Выполнение нормативов |
| Техника удержания «Пятый контроль» - Гоккё | 10 | 2 | 8 | Выполнение нормативов |
| Бросок встречным входом «Ириминаге» | 8 | 1 | 7 | Выполнение нормативов |
| Бросок на четыре стороны «Сихонаге» | 8 | 1 | 7 | Выполнение нормативов |
| Бросок с воздействием на кисть «Котэгаеси» | 8 | 1 | 7 | Выполнение нормативов |
| Бросок опрокидыванием «Суми отоси» | 4 | 1 | 3 | Выполнение нормативов |
| Бросок «Небо-земля» - «Тэнчи наге» | 4 | 1 | 3 | Выполнение нормативов |
| Техника дыхания «Кокюхо» | 8 | 2 | 6 | Выполнение нормативов |
| Отбор ножа – «Танто дори» | 6 | 2 | 4 | Выполнение нормативов |
| Отбор шеста – Дзё дори» | 6 | 2 | 4 | Выполнение нормативов |
| Произвольное выполнение приемов – «Рандори» | 5 | 1 | 4 | Выполнение нормативов |
| «Прикладная» техника – «Оё-вадза» | 5 | 1 | 4 | Выполнение нормативов |
| Контрольные занятия | 8 | - | 8 | Выполнение нормативов |
| Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки, семинары | 14 | - | 14 | Выполнение нормативов |
| Итого часов | 144 | 19 | 125 | |

Пятый год обучения

| Тема занятия | Количество часов | | | Формы контроля |
|--------------|------------------|-------|---------|----------------|
| | Всего | Теори | Практик | |

| | | | | |
|---|------------|-----------|------------|-----------------------|
| | | я | а | |
| Введение. Техника безопасности | 2 | 2 | - | Опрос |
| Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)» | 4 | - | 4 | Выполнение нормативов |
| Техника падения «Укеми-вадза» | 6 | - | 6 | Выполнение нормативов |
| Техника удержания «Первый контроль – Иккё» | 6 | - | 6 | Выполнение нормативов |
| Техника удержания «Второй контроль – Никкё» | 6 | - | 6 | Выполнение нормативов |
| Техника удержания «Третий контроль – Санкё» | 6 | - | 6 | Выполнение нормативов |
| Техника удержания «Четвертый контроль – Ёнкё» | 8 | 1 | 7 | Выполнение нормативов |
| Техника удержания «Пятый контроль» - Гоккё | 8 | 1 | 7 | Выполнение нормативов |
| Бросок встречным входом «Ириминаге» | 6 | 1 | 5 | Выполнение нормативов |
| Бросок на четыре стороны «Сихонаге» | 6 | 1 | 5 | Выполнение нормативов |
| Бросок с воздействием на кисть «Котэгаеси» | 6 | 1 | 5 | Выполнение нормативов |
| Бросок опрокидыванием «Суми отоси» | 4 | 1 | 3 | Выполнение нормативов |
| Бросок «Небо-земля» - «Тэнчи наге» | 4 | 1 | 3 | Выполнение нормативов |
| Техника дыхания «Кокюхо» | 6 | 1 | 5 | Выполнение нормативов |
| Отбор ножа – «Танто дори» | 8 | 2 | 6 | Выполнение нормативов |
| Отбор шеста – Дзё дори» | 8 | 2 | 6 | Выполнение нормативов |
| Отбор меча – «Тати дори» | 8 | 2 | 6 | Выполнение нормативов |
| Прием от атаки двух уке – «Футари гакэ» | 6 | 2 | 4 | Выполнение нормативов |
| Произвольное выполнение приемов – «Рандори» | 6 | 1 | 5 | Выполнение нормативов |
| «Прикладная» техника – «Оё-вадза» | 6 | 1 | 5 | Выполнение нормативов |
| Контрольные занятия | 8 | - | 8 | Выполнение нормативов |
| Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки, семинары | 14 | - | 14 | Выполнение нормативов |
| Итого часов | 144 | 19 | 125 | |

1.3.2. Содержание учебного плана

Первый год обучения

1. Введение. Техника безопасности

2. Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)»

Использование базовой стойки, легкая техника передвижений. Правильное положение, устойчивый центр. Повторение терминологии, связанной с техникой передвижения.

3. Техника падения «Укеми-вадза»

Наработка техники падения «сувари-вадза», «тати-вадза», «ёко-укеми». Изучение техники падений при сильных и быстрых бросках (высокая страховка).

Повторение терминологии, связанной с техникой падения.

4. Техника удержания «Первый контроль – Иккё»

Повторение и наработка базовых элементов и атак изученных ранее, изучение захвата «мороте-дори» и атаки «чудан-цуки» и технические действия против захвата «мороте-дори» и атаки «чудан-цуки».

5. Техника удержания «Второй контроль – Никкё»

Повторение и наработка базовых элементов и атак изученных ранее, изучение техники против захвата «рёте-дори» и атаки «ёкомен-учи».

6. Бросок встречным входом «Ириминаге»

Повторение и наработка базовых элементов и атак изученных ранее, изучение атаки «чудан-цуки» и техники против атаки «чудан-цуки».

7. Бросок на четыре стороны «Сихонаге»

Повторение и наработка основных элементов связанных с выполнением броска. Изучение броска от захвата «рёте-дори» - «тачи-вадза», «ханми-хандачи-вадза». Изучение атаки и страховки при проведении броска. Повторение, изучение терминологии, связанной с техникой.

8. Бросок с воздействием на кисть «Котэгаеси»

Повторение и наработка базовых элементов и атак изученных ранее, изучение атаки «чудан-цуки» и техники против атаки «чудан-цуки».

9. Техника дыхания «Кокюхо»

Наработка правильного дыхания при выполнении техник передвижения и падения, сохранение ритма дыхания при проведении бросковой техники. Повторение базовой техники «катате-дори кокюхо», изучение техники «сёмен-учи кокюхо». Нарботка упражнения «рете-дори кокюхо. Применение силы дыхания «Кокю» при выполнении техники. Повторение терминологии, связанной с техникой.

10. Бросок опрокидыванием «Суми отоси».

Повторение терминологии, повторение основных элементов и перемещений связанных с выполнением броска. Нарботка «высокой страховки» при проведении броска.

11. Подготовительные занятия.

Подготовительные упражнения включают в себя упражнения для разминки и разогрева мышц, на растяжку, упражнения на дыхание, занятия на координацию движений, перемещение в различных положениях с применением укеми («зоопарк»), подвижные игры.

11. Контрольные занятия

Подведение итогов пройденного материала в индивидуальном порядке.

12. Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки

Организация открытых тренировок с участием других групп занимающихся и старших учеников для демонстрации изучаемых навыков и выполнения технических действий в присутствии родителей обучающихся. Отбор лучших для участия в фестивалях (показательные выступления) областного и Российского

уровня. Проведение и участие в детских семинаров под руководством Российских и зарубежных специалистов айкидо Айкикай.

Второй год обучения

1. Введение. Техника безопасности

2. Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)»

Использование базовой стойки, легкая техника передвижений. Правильное положение, устойчивый центр. Повторение терминологии, связанной с техникой передвижения.

3. Техника падения «Укеми-вадза»

Наработка техники падения «сувари-вадза», «тати-вадза», «ёко-укеми». Нарботка техники падений при сильных и быстрых бросках (высокая страховка). Повторение терминологии, связанной с техникой падения.

4. Техника удержания «Первый контроль – Иккё»

Повторение и наработка базовых элементов и атак изученных ранее, изучение захвата «усиро-рёте-дори» и атаки «дзёдан-цуки» и технические действия против захвата «усиро-рёте-дори» и атаки «дзёдан -цуки».

5. Техника удержания «Второй контроль – Никкё»

Повторение и наработка базовых элементов и атак изученных ранее, изучение захвата «мороте-дори» и атаки «чудан-цуки» и технические действия против захвата «мороте-дори» и атаки «чудан-цуки».

6. Техника удержания «Третий контроль – Санкё»

Изучение базовых элементов техники удержания «Санкё». Применение контроля отразных захватов и атак.

7. Бросок встречным входом «Ириминаге»

Повторение и наработка базовых элементов и атак изученных ранее, изучение захвата «усиро-рёте-дори» и технические действия против захватов «усиро-рёте-дори» и «мороте-дори».

8. Бросок на четыре стороны «Сихонаге»

Повторение и наработка базовых элементов и атак изученных ранее, изучение захвата «усиро-рёте-дори» и атаки «чудан-цуки» и технические действия против захвата «усиро-рёте-дори» и атаки «чудан -цуки».

9. Бросок с воздействием на кисть «Котэгаеси»

Повторение и наработка базовых элементов и атак изученных ранее, изучение захвата «усиро-рёте-дори» и технические действия против захватов «усиро-рёте-дори» и «мороте-дори».

10. Техника дыхания «Кокюхо»

Наработка правильного дыхания при выполнении техник передвижения и падения, сохранение ритма дыхания при проведении бросковой техники. Повторение базовой техники «сёмен-учи кокюхо», изучение техники «чудан-цуки кокюхо». Нарботка упражнения «рете-дори кокюхо. Применение силы дыхания «Кокю» при выполнении техники. Повторение терминологии, связанной с техникой.

11. Бросок опрокидыванием «Суми отоси».

Повторение терминологии, повторение основных элементов и перемещений связанных с выполнением броска. Нарботка «высокой страховки» при проведении броска.

12. Подготовительные занятия.

Подготовительные упражнения включают в себя упражнения для разминки и разогрева мышц, на растяжку, упражнения на дыхание, занятия на координацию движений, перемещение в различных положениях с применением укеми («зоопарк»), подвижные игры.

13. Контрольные занятия

Подведение итогов пройденного материала в индивидуальном порядке.

14. Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки Организация открытых тренировок с участием других групп занимающихся и старших учеников для демонстрации изучаемых навыков и выполнения технических действий в присутствии родителей обучающихся. Отбор лучших спортсменов для участия в фестивалях (показательные выступления) межрегионального и Всероссийского уровня. Проведение и участие в детских семинаров под руководством Российских и зарубежных специалистов айкидо Айкикай.

Третий год обучения

1. Введение. Техника безопасности

2. Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)»

Правильное положение тела – прямая спина, расслабленный плечевой пояс, устойчивый центр. Движения легкие, мягкие, но мощные и целенаправленные. Владение терминологией, связанной с техникой передвижения.

3. Техника падения «Укеми-вадза»

Изучен большой арсенал техники падения, наработка мягкости и придание текучести в «укеми-вадза». Владение терминологией, связанной с техникой падения.

4. Техника удержания «Первый контроль – Иккё»

Нарботка от всех ранее изученных захватов и атак. Техника «дзюи-вадза»

5. Техника удержания «Второй контроль – Никкё»

Нарботка от всех ранее изученных захватов и атак. Техника «дзюи-вадза»

6. Техника удержания «Третий контроль – Санкё»

Нарботка от всех ранее изученных захватов и атак. Техника «дзюи-вадза»

7. Техника удержания «Четвертый контроль – Ёнкё»

Изучение базовых элементов техники удержания «Санкё». Применение контроля отразных захватов и атак.

8. Бросок встречным входом «Ириминаге»

Нарботка от всех ранее изученных захватов и атак. Техника «дзюи-вадза»

9. Бросок на четыре стороны «Сихонаге»

Нарботка от всех ранее изученных захватов и атак. Техника «дзюи-вадза»

10. Бросок с воздействием на кисть «Котэгаеси»

Наработка от всех ранее изученных захватов и атак. Техника «дзюи-вадза»

11. Техника дыхания «Кокюхо»

Применение силы дыхания «Кокю» при выполнении техник. Дыхание ровное, спокойное. Владение терминологией, связанной с техникой.

12. Контрольные занятия

Подведение итогов пройденного материала в индивидуальном порядке. Подготовкореферата на темы айкидо.

13. Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки Организация открытых тренировок с участием других групп занимающихся и старших учеников для демонстрации изучаемых навыков и выполнения технических действий. Отбор лучших для участия в фестивалях (показательные выступления) Всероссийского и Международного уровня. Подготовка, проведение и участие в детских семинаров под руководством Российских и зарубежных специалистов айкидо Айкикай.

Четвёртый год обучения

1. Введение. Техника безопасности

2. Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)»

Правильное положение тела – прямая спина, расслабленный плечевой пояс, устойчивый центр. Движения легкие, мягкие, но мощные и целенаправленные. Владение терминологией, связанной с техникой передвижения.

3. Техника падения «Укеми-вадза»

Изучен большой арсенал техники падения, наработка мягкости и придание текучести в «укеми-вадза». Владение терминологией, связанной с техникой падения.

4. Техника удержания «Первый контроль – Иккё»

Наработка от всех ранее изученных захватов и атак. Техника «дзюи-вадза»

5. Техника удержания «Второй контроль – Никкё»

Наработка от всех ранее изученных захватов и атак. Техника «дзюи-вадза»

6. Техника удержания «Третий контроль – Санкё»

Наработка от всех ранее изученных захватов и атак. Техника «дзюи-вадза»

7. Техника удержания «Четвертый контроль – Ёнкё»

Изучение базовых элементов техники удержания «Ёнкё». Применение контроля от разных захватов и атак.

8. Техника удержания «Пятый контроль – Гоккё»

Изучение базовых элементов техники удержания «Гоккё». Применение контроля от «сёмен учи», «ёкомен учи» в том числе «танто дори» (отбор ножа).

9. Бросок встречным входом «Иримианаге»

Наработка от всех ранее изученных захватов и атак. Техника «дзюи-вадза»

10. Бросок на четыре стороны «Сихонаге»

Наработка от всех ранее изученных захватов и атак. Техника «дзюи-вадза»

11. Бросок с воздействием на кисть «Котэгаеси»

Наработка от всех ранее изученных захватов и атак. Техника «дзюи-вадза». «Танто дори» (отбор ножа) атака «сёмен учи».

12. Бросок «Небо – земля» «Тэнчи наге»

Бросок разведением рук вверх и вниз и сведением за спиной укэ

13. Техника дыхания «Кокю хо»

Применение силы дыхания «Кокю» при выполнении техник. «Дзё дори» «чудан-цуки» кокю хо» Дыхание ровное, спокойное. Владение терминологией, связанной с техникой.

14. Произвольное выполнение приемов – «Рандори»

Произвольное выполнение приемов против одного или нескольких противников, от одной оговоренной атаки или от произвольных атак.

15. «Прикладная» техника – «Оё-вадза»

Прикладная техника, вариации ранее изученных приемов.

16. Контрольные занятия

Подведение итогов пройденного материала в индивидуальном порядке. Подготовкареферата на темы айкидо.

17. Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки Организация открытых тренировок с участием других групп занимающихся и старших учеников для демонстрации изучаемых навыков и выполнения

технических действий. Отбор лучших для участия в фестивалях (показательные выступления) Всероссийского и Международного уровня. Подготовка, проведение и участие в детских семинаров под руководством Российских и зарубежных специалистов айкидо Айкикай.

Пятый год обучения

1. Введение. Техника безопасности

2. Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)»

Правильное положение тела – прямая спина, расслабленный плечевой пояс, устойчивый центр. Движения легкие, мягкие, но мощные и целенаправленные. Владение терминологией, связанной с техникой передвижения.

3. Техника падения «Укеми-вадза»

Изучен большой арсенал техники падения, наработка мягкости и придание текучести в «укеми-вадза». Владение терминологией, связанной с техникой падения.

4. Техника удержания «Первый контроль – Иккё»

Наработка от всех ранее изученных захватов и атак. Техника «дзюи-вадза»

5. Техника удержания «Второй контроль – Никкё»

Наработка от всех ранее изученных захватов и атак. Техника «дзюи-вадза»

6. Техника удержания «Третий контроль – Санкё»

Наработка от всех ранее изученных захватов и атак. Техника «дзюи-вадза»

7. Техника удержания «Четвертый контроль – Ёнкё»

Изучение базовых элементов техники удержания «Ёнккё». Применение контроля от разных захватов и атак.

8. Техника удержания «Пятый контроль – Гоккё»

Изучение базовых элементов техники удержания «Гоккё». Применение контроля от «сёмен учи», «ёкомен учи» в том числе «танто дори» (отбор ножа).

9. Бросок встречным входом «Ириминаге»

Наработка от всех ранее изученных захватов и атак. Техника «дзюи-вадза»

10. Бросок на четыре стороны «Сихонаге»

Наработка от всех ранее изученных захватов и атак. Техника «дзюи-вадза». «Тати дори» (отбор меча) атака «Ёкомен учи».

11. Бросок с воздействием на кисть «Котэгаеси»

Наработка от всех ранее изученных захватов и атак. Техника «дзюи-вадза». «Танто дори» (отбор ножа) атака «сёмен учи».

12. Бросок «Небо – земля» «Тэнчи наге»

Бросок разведением рук вверх и вниз и сведением за спиной укэ.

13. Техника дыхания «Кокю хо»

Применение силы дыхания «Кокю» при выполнении техник. «Дзё дори» атака «чудан-цуки», техники «кокю хо», «кокю наге». «Тати дори» атака «сёмен учи», техники «кокю хо», «кокю наге». Защита от двух нападающих «Футари гакэ», техники «кокю хо», «кокю наге». Дыхание ровное, спокойное. Владение терминологией, связанной с техникой.

14. Произвольное выполнение приемов – «Рандори»

Произвольное выполнение приемов против одного или нескольких противников, от одной оговоренной атаки или от произвольных атак.

15. «Прикладная» техника – «Оё-вадза»

Прикладная техника, вариации ранее изученных приемов.

16. Контрольные занятия

Подведение итогов пройденного материала в индивидуальном порядке. Подготовка реферата на темы айкидо.

17. Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки Организация открытых тренировок с участием других групп занимающихся и старших учеников для демонстрации изучаемых навыков и выполнения технических действий. Отбор лучших спортсменов для участия в фестивалях (показательные выступления) Всероссийского и Международного уровня. Подготовка, проведение и участие в детских семинаров под руководством Российских и зарубежных специалистов айкидо Айкикай.

1.4. Планируемые результаты

Первого года обучения

Уверенные техники перемещения, наработаны базовые падения, изучены дополнительные элементы техник падения, навыки использования центра. Расширение технических действий связанных с техниками удержания «осае вадза» и бросковой «наге вадза». Освоение навыков здоровьесберегающих технологий, совершенствование техники и тактики айкидо, развитие специальных физических

качеств, повышение уровня функциональной подготовленности. Уверенное владение терминологией связанной с изучаемыми техническими действиями.

Второго года обучения

Уверенные техники перемещения, наработаны базовые падения, изучены дополнительные элементы техник падения, навыки использования центра. Расширение технических действий связанных с техниками удержания «осае вадза» и бросковой «наге вадза». Освоение навыков здоровьесберегающих технологий, совершенствование техники и тактики айкидо, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных специальных нагрузок. Уверенное владение терминологией связанной с изучаемыми техническими действиями.

Третьего года обучения

Освоен большой арсенал техники «укеми-вадза», падения становятся текучими, мягкими не зависимо от исполнения приема. Передвижения уверенны, мощны и целенаправленны. В технических действиях видны владение, как собственным, таки центром партнера. Технический арсенал разнообразен, диапазон применения широк, а чем говорит исполнение техники «дзюи-вадза». Очевидны освоение навыков здоровьесберегающих технологий, совершенствование техники и тактики айкидо, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных специальных нагрузок, накопление тренировочного опыта за счет участия в семинарах, фестивалях, показательных выступлениях, специальных стажировок.

Четвёртого года обучения

Освоен большой арсенал техники «укеми-вадза», падения становятся текучими, мягкими не зависимо от исполнения приема. Передвижения уверенны, мощны и целенаправленны. В технических действиях видны владение, как собственным, таки центром партнера. Технический арсенал разнообразен, диапазон применения широк, а чем говорит исполнение техники «дзюи-вадза». Изучены техники «танто дори», «дзё дори». Очевидны освоение навыков здоровьесберегающих технологий, совершенствование техники и тактики айкидо, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных специальных нагрузок, накопление тренировочного опыта за счет участия в семинарах, фестивалях, показательных выступлениях, специальных стажировок. Уверенное владение терминологией.

Пятого года обучения

Освоен большой арсенал техники «укеми-вадза», падения становятся текучими, мягкими не зависимо от исполнения приема. Передвижения уверенны, мощны и целенаправленны. В технических действиях видны владение, как собственным, таки центром партнера. Технический арсенал разнообразен, диапазон применения широк, а чем говорит исполнение техники «дзюи-вадза», «рандори», «оё вадза». Изучены

техники «танто дори», «дзё дори», «тати дори». Изучены техники «футари гакэ». Очевидны освоение навыков здоровьесберегающих технологий, совершенствование техники и тактики айкидо, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных специальных нагрузок, накопление тренировочного опыта за счет участия в семинарах, фестивалях, показательных выступлениях, специальных стажировок. Уверенное владение терминологией.

**Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации**

2.1. Календарный учебный график. Рабочая программа

1-й год обучения

| № п/п | Дата | Тема занятия | Всего часов |
|--------------|-------------|--|--------------------|
| 1. | сентябрь | Инструктаж по т/б, инструктаж по пожарной безопасности Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал | 2 |
| 2. | сентябрь | Ритуал, разминка, сихо наге, тайсабаки, ритуал | 2 |
| 3. | сентябрь | Ритуал, разминка, сихо наге, укеми, ритуал | 2 |
| 4. | сентябрь | Ритуал, разминка, никке, ритуал | 2 |
| 5. | сентябрь | Ритуал, разминка, санке, ритуал | 2 |
| 6. | сентябрь | Ритуал, разминка, котегаси, ритуал | 2 |
| 7. | сентябрь | Ритуал, разминка, кокю хо, ритуал | 2 |
| 8. | сентябрь | Ритуал, разминка, сихо наге, суми отоси, ритуал | 2 |
| 9. | октябрь | Ритуал, разминка, санке, ритуал | 2 |
| 10. | октябрь | Ритуал, разминка, никке, ритуал | 2 |
| 11. | октябрь | Ритуал, разминка, никке, санке, ритуал | 2 |
| 12. | октябрь | Ритуал, разминка, ирими наге, ритуал | 2 |
| 13. | октябрь | Ритуал, разминка, кокю хо, ритуал | 2 |
| 14. | октябрь | Ритуал, разминка, сихо наге, ритуал | 2 |
| 15. | октябрь | Ритуал, разминка, котегаси, ритуал | 2 |
| 16. | октябрь | Ритуал, разминка, санке, ритуал | 2 |
| 17. | ноябрь | Ритуал, разминка, укеми, икке, ритуал | 2 |
| 18. | ноябрь | Ритуал, разминка, никке, ритуал | 2 |
| 19. | ноябрь | Семинар | 2 |
| 20. | ноябрь | Ритуал, разминка, санке, ритуал | 2 |
| 21. | ноябрь | Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал | 2 |
| 22. | ноябрь | Ритуал, разминка, сихонаге, ритуал | 2 |
| 23. | ноябрь | Ритуал, разминка, тайсабаки, суми отоси, ритуал | 2 |
| 24. | ноябрь | Ритуал, разминка, санке, ритуал | 2 |
| 25. | декабрь | Ритуал, разминка, ирими наге, суми отоси, ритуал | 2 |
| 26. | декабрь | Ритуал, разминка, котегаси, икке, ритуал | 2 |
| 27. | декабрь | Ритуал, разминка, никке, ритуал | 2 |
| 28. | декабрь | Ритуал, разминка, ирими наге, ритуал | 2 |
| 29. | декабрь | Ритуал, разминка, икке, укеми, ритуал | |
| 30. | декабрь | Ритуал, разминка, кокю хо, ритуал | 2 |
| 31. | декабрь | Ритуал, разминка, контрольное занятие, ритуал | 2 |
| 32. | декабрь | Ритуал, разминка, санке, ритуал | 2 |
| 33. | январь | Ритуал, разминка, контрольное занятие, ритуал | 2 |
| 34. | январь | Ритуал, разминка, открытое занятие, ритуал | 2 |
| 35. | январь | Семинар | 4 |
| 36. | январь | Инструктаж по т/б, инструктаж по пожарной безопасности Ритуал, разминка, кокю хо, ритуал | 2 |
| 37. | январь | Ритуал, разминка, ирими наге, ритуал | 2 |
| 38. | январь | Ритуал, разминка, санке, ритуал | 2 |
| 39. | февраль | Ритуал, разминка, котегаси, ритуал | 2 |
| 40. | февраль | Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми ритуал | 2 |
| 41. | февраль | Ритуал, разминка, ирими наге, ритуал | 2 |
| 42. | февраль | Ритуал, разминка, икке, суми отоси, ритуал | 2 |
| 43. | февраль | Ритуал, разминка, котегаси, ритуал | 2 |

| | | | |
|-----|---------|---|------------|
| 44. | февраль | Ритуал, разминка, санке, ритуал | |
| 45. | февраль | Ритуал, разминка, ирими наге, ритуал | 2 |
| 46. | февраль | Ритуал, разминка, открытая тренировка, ритуал | 2 |
| 47. | март | Ритуал, разминка, икке, никке, ритуал | 2 |
| 48. | март | Ритуал, разминка, тайсабаки, кокю хо, ритуал | 2 |
| 49. | март | Ритуал, разминка, котегаси, ритуал | 2 |
| 50. | март | Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал | 2 |
| 51. | март | Ритуал, разминка, икке, ритуал | 2 |
| 52. | март | Ритуал, разминка, никке, ритуал | 2 |
| 53. | март | Ритуал, разминка, ирими наге, кокю хо, ритуал | 2 |
| 54. | март | Ритуал, разминка, укеми, ритуал | 2 |
| 55. | апрель | Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал | 2 |
| 56. | апрель | Ритуал, разминка, икке, ритуал | 2 |
| 57. | апрель | Ритуал, разминка, сихо наге, ритуал | 2 |
| 58. | апрель | Ритуал, разминка, икке, кокю хо, ритуал | 2 |
| 59. | апрель | Ритуал, разминка, ирими наге, ритуал | 2 |
| 60. | апрель | Ритуал, разминка, санке, ирими наге, ритуал | 2 |
| 61. | апрель | Ритуал, разминка, укеми, ритуал | 2 |
| 62. | апрель | Ритуал, разминка, котегаси, ритуал | 2 |
| 63. | апрель | Ритуал, разминка, ирими наге, ритуал | 2 |
| 64. | май | Семинар | 2 |
| 65. | май | Ритуал, разминка, укеми, ритуал | 2 |
| 66. | май | Ритуал, разминка, котегаси, тайсабаки, ритуал | 2 |
| 67. | май | Ритуал, разминка, икке, ритуал | 2 |
| 68. | май | Ритуал, разминка, контрольное занятие, ритуал | 2 |
| 69. | май | Ритуал, разминка, сихо наге, ритуал | 2 |
| 70. | май | Ритуал, разминка, контрольное занятие, ритуал | 2 |
| 71. | май | Разбор ошибок контрольного занятия | 2 |
| 72. | май | Подведение итогов года | 2 |
| | | Всего часов: | 144 |

2.2. Условия реализации программы:

- спортзал (большое, светлое и хорошо проветриваемое помещение);
- спортивная площадка или стадион;
- спортивный инвентарь: татами, маты, макивары, лапы, настенные подушки, обручи, скакалки, перчатки с открытыми пальцами, накладки на руки и на ноги, ракушка на пах, шлема с забралом и без

2.3. Формы аттестации

Способы и формы определения результативности освоения программы

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, и итоговая аттестации учащихся.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по разделам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме.

Текущий контроль может проводиться в следующих формах: тестирование,

контрольные упражнения.

Итоговая аттестация учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Итоговая аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Итоговая аттестация учащихся может проводиться в следующей форме:

- сдача показателей физической подготовленности;
- проведение фестиваля достижений, в форме показательных выступлений;
- контрольное занятие с получением допуска к экзамену;
- экзамен по требованиям Всемирного Центра Айкидо.

Примечание: участие в экзамене по айкидо является добровольным

2.4. Оценочные материалы

Оценке подлежат предметные знания, умения и навыки (теоретическая и практическая подготовка), личностное развитие учащегося в процессе освоения им программы.

Используется трехуровневая оценка результатов обучения по 3-х - бальной шкале (минимальный уровень: 1 балл, средний уровень: 2 балла, максимальный уровень: 3 балла).

Критерии оценки подведения итогов:

- стабильность и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- сдача экзамена.

Условия допуска к экзамену

| КЮ/ДАН | УСЛОВИЯ ДОПУСКА К АТТЕСТАЦИИ | ВОЗРАСТ |
|---------------|---|-----------------|
| 3 КЮ | Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 4 Кю. (<i>синий</i>) | с 13 лет |
| 2 КЮ | Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 3 Кю. (<i>коричневый</i>) | с 14 лет |
| 1 КЮ | Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 2 Кю. (<i>коричневый</i>) | с 15 лет |
| 1 ДАН | Не ранее, чем через 12 месяцев после получения 1Кю. (<i>черный</i>) | с 15 лет |
| 2 ДАН | Не ранее, чем через 2 года после получения 1 Дана. (<i>черный</i>) | с 17 лет |

Правила участия в экзамене по айкидо.

1. Участие в экзамене по айкидо основано на добровольном желании самого занимающегося и является его личным решением. Никто не в праве повлиять на это решение.

2. Для участия в экзамене необходимо получить допуск инструктора, у

которого вы занимаетесь.

3. Перед получением допуска убедитесь в том, что Вами хорошо освоена программа и отработано необходимое количество занятий.

4. К экзамену допускаются ученики, практикующие айкидо в течении всего учебного года.

5. Получение допуска на участие в экзамене не является 100% гарантией его сдачи.

6. Получив допуск на экзамен, и приняв решение об участии в экзамене необходимо выполнить следующие формальности:

- не менее чем за три дня до экзамена заполнить аттестационную карточку и передать ее своему инструктору.

Примечание: участие в экзамене по айкидо является добровольным.

Нормативы по ОФП (15-18 лет)

| Упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|----------|---------|-------|---------|---------|-------|
| | 3балла | 2 балла | 1балл | 3балла | 2 балла | 1балл |
| Бег 30 м, с | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| Бег 60 м, с | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| Прыжки в длину с места, см | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| Подтягивание на перекладине | 11 | 9 | 6 | | | |
| Отжимания в упоре лежа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 50 | 45 | 35 | 4 0 | 35 | 26 |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд | 58 | 56 | 54 | 6 6 | 64 | 62 |

2.5. Методическое обеспечение

Важнейшее требование к занятиям: дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности; формирование у детей навыков для самостоятельных занятий.

В данной программе предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов Айкидо. Тренировочный процесс построен на принципе взаимопомощи. В течение всего занятия ребята помогают друг другу выполнять разминочные и подготовительные упражнения, затем переходят на выполнение техник.

Тренировка по Айкидо начинается традиционно с построения учениковлицом к шомэну (лицевая часть зала, на которой стоят портреты основателей школы). Построение выполняется в традиционном японском положении сидя на пятках, называемом сэйдза. В этом положении колени и пятки слегка разведены в стороны, а большие пальцы ног лежат один на другом. По команде старшего пояса ученики закрывают глаза и настраиваются на тренировку в течении 1-5 минут. Затем по

команде старшего пояса открывают глаза и выполняют поклон шомэну, затем преподавателю. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально – забыть все проблемы, которые волновали вас до прихода в зал, и всецело отдаться тренировочному процессу. Это очень важный процесс. Нельзя бить или бросать человека, который думает не о тренировке, а о каких-то своих делах. Сознание и тело должны находиться в тренировочном режиме. Например, глаза оценивают действия противника, информация передается в мозг, а двигательные команды от мозга к конечностям тела. Причем вся эта информация должна проходить за доли секунды. И если мозг будет занят другой информацией, то ни о какой быстрой реакции говорить не придется. А это один из самых важных факторов в занятиях Айкидо.

После того, как наше тело настроилось на тренировку, приступаем к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений – разминке.

Основная часть тренировки включает в себя изучение ударов, захватов, падений, кувырков, передвижений, выполнение различных техник и приемов. Параллельно ребята учатся правильно выполнять приемы и техники на ногах и на коленях для придания эффективности техникам и уходам от ударов, а также это придает умение правильно владеть своим телом. Все технические приемы Айкидо – оборонительные, проникнуты человечностью и основаны на законах природной гармонии. Активные (ирими) и пассивные (тэнкан) действия всегда нацелены на духовную силу партнера и ведутся таким образом, чтобы сохранилась его физическая и духовная целостность.

Занятия по Айкидо проводятся не только в зале, но и на открытых площадках. Тренировки на улице дают возможность не только дышать свежим воздухом, но и помогают ребятам учиться в более реальных условиях, чем в зале. Знания полученные из раздела укеми (падения) помогают ребятам избежать многочисленных травм и зимой и летом, поскольку отрабатываются и на асфальте и на земле, на льду и снегу.

Кроме тренировок существуют и другие формы занятий:

- участие в фестивалях, соревнованиях по боевым искусствам;
- семинары;
- показательные выступления;

Программа рассчитана на обучение детей и подростков от 10 до 15 лет.

Количество воспитанников в группах

Группы первого года обучения – 12-16 человек; Группы второго года обучения – 10-12 человек. Группы третьего, четвертого и пятого года обучения – 8- 10 человек.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы, а так же возможность проведение тренировочного процесса совместно с родителями.

Время реализации программы – 5 лет обучения (начальный уровень).

Процесс обучения может быть продолжен, если воспитанники, достигли высоких результатов обучение может быть продолжено по программе углублённого уровня.

Этот этап является усложненным, рассчитан на уровень определенного мастерства, поэтому в данной программе прорабатывается.

Организационно – методические указания.

Многолетние занятия рассматриваются как единый педагогический процесс, направленный на развитие у обучающегося оптимального уровня базовых показателей, обучаемости и тренированности, на интеграцию способностей занимающихся противостоять внешним воздействиям утомления. Основными методическими положениями многолетних занятий являются:

- преемственность задач, средств и методов физического воспитания детей;
- выполнение учебно – тренировочной работы;
- осуществление как одновременного развития физических качеств, психических качеств на всех этапах многолетних занятий, так и преимущественного развития отдельных физических и психических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса занимающихся:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение элементами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе использования игровых методов;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие интереса к занятиям;
- воспитание черт спортивного характера.

В айкидо нет соревнований, по принципу оставленному основателем айкидо господином Морихеи Уэсиба, что накладывает особый отпечаток на организацию форм контроля за учебным процессом в айкидо. Наличие базовых форм техники и большого числа производных от них дает безграничный простор проявлению индивидуальных качеств личности, что особенно выделяет айкидо из других видов физической деятельности, и делает привлекательным включение занятий айкидо в образовательные программы для детей как средство через познание простых форм двигательной активности перейти к познанию безграничности возможностей человеческого тела. На контрольных занятиях по айкидо оценивается работа отдельного индивидуума вне рамок сравнения с другими учениками.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в процессе подготовки айкидоиста. Основной формой проведения являются беседы и лекции. Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Основные темы теоретической подготовки на этапе начальной подготовки: правила гигиены, история айкидо, традиции, история и предназначение рукопашного боя.

Основные темы теоретической подготовки на учебно-тренировочном базовом этапе: история физической культуры, история айкидо и других боевых искусств, философские основы «будо», методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности развития человеческого организма.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. В тренировочных группах такую подготовку и работу обычно проводит тренер. Но лучший эффект дает совместная работа тренера со специальной психологической службой.

Основное содержание психологической подготовки:

- формирование мотивации к занятиям айкидо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств-«чувство партнера», «чувство ритма движения», «тайминга».

Средства и методы: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного процесса.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном базовом процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и процесс психологической подготовки юного спортсмена.

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера

повседневносочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Виды воспитания: политическое, профессионально-спортивное, нравственное, правовое.

Средства воспитательной работы: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, музей, театр.

Методы воспитательной работы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы воспитательной работы: индивидуальная беседа, совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, фотогазета, радиопередачи.

Содержание воспитательной работы: индивидуальная работа, работа с коллективом группы.

Направления воспитательной работы:

- возрождение духовной нравственности граждан России;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание преданности Родине;
- воспитание добросовестного отношения к труду;
- стремление к спортивному совершенствованию;
- стремление к примерному поведению;
- формирование нравственных принципов и морально-волевых качеств;
- поддержание и развитие традиций;
- создание истории коллектива;
- создание совета группы, команды, совета ветеранов.

Инструкторская практика.

Одной из задач работы спортивных групп по айкидо является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участия в организации и проведении тренировок.

Решение данной задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе.

Темы инструкторской подготовки: принятая в айкидо терминология, правила и принципы проведения занятий по айкидо, общепринятые правила проведения занятий по физической подготовке, приемы оказания первой медицинской помощи, обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение инвентаря и т.д.), правила проведения тестирования, правила ведения аналитического учета.

Формы проведения инструкторской практики:

- самостоятельное проведение урока, тренировки;
- лекция;
- подготовка реферата на заданную тему;
- участие в подготовке семинаров, фестивалей, показательных выступлений.

Список литературы

Нормативные документы:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 01.09.2021 г. №144-ФЗ).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (ред.30.09.2020г. №533)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
6. Письмо Министерства образования и науки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ).
7. Письмо Министерства образования и науки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
8. Письмо Министерства Просвещения России от 01.08.2019 N ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».
9. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).
10. Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и

методической деятельности в области физической культуры и спорта».

11. Устав МАУ ДО ЦВР, локальные акты

Список литературы для педагога

1. Качан А.Б., Чуфистов А.В. Айкидо (программа занятий для дошкольного и школьного возраста). Йошкар-Ола, 2005.

2. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / Авт.-сост. И.Д. Свищев и др. – М.; Советский спорт, 2003.-112с.

3. Дзюдо. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др.- М.; Советский спорт, 2003.- 96с.

4. Дзюдо: примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп) – дополненная и исправленная / Свищев И.Д. и др.- М.:

5. Бирючков Б.И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе. РГУФК. Москва 2002.- 112с

6. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. Учебник. Российское педагогическое агентство. Москва, 1995г.-184с.

14. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Москва. 2000.- 320с.

15. Масатаке Фудзита. Метод занятий Айкидо. Казань. ТаРИХ. 2001-96с.
18. Мисцуги Саотомэ. Принципы Айкидо.- СПб.: Папирус 1996г.-275с.

19. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте.-М.: СпортАкадемПресс, 200.-204с.

20. Неверкович С.Д. , Хозяинов Г.И., Андриади И.П. Основы обучения и воспитания. РГАФК. Москва – 1997.- 58с.

21. Роубел С. Айкидо для самопознания. Пер.с англ. Ю.Бондарева.-М.: ФАИР -ПРЕСС, 2002-208с.

22. Рольф Брандт. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития. Пер. с нем.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.-320с.

23. Рубин В.С. Избранные разделы теории и методики физической культуры. РГАФК, Москва.- 2000.- 88с.

24. Сиода Г. Динамика Айкидо/ Пер. с англ. А.Куликова, Е. Гупало,- М.:ФАИР-ПРЕСС, 1999-384с.

25. Уэсиба Киссемару. Айкидо. Яп. язык, Токио, Коданша. 1998г.-340с.

26. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока.-М.: Мол. гвардия, 1990.-363с.

27. Хироси Одзава. Кэндо. Полное практическое руководство. Пер.с англ. В.Пузанова.-К.: «София»,- 2000.-192с.

28. Хорев В. Японский меч. Десять веков совершенства-Ростов н/ Д.:«Феникс», 2003.-192с.

29. Moritaka Uesiba. BUDO TREINNING IN AIKIDO. Tokio. SMAI.1997-214S.
30. .28. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 1tom. Tokio. Kodansha.2002.-300s.
31. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 2tom. Tokio. Kodansha.2003.-300s.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Айкидо, искусство мира./ Пер.с англ.-К.: «София»Ltd. 1997.-256с.
2. Джон Стивенс. Секреты Айкидо.Пер. с англ.- к.: «София», 2001.-176 с.
3. Джон Стивенс. Три мастера Будо. Перев. с англ.-К.:Ltd., 1997,-96с.
4. Джон Стивенс. Морихеи Уэсиба. Непобедимый воин.: Иллюстрированная биография основателя Айкидо./ Прер.с англ.С. Холоднова- М.: ФАИР-ПРЕСС.-2001304с
5. Мирзоев О. М. Применние восстановительных средств в спорте.-М.: СпортАкадемПресс,200.-204с.
6. Роубел С. Айкидо для самопознания.Пер.с англ.Ю.Бондарева.-М.:ФАИР-ПРЕСС,2002-208с.
7. Уэсиба Киссемару. Айкидо. Яп. язык,Токио, Коданша.1998г.-340с.
8. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока.-М.: Мол.гвардия,1990.-363с.
9. Хироси Одзава. Кэндо. Полное практическое руководство. Пер.с англ. В.Пузанова.-К.: «София»,- 2000.-192с.
- 10.Хорев В. Японский меч. Десять веков совершенства-Ростов н/ Д.:«Феникс»,2003.-192с.
- 11.Moritaka Uesiba. BUDO TREINNING IN AIKIDO. Tokio. SMAI.1997-214S.
12. .28. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 1tom. Tokio. Kodansha.2002.-300s.
13. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 2tom. Tokio. Kodansha.2003.-300s.