

«Согласовано»
Заведующей отделом
Дополнительного образования
МАОУ «Лицей №121 имени
Героя Советского Союза
С.А.Ахтямова» Советского района
г.Казани
Каримова Д.Ф. 
«29» августа 2023г.

«Утверждено»
Директора МАОУ «Лицей
№121 имени Героя Советского
Союза С.А.Ахтямова»
Советского района
г.Казани

Афонская В.А.
Приказ № 307
«29» августа 2023г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Айкидо»
на 2023-2024 учебный год.
Педагог: Балувев Кирилл Александрович

МАОУ «Лицей №121 имени Героя Советского Союза
С.А.Ахтямова» Советского района г.Казани

Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации: 4 года

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2023 года

Казань
2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи	5
3. Формы занятий	6
4. Структура занятий	7
5. Планируемый результат	9
6. Учебно-тематический план занятий	11
7. Содержание программы	45
8. Формы аттестации	49
9. Учебно-методическое обеспечение программы	53
10. Литература	56

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Айкидо - боевое искусство, основанное на гармоничном движении и минимальном мускульном напряжении, оно меняет привычное представление о силе и учит принципиально новым способам разрешения конфликтных ситуаций.

Айкидо родилось в Японии в первой четверти этого столетия, но истоки его - в древних японских 'будзюцу' (боевых искусствах). Айкидо было создано Мастером Уэсибой Морихеем, который объединил практические приёмы самозащиты искусства фехтования на мечах и копьях, дзю-дзюцу, айки-дзюцу и других более древних и эзотерических видов боевых искусств в уникальную систему физического и духовного совершенствования.

На первый взгляд айкидо кажется только высокоэффективным способом самозащиты от любого вида агрессии. На самом деле здесь кроется нечто намного большее. Айкидо - это Искусство Согласования, способ укрепления тела и духа, сплавление в единое целое физической энергии, путь обретения гармонии. Название 'айкидо' состоит из трёх иероглифов: 'ай'- означает любовь, гармонию; 'ки'- внутреннюю, духовную энергию; 'до'- путь.

Как метод самозащиты айкидо одинаково применимо как против одного атакующего, так и против нескольких. Методы тренировки в айкидо позволяют достичь высоких результатов, независимо от пола и возраста.

На физическом уровне Айкидо работает как одна из совершенных дыхательно-оздоровительных систем, развивает выносливость, физическую силу и умственные способности. Помогает приобрести необходимые навыки и опыт в экстремальных ситуациях молодым людям и подросткам путем регулярных тренировочных занятий. Щадящий ритм тренировок позволяет заниматься практически всем без возрастных ограничений, сохраняя и укрепляя здоровье людей старшего возраста.

Айкидо в корне отличается от других боевых искусств тем, что оно не несёт в себе агрессии ни в психологическом плане, ни в физическом.

В основе технического действия Айкидо лежит не столько удар, как в других боевых искусствах, а бросок или контролирующий замок. И если ситуация привела к применению физической силы, Айкидо позволяет не уничтожать противника, а взять его под контроль и успокоить.

Замечательной особенностью Айкидо является то, что оно делает огромный скачок от традиционного физического искусства к духовному боевому искусству, от относительного воинственного искусства к искусству абсолютному, от агрессивного, бойцовского боевого искусства к духовному воинственному искусству, которое ищет, как уничтожить конфликт.

Айкидо не просто искусство самообороны - его приемы и движения сотканы из элементов философии, психологии и динамики. Изучая

различные действия, вы в то же время тренируете свой ум, улучшаете свое здоровье и вырабатываете прочную уверенность в себе.

Путь творческого развития личности открывает возможности для нового самовыражения и восприятия жизненных коллизий. Путь постижения в искусстве Айкидо дарует свободу действий и способность к адекватной реакции на происходящее в настоящий момент. Именно в такие мгновения появляется возможность более полного раскрытия потенциала личности и всеобъемлющего взаимодействия с окружающей средой.

- Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022 г.)

- Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

по вопросам воспитания обучающихся»

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г.

№678-р

- Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 (с изменениями на 2 февраля 2021 года)

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об

утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных

правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПиН 2.4.4.3172-14 утратили силу).

- Письмом Министерства образования и науки Республики Татарстан №1068/22 от 28.01.2022 г. «О направлении методических рекомендаций по

проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции»

2. Цели и задачи

Цель: Всестороннее и гармоническое развитие свойственных человеку жизненно важных физических, психологических и интеллектуальных качеств и основанных на них двигательных способностях наряду с формированием широкого фонда двигательных умений и навыков.

Программа должна решать три группы задач:

Задачи оптимизации физического развития человека:

- 1) Укрепление здоровья и закаливание организма детей, что предполагает совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; обязательное соблюдение гигиенических требований при проведении практических, грамотное дозирование нагрузки, освоение навыков самоконтроля занимающимися.
- 2) Всестороннее воспитание физических качеств и основанных на них двигательных способностей.
- 3) Гармоническое развитие и совершенствование форм телосложения, что предполагает формирование правильной осанки, воспитание телесной красоты и др.

Специальные образовательные задачи:

- 1) Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков через движения айкидо
- 2) Сообщение специальных физкультурно-спортивных знаний обучающимся - как необходимой предпосылки сознательного освоения техники айкидо, формирования мотивации для организованных и самостоятельных занятий айкидо.

Воспитательные задачи:

Это общепедагогические задачи воспитания нравственности, коллективизма, милосердия, привитие эстетического вкуса, содействие умственному и трудовому воспитанию в специфических условиях процесса физического воспитания. В физическом воспитании задачи обучения в широком понимании неотделимы от формирования физических и психических способностей, без которых невозможно эффективное решение двигательной задачи. Общая структура процесса обучения представляет собой неразрывное единство и взаимосвязь стадий и этапов обучения двигательным действиям.

3. Формы занятий

Занятия по Айкидо делятся на практические и теоретические, которые имеют следующие **формы**

Теоретические:

- a) Лекция
- b) Беседа
- c) Инструктаж по технике безопасности
- d) Самостоятельная работа с литературой

Практические:

1. **Тренировка** - регулярно проводимое педагогом, ведущим группу, занятие включающее в себя отработку отдельных элементов, либо всего технического действия в целом, а также общефизические и специальные упражнения, **(не менее 3-х занятий в неделю, продолжительностью не менее 45 минут)**
2. **Контрольное занятие** — проводится педагогом, ведущим группу, в конце каждого под-этапа и этапа обучения, в виде индивидуального либо группового исполнения обучающимися, технических действий определяемых настоящей программой с выставлением оценок. **(Два раза в учебный год)**
3. **Семинар** — Ежегодно проводимый специально назначенным инструктором ВФАР (Всестилевая Федерация Айкидо России) многодневный блок тренировок (2 тренировки утро-вечер). **(Не менее одного раза в год в течение двух и более дней, 2 и более тренировок в день)**
4. **Экзамен (аттестация)** - контрольное занятие (см. п. 2), проводимое специально-уполномоченным инструктором ВФАР (Всестилевая Федерация Айкидо России) с присвоением принятой в Айкидо квалификационной степени - «КЮ» или «ДАН» **(Один раз в год)**
5. **Показательные выступления** — Демонстрация приемов Айкидо воспитанниками объединения при проведении различных культурно-массовых мероприятий. (Вне основного времени, в соответствии с планом ЦРТДиЮ)
6. **Соревнования** — состязание среди спортсменов или команд спортсменов по (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

4. Структура занятий

Занятие (тренировка) состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачи **подготовительной части** (15-25мин.) является предварительная организация занимающихся (посадка в шеренгу в позиции «сейдза» (на коленях), ритуал приветствия, сообщение целей, задач) и подготовка организма к выполнению задач основной части занятия с помощью разминки, увеличения подвижности суставов конечностей и гибкости позвоночника.

Разминка должна повышать функциональные возможности организма, создать условия для проявления максимальной работоспособности. В нее включаются общеразвивающие и специальные упражнения на силу, выносливость, скорость, координацию, баланс, гибкость, подвижность суставов и связок. Так же в разминку включаются базовые элементы айкидо: страховка (перекаты, падения, кувырки). Перемещения на коленях – «сикко», перемещения в стойке «тенкан», «ирими тенкан», «хаппо-гири» и т.п.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в **основной части** (20-30минут), которая характеризуется наибольшей физиологической и психологической нагрузкой. При планировании и проведении основной части занятия нужно руководствоваться следующими положениями:

- Задачи изучения нового материала и совершенствования наиболее сложных элементов осуществляются в первой трети основной части занятия, когда занимающиеся находятся в состоянии максимальной готовности к восприятию осваиваемой техники.
- Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части.
- В последней трети основной части постепенное снижение нагрузки.

Основная часть занятий проводится по следующему плану:

Занятие №1 1-й год обучения

- страховка – «укеми» *10 минут*
- базовые стойки, техника перемещения в них, одиночные и парные базовые упражнения (тенкан, кокью-хо, ирими тенкан) *25 минут*
- общая физическая подготовка (ОФП) *10 минут*

Занятие №2 1-й год обучения

- страховка выполняемая в паре с партнером *10 минут*
- базовые приемы (техники) айкидо из статического положения в стойках в паре с партнером *25 минут*
- специальная физическая подготовка (СФП) *10 минут*

Занятие №1 2-й год обучения

- Динамическая страховка одиночная и в паре, базовые элементы в паре с повышением активности нападающего (уке) *10 минут*

- Базовые приемы (техники) айкидо в динамичном исполнении в форме парных ката *25 минут*
- Общая физическая подготовка (ОФП) *10 минут*

Занятие №2 2-й год обучения

- Динамическая страховка одиночная и в паре, базовые элементы в паре с повышением активности нападающего (уке) *10 минут*
- Базовые приемы (техники) айкидо в динамичном исполнении в форме парных ката в основном от захватов (катаме вадза) *25 минут*
- Специальная физическая подготовка (СФП) *10 минут*

Занятие №1 3-й год обучения

- Динамическая страховка одиночная и в паре, базовые элементы в паре с повышением активности нападающего (уке) *10 минут*
- Базовые приемы (техники) айкидо в динамичном исполнении в форме парных ката *25 минут*
- Общая физическая подготовка (ОФП) *10 минут*

Занятие №2 3-й год обучения

- Динамическая страховка одиночная и в паре, базовые элементы в паре с повышением активности нападающего (уке) *10 минут*
- Базовые приемы (техники) айкидо в динамичном исполнении в форме парных ката в основном от захватов (катаме вадза) *25 минут*
- Специальная физическая подготовка (СФП) *10 минут*

Занятие №1 4-й год обучения

- Динамическая страховка одиночная и в паре, базовые элементы в паре с повышением активности нападающего (уке) *10 минут*
- Базовые приемы (техники) айкидо в динамичном исполнении в форме парных ката *25 минут*
- Общая физическая подготовка (ОФП) *10 минут*

Занятие №2 4-й год обучения

- Динамическая страховка одиночная и в паре, базовые элементы в паре с повышением активности нападающего (уке) *10 минут*
- Базовые приемы (техники) айкидо в динамичном исполнении в форме парных ката от захватов (катаме вадза) *25 минут*
- Специальная физическая подготовка (СФП) *10 минут*

5. Планируемый результат

Настоящая дополнительная образовательная программа рассчитана на **четыре года**, которые делятся на **четыре этапа - начальный** (1-й год обучения), **средний** (2-й год обучения), **подготовительный** (3-й год обучения), **заключительный** (4-й год обучения) Каждый из этапов по полугодиям разбит на два под-этапа, в конце которых проводятся контрольные занятия.

Все **занимающиеся в секции Айкидо делятся на четыре возрастные категории** по общефизической и спортивной подготовленности:

(1-й год обучения 7 - 8 лет (от 8кю «желтый пояс», до 7кю «оранжевый пояс»);

(2-й год обучения) 8 - 9 лет (от 6кю «фиолетовый пояс», до 5кю «красный пояс»)

(3-й год обучения) 9 - 10 лет (от 4кю «зеленый пояс», до 3кю «синий пояс»)

(4-й год обучения) 10 – 14 лет (от 2кю «коричневый пояс», до 1кю «темно-коричневый пояс»).

Количество занимающихся в группах: первый год обучения - не менее 15 человек; второй год обучения - не менее 15 человек в каждой, третий год обучения - не менее 10 человек в каждой, четвертый год обучения - не менее 6 человек в каждой.

Первый год обучения:

1. Овладение общеразвивающими и специальными упражнениями.
2. Умение правильно передвигаться в базовых стойках, выполнять страховку при падениях, освоить навыки дыхательных упражнений.
3. Овладение и уверенное выполнение в медленном темпе начальных базовых приемов айкидо из статического положения.
4. Твёрдое знание основных терминов, правил поведения на тренировках, названия применяемых технических приёмов.
5. Успешное завершение программы первого года обучения и аттестация на 8-7кю.

Для второго года обучения:

1. Развитие гибкости, выносливости, координации движения, скоростных качеств.
2. Умение выполнять технические действия с максимальной амплитудой в динамике, слитно.
3. Овладение основами свободной техники «дзюу вадза».
4. Успешное завершение программы второго года обучения и аттестация на 6-5кю.

Для третьего года обучения:

1. Развитие гибкости, выносливости, координации движения, скоростных качеств.

2. Умение выполнять технические действия с максимальной амплитудой в динамике, слитно.
3. Овладение свободной техникой «дзю вадза».
4. Успешное завершение программы третьего года обучения и аттестация на 4-3кю.

Для четвертого года обучения:

1. Развитие гибкости, выносливости, координации движения, скоростных качеств.
2. Уверенное умение выполнения технических действий с максимальной амплитудой в динамике, слитно.
3. Уверенное выполнение страховки при падениях.
4. Уверенное выполнение свободной техники «дзю вадза».
5. Успешное завершение программы четвертого года обучения и аттестация на 2-1кю.

6. Учебно-тематический план занятий

Данный раздел содержит подробные тематические планы по каждому году 4 летнего цикла занятий по предлагаемой программе. Общее тематическое планирование приведено в разделе 5 данной программы.

Первый год обучения (возраст 7-8 лет)

Базовые приемы (техники)	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
Иккё	40
Шихо наге	
Кокю хо	
Суми отоси	
Подгот.упр.	56
Контр. занятия	8
Доп. занятия	4
Итого часов	108

Второй год обучения (возраст 8-10 лет)

Базовые приемы (техники)	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
Иккё	40
Никкё	
Котэ-гаэси	
Иrimi наге	
Шихо наге	
Кокю хо	
Подгот.упр.	56
Контр. занятия	8
Доп. занятия	4
Итого часов	108

Третий год обучения (возраст 10-11 лет)

Базовые приемы (техники)	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
Иккё	40
Никкё	
Санкё	
Котэ-гаэси	
Иrimi наге	
Шихо наге	
Кокю хо	

Подгот.упр.	56
Контр. занятия	8
Доп. занятия	4
Итого часов	108

Четвертый год обучения (возраст 11-12 лет)

Базовые приемы (техники)	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
Иккё	40
Никкё	
Санкё	
Котэ-гаэси	
Иrimi наге	
Тенчи наге	
Шихо наге	
Кокю хо	
Подгот.упр.	56
Контр. занятия	8
Доп. занятия	4
Итого часов	108

6.1 Примерные учебные планы занятий

Данный раздел содержит план – конспекты занятий рассчитанные на один учебный год. Для всех этапов при трехразовых занятиях в неделю.

Работа в группах планируется на время общепринятого учебного года - с сентября по май. Особенности организации традиционного учебного года накладывают свой отпечаток и на организацию работы групп.

6.1.1. Мезоциклы годового плана

Учебный год в школе поделен на четверти, что дает возможность спланировать занятия по циклическому графику. Каждая четверть - как этап, или мезоцикл в годовом плане (макроцикле).

Предлагаемый план работы, рассматриваем как макроцикл, он состоит из четырех мезоциклов, или четвертей. Каждый мезоцикл представляет собой определенный этап подготовки. Подготовительно-ознакомительный, этап закрепления, этап наработки, этап совершенствования.

1 учебная четверть – подготовительно-ознакомительный этап. На этом этапе за уроки с 1 по 12 ученикам предлагается, на основе полученных знаний, умений и навыков за предыдущие годы, вспомнить все техники, изучаемые ранее и ознакомиться с материалом предстоящего учебного года. Следует отметить, что программа работы в этой четверти

включает в себя весь спектр итоговых требований за год.

2 учебная четверть – этап закрепления. На этом этапе ученикам предлагается закрепить полученные знания и приобрести устойчивый навык при выполнении технических действий. Причем построение занятий идет по принципу усложнения с целью поддержания интереса к изучаемому предмету. Как и в предыдущей четверти, программа работы содержит весь спектр изучаемого материала. Применяем принцип повторения, но в усложнившейся ситуации (постоянная смена партнера, меняющийся темп выполнения, высокая наполненность занятия) .

3 учебная четверть – этап наработки. На этом этапе ученикам предлагается довести свое умение выполнения технических действий до устойчивого уверенного применения, невзирая на внешние раздражители и постоянно меняющийся рисунок проведения занятия. Немаловажным фактором является умение учеников быть внимательными, так как все команды в зале начинают звучать на японском языке (дополнительный затрудняющий фактор). Как и предыдущие мезоциклы, этот мезоцикл содержит весь спектр изучаемого материала за год.

4 учебная четверть – этап совершенствования. На этом этапе ученикам предлагается совершенствовать свои умения и навыки. Важным для преподавателя на этом этапе является умение составлять равные по своим способностям и возможностям рабочие группы учеников. Как показывает опыт работы, на этом этапе происходит разделение класса по степени усвоения материала и важно уметь использовать принцип индивидуального подхода к обучению. И эта четверть в своей программе содержит весь спектр изучаемого материала за год. Каждый мезоцикл заканчивается контрольными занятиями и специальным уроком, на котором проводится разбор типичных ошибок.

Каждый мезоцикл содержит внутри себя микроциклы, состоящие из 6 уроков объединенных между собой единой темой.

6.1.2. Микроциклы годового плана занятий

Предлагаемый пример годового плана, рассматриваемый как макроцикл, и содержащий в себе мезоциклы (циклически повторяющие весь предлагаемый к изучению материал), подразделен на микроциклы. Каждый микроцикл представляет собой группу из 6 уроков, объединенных между собой единой темой. В конце микроцикла контрольное занятие.

При разработке годового плана особое внимание уделено конкретным требованиям к техническим действиям. На данном уровне подготовки учеников это умение выполнять рисунок (форму) технического действия с уважительным отношением к партнеру (требование аттестационной программы). На первый план при работе в микроцикле нами выдвигается положение о закономерностях, связанных с неравномерностью освоения сложных двигательных действий, которые проявляются в изменении темпов обучения, чередования в ряде случаев, своего рода триад, включающих быстрый рост, снижение темпов освоения и плато, когда нет видимых признаков роста качества выполнения действий.

Каждый отдельный микроцикл - это этап в мезоцикле, на котором происходит обучение, закрепление, повторение, наработка,

совершенствование конкретного технического действия. Обучение двигательным действиям, как неоднократно отмечено, имеет свои закономерности и особенности. Главной идеей предлагаемой работы является то, что закономерности физического воспитания едины во всех своих проявлениях, будь то изучение традиционных видов физической культуры или изучение «других», нетрадиционных видов физической активности. Все, что связано с совершенствованием человеческого тела, имеет одни и те же правила, принципы и закономерности.

В данном годовом плане заложены определенные конкретные решения. Одним из ключевых является идея повторных мезоциклов, содержащих весь спектр годового плана. В свою очередь мезоциклы содержат повторяющиеся вновь на каждом этапе микроциклы.

Отличие одинаковых микроциклов в мезоциклах следующие: сокращение времени наработки, изменение условий выполнения, изменение темпа и ритма, то есть изменением формы проведения основной части урока.

Основной идеей введения микроциклов является попытка решения задачи эффективного обучения за счет рационального использования времени занятий и общего графика построения учебного процесса. По сути дела нам не известны достаточно строгие количественные критерии, по которым можно судить о темпах обучения. Отдельные элементы, операции в силу готовности (физической, двигательной, психической) к обучению им, осваиваются достаточно быстро. Другие требуют специфической готовности, находятся в отрицательной взаимосвязи с ранее освоенными действиями или отдельными двигательными автоматизмами и, естественно, процесс обучения замедляется, но это кажущееся замедление, поскольку сами элементы, частные операции и тому подобное, разные, а следовательно, требуют различного времени на обучение. Применение теории о микроцикле позволяет видоизменить методику, приспособив ее к характеру решаемой частной задачи обучения, вводить этапы направленного воздействия на отдельные компоненты готовности, обеспечивая тем самым поступательное освоение действия.

7. Содержание дополнительной образовательной программы

ТЕОРИЯ

№	Название тем	Краткое содержание
1	«Боевые искусства и спортивные единоборства в России. История Айкидо» (лекция)	В этой теме следует ознакомить учеников с видами существующих единоборств, объяснить отличие боевых и спортивных единоборств, рассказать о положительных сторонах Айкидо, раскрыть историю создания данного
2.	«Этика и традиции Айкидо» (лекция)	Раскрыть смысл традиций и ритуалов Айкидо, подчеркнуть важность их соблюдения как средство поддержания дисциплины и выражения уважения памяти создателей стиля.
3.	«Стратегия и тактика, этика поединка в Айкидо.» (лекция)	В настоящей теме следует подчеркнуть оборонительную направленность Айкидо, важность сохранения психофизического равновесия во время исполнения техник, уважительного отношения к партнеру, соблюдение принципов Айкидо - как основу успешного разрешения конфликтной
4.	«Техника безопасности на занятиях Айкидо. Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, гигиена» (лекция-беседа)	В теме раскрываются основные правила гигиены и безопасности на занятиях, наиболее вероятные травмы и способы оказания первой медицинской помощи.
5.	«Теоретические основы элементов Айкидо. Принципы Айкидо» (беседа)	На каждом занятии следует подчеркивать важность соблюдения принципов в исполнении техник Айкидо. Раскрыть содержание каждого принципа, для более осознанного
6.	«Теоретические основы элементов Айкидо. Принципы Айкидо и их применение в схватке» (беседа)	В данной теме раскрывается смысл принципов, характер их применения в условиях рандори (свободная техника) и самозащиты.
7.	«Значение базовых техник в освоении сложных элементов Айкидо» (беседа)	Убедить обучающихся в необходимости постоянного «возвращения» к изучению базовых перемещений и техник, как основы Айкидо.

ПРАКТИКА

№	Название тем	Краткое содержание
1.	Разминка, подготовительные упражнения.	Проводится перед каждым занятием, включает в себя строго регламентированный набор упражнений, направленный на «разогревание» организма занимающихся с целью подготовки к предстоящей нагрузке. Включает упражнения на растягивание (увеличение подвижности суставов), на вестибулярный аппарат (кувырки, упражнения на равновесие и т.п.), дыхательные упражнения.
2.	<p>Основы технических действий Айкидо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Перемещения и стойки (Камае, Аси). -Перемещения и стойки на коленях (Сикко). -Дыхательные упражнения (Кокю-хо). -Страховка при падении вперед, вбок, назад (Укеми). -Нанесение ударов (Атеми) 	<p>На начальном этапе обучения являются основным содержанием занятий, в последующем в качестве элементов включаются в каждое занятие. Включает в себя: стойки (камае) - положение тела обеспечивающее оперативное реагирование на действия противника, сохранение равновесия, эффективное использование техники Айкидо; перемещения в стойке и на коленях обеспечивающие оперативное динамичное реагирование на действия противника, сохранение равновесия в динамике; дыхательные упражнения (кокью-хо) - специальные упражнения призванные согласовать Перемещения в пространстве с сохранением стойки с вдохом и выдохом занимающегося; страховка при падении вперед, назад, вбок (укеми) различные способы безопасного падения, обеспечивающие мягкое «приземление» занимающегося, после применения в отношении его техники Айкидо - является основой безопасного изучения техники Айкидо; нанесение ударов (атеми) позволяют лучше понять анатомию человека, локализацию болевых точек, в первоначальный период отрабатывается «по воздуху» в качестве упражнения при отработке перемещений.</p>

3.	<p>Технические действия Айкидо: -Болевые контроли (Осае вадза) -Броски (Наге вадза) - Работа с оружием, защита при нападении с оружием. - Защита при нападении нескольких человек.</p>	<p>На более продвинутых этапах занятий данная тема занимает основное время. Технические действия (приемы) делятся на кихон (базовые формы), дзю-вадза (свободные техники), госин-дзюцу (самозащита или прикладная техника), делятся по формам воздействия на противника как болевые контроли (осае вадза) и броски (наге вадза). Контроли отрабатываются по-разделениям, на несколько счетов. По мере освоения увеличивается скорость, количество счетов переходит в исполнение в целом. Броски нарабатываются с медленной скоростью, некоторые фазы по-разделениям, добиваясь слитного исполнения в реальном темпе. Работа с деревянными макетами оружия (бокен-меч, дзё-шест, танто-нож) является вспомогательной техникой, позволяющей глубже понять элементы техники Айкидо и наработать навыки защиты от вооруженного противника. Защита от нападения нескольких нападающих (футари гейко) - является «продвинутой» техникой на первоначальном этапе проводится в игровой форме.</p>
4.	<p>ОФП- Обще-физическая подготовка: развитие основных групп мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, ног.</p>	<p>В основном является дополнительным элементом тренировки, включает в себя прыжки, гусиный шаг, приседания, отжимания и борьбу на руках, упражнения на развития брюшного пресса, спины (поднимание туловища или ног из положения лежа, в висе на шведской стенке и т.п.</p>
5.	<p>СФП- Специальная физическая подготовка: развитие гибкости, реакции, скоростных и волевых качеств.</p>	<p>В основном упражнения на гибкость, включаются в разминку как её элементы. Скоростные качества нарабатываются в игровых формах и в виде специальных упражнений, развивающих реакцию.</p>
6.	<p>Предаттестационная подготовка</p>	<p>Включает в себя отработку техник, согласно программы аттестации в соответствии с той степенью кю, на которую претендует обучающийся. (см. приложение 1)</p>

7.	Проведение семинаров с участием инструктора ВФАР (Всестилевой Федерации Айкидо России)	Тренировки проводимые в группах, специально приглашенным старшим инструктором ВФАР, оказывающим методическую помощь, контролирующим региональных инструкторов. Как правило, семинары оканчиваются проведением аттестации учащихся с присвоением квалификации кю или дан.
8.	Участие в культурно-массовых мероприятиях.	Показательные выступления, силами учеников, демонстрация техники с целью пропаганды вида единоборства и здорового образа жизни.
9.	Участие в соревнованиях по виду спорта айкидо.	В следующих спортивных дисциплинах: КИХОН-ВАДЗА - парный разряд; ДЗИЮ-ВАДЗА - парный разряд;

8. Форма аттестации

Экзаменационная программа по айкидо Айкикай

8 кю

*Через 3 мес. с начала занятий, возраст 7 лет
Желтый пояс*

1. Позиция и перемещения.

Официальная поза: Сейдза

Камаэ: Миги ханми, хидари ханми.

Аси: Цуги аси, аюми аси, окури аси,

Тай сабаки: Тэнкай, тэнкан, кайтен, ирими тэнкан (тай сабаки), маэ сикко, уширо сикко.

Укеми: Кувырок вперед, кувырок назад, маэ укэми.

2. Тати вадза.

Кататэ дори: Сихо наге, суми отоси.

Коса дори: Иккё.

3. Сувари вадза.

Рёте дори: Кокю хо.

7 кю

*Через 6 мес. после аттестации на 8 кю
Оранжевый пояс*

1. Позиция и перемещения.

Официальная поза: Сейдза.

Камаэ: Миги ханми, хидари ханми.

Аси: Цуги аси, аюми аси, окури аси,

Тай-сабаки: Тэнкай, тэнкан, кайтен, ирими-тэнкан (тай сабаки), маэ сикко, уширо сикко.

Укеми: Кувырок вперед, кувырок назад, маэ укэми, уширо укеми.

2. Тати вадза

Кататэ дори: Сихо наге, суми отоси.

Коса дори: Иккё, сихо наге.

3. Сувари вадза

Рёте дори: Кокю хо.

Коса дори: Иккё.

6 кю

*Через 6 мес. после аттестации на 7 кю.
Фиолетовый пояс*

1. Позиция и перемещения

Официальная поза: Сейдза.

Камаэ: Миги ханми, хидари ханми.

Аси: Цуги аси, аюми аси, окури аси,

Тай сабаки: Тэнкай, тэнкан, кайтен, ирими-тэнкан (тай сабаки), маэ сикко, уширо сикко.

Укеми: Маэ укэми, уширо укеми, упражнения «неваляшка» (в парах).

2. Тати вадза

Кататэ дори: Сихо наге, суми отоси.

Коса дори: Иккё, никкё, сихо наге, котэ гаэси.

3. Сувари вадза

Рёте дори: Кокю хо.

Кататэ дори: Суми отоси.

Коса дори: Иккё.

5 кю

*Через 6 мес. после аттестации на 6 кю
Красный пояс*

1. Позиция и перемещения

Официальная поза: Сейдза.

Камаэ: Миги ханми, хидари ханми.

Аси: Цуги аси, аюми аси, окури аси,

Тай сабаки: Тэнкай, тэнкан, кайтен, ирими тэнкан (тай сабаки), маэ сикко, уширо сикко.

Укеми: Кувырок вперед, кувырок назад, маэ укэми, уширо укеми, ёко укэми, упражнения «неваляшка» (в парах).

2. Тати вадза.

Кататэ дори: Сихо наге, суми отоси.

Коса дори: Иккё, никкё, сихо наге, котэ гаэси, ирими наге.

Сёмэн ути: Иккё.

3. Сувари вадза.

Рётэ дори: Кокю хо.

Кататэ дори: Суми отоси.

Коса дори: Иккё.

Сёмэн ути: Иккё.

4 кю
Через 6 мес. после аттестации на 5 кю
Зелёный пояс

1. Позиция и перемещения

Официальная поза: Сейдза.

Камаэ: Миги ханми, хидари ханми.

Аси: Цуги аси, аюми аси, окури аси,

Тай сабаки: Тэнкай, тэнкан, кайтен, ирими тэнкан (тай сабаки), маэ сикко, уширо сикко.

Укеми: Маэ укэми, уширо укеми, ёко укэми, упражнения «неваляшка» (в парах).

2. Тати вадза

Кататэ дори: Сихо наге, суми отоси, ирими наге.

Коса дори: Иккё, никкё, санкё, сихо наге, котэ гаэси, ирими наге.

Сёмэн ути: Иккё, ирими наге.

3. Сувари вадза

Рётэ дори: Кокю хо.

Кататэ дори: Суми отоси.

Коса дори: Иккё, ирими наге, котэ гаэси.

Сёмэн ути: Иккё, ирими наге.

3 кю
Через 6 мес. после аттестации на 4 кю
Синий пояс

1. Позиция и перемещения

Официальная поза: Сейдза.

Камаэ: Миги ханми, хидари ханми.

Аси: Цуги аси, аюми аси, окури аси,

Тай сабаки: Тэнкай, тэнкан, кайтен, ирими тэнкан (тай сабаки), маэ сикко, уширо сикко.

Укеми: Маэ укэми, уширо укеми, ёко укэми, тоби укэми («неваляшка»).

2. Тати вадза

Кататэ дори: Сихо наге, суми отоси, ирими наге, котэ гаэси.

Рётэ дори: Тенчи наге.

Коса дори: Иккё, никкё, санкё, сихо наге, котэ гаэси, ирими наге.

Сёмэн ути: Иккё, никкё, ирими наге.

Ёкомэн ути: Сихо наге.

3. Сувари вадза

Рётэ дори: Кокю хо
Кататэ дори: Суми отоси.
Коса дори: Иккё, ирими наге, котэ гаэси.
Сёмэн ути: Иккё, никкё, ирими наге.

2 кю

*Через 6 мес. после аттестации на 3 кю
Коричневый пояс*

1. Позиция и перемещения

Официальная поза: Сейдза.
Камаэ: Миги ханми, хидари ханми.
Аси: Цуги аси, аюми аси, окури аси,
Тай сабаки: Тэнкай, тэнкан, кайтен, ирими тэнкан (тай сабаки), маэ сикко, уширо сикко.
Укеми: Маэ укэми, уширо укеми, ёко укэми, тоби укэми («неваляшка»).

2. Тати вадза

Кататэ дори: Иккё, сихо наге, суми отоси, ирими наге.
Рётэ дори: Тенчи наге.
Коса дори: Иккё, никкё, санкё, сихо наге, котэ гаэси, ирими наге.
Сёмэн ути: Иккё, никкё, санкё, ирими наге.
Ёкомэн ути: Сихо наге, котэ гаэси.

3. Сувари вадза

Рётэ дори: Кокю хо
Кататэ дори: Суми отоси.
Коса дори: Иккё, никкё, санкё, ирими наге, котэ гаэси.
Сёмэн ути: Иккё, никкё, санкё, ирими наге.

1кю

*Через 6 мес. после аттестации на 2 кю
Коричневый пояс*

1. Позиция и перемещения

Официальная поза: Сейдза.
Камаэ: Миги ханми, хидари ханми.
Аси: Цуги аси, аюми аси, окури аси,
Тай сабаки: Тэнкай, тэнкан, кайтен, ирими-тэнкан (тай сабаки), маэ сикко, уширо сикко.
Укеми: Маэ укэми, уширо укеми, ёко укэми, тоби укэми («неваляшка»).

2. Тати вадза

Кататэ дори: Иккё, никкё, сихо наге, суми отоси, ирими наге, тенчи наге.

Коса дори: Иккё, никкё, санкё, сихо наге, котэ гаэси, ирими наге.

Рётэ дори: Сихо наге, тенчи наге.

Сёмэн ути: Иккё, никкё, санкё, ирими наге, котэ гаэси.

Ёкомэн ути: Сихо наге, котэ гаэси.

3. Сувари вадза

Рётэ дори: Кокю хо

Кататэ дори: Суми отоси.

Коса дори: Иккё, никкё, санкё, ирими наге, котэ гаэси.

Сёмэн ути: Иккё, никкё, санкё, ирими наге, котэ гаэси.

Приложение № 1

Словарь терминов, используемых в айкидо

Ай ханми	- одноименная стойка
Аси	- нога
Гяку ханми	- разноименная стойка
Гокё	- пятая техника обучения
Дзюдзи гарами	- крестообразное замыкание рук (дословно "спутывание рук десятым знаком")
Ёко	- бок, боковая сторона
Ёкомэн ути	- рубящий удар ребром ладони в голову сбоку
Иккё	- первая техника обучения
Ирими	- движение корпуса по прямой
Ирими нагэ	- бросок "прямым входом"
Кайтэн нагэ	- круговое вращение, поворот
Камаэ	- стойка
Ката дори	- захват за плечо
Кататэ дори	- захват за запястье одной рукой
Кататэ рётэ дори	- хват двумя руками за одну
Кокю	- дыхание

Кокю хо	- упражнение, основанное (хо) на правильном дыхании (кокю)
Котэ гаэси	- вращение предплечья
Маэ	- впереди, перед
Мунэ дори	- хват одной рукой за отвороты кимоно ниже линии ключиц
Нагэ	- бросок
Никё	- вторая техника обучения
Омотэ	- лицевая сторона
Осаэ	- удержание
Рё ката дори	- хват за оба плеча
Рётэ дори	- хват обеих рук
Санкё	- третья техника обучения
Сихо нагэ	- бросок "в четырех направлениях"
Сёмэн ути	- рубящий удар рукой в голову сверху вниз
Сувари	- стойка на коленях
Сэйдза	- сидеть прямо
Тай сабаки	- передвижения корпуса
Торифунэ	- дыхательное упражнение "гребля на лодке"
Тэнкан	- поворот
Тэ ходоки	- освобождения
Удэ гарами	- техника воздействия на локтевой сустав
Укэми	- страховка ("защита")
Ура	- тыльная сторона
Усиро	- сзади
Усиро рё ката дори	- хват сзади за оба плеча
Усиро рётэ дори	- хват сзади за обе руки
Усиро эри дори	- хват сзади за воротник
Суми отоси	- бросок в локоть
Хидзи кимэ осаэ	- локоть, взятый на удержание

9. Учебно-методическое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение

Для решения задач, поставленных в программе необходимо следующее: спортивный зал или площадку; спортивный зал, оборудованный специализированным покрытием (татами); раздевалки для мальчиков и девочек; душевая. Занятия должны проводиться в зале с хорошим освещением, соответствующем СанПиН. Помещение должно проветриваться перед занятиями и во время динамических пауз.

Методическое обеспечение программы

(1,2,3,4, года обучения)

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма проведения итогов по разделам
1	Боевые искусства и спортивные единоборства в России. История Айкидо	Лекция, рассказ	Объяснительно-иллюстративный	Подборка книг, статей, видеоматериал	Книги, газеты, журналы, телевизор, видеомагнитофон, видеокассеты	опрос
2	Этика и традиции Айкидо	Лекция, рассказ	Объяснительно-иллюстративный	Подборка книг, статей, видеоматериал	Книги, газеты, журналы, телевизор, видеомагнитофон, видеокассеты	опрос
3	Техника безопасности на занятиях Айкидо, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, гигиена	Инструктаж по правилам техники безопасности	Объяснительно-иллюстративный	Инструкции по правилам техники безопасности, специальная литература		Опрос, тест
4	Теоретические основы. Элементы Айкидо, его принципы и применение в схватке.	Рассказ, показ	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Специальная литература по Айкидо, личный опыт	Татами, Оружие Айкидо. Боккен, танто, дзе.	Опрос, тест
5	Значение базовых техник в освоении Айкидо	Рассказ, беседа	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Специальная литература по Айкидо, личный опыт	Татами, Оружие Айкидо. Боккен, танто, дзе.	Опрос, тест
6	ОФП	Рассказ, показ, зачёт	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый	Специальная литература по Айкидо, личный опыт	Скамейки, татами, маты, гимнастическая стенка	Зачёт
7	СФП	Рассказ,	Объяснительно-	Специальная	Татами, маты,	Зачёт

		показ, зачёт	иллюстративный, репродуктивный. частично- поисковый	литература по Айкидо, личный опыт	боксерские лапы	
8	Разминка, подготовительн ые упражнения	Повторение, закрепление изученного	Объяснительно- иллюстративный, репродуктивный	Специальная литература по айкидо, личный опыт	Татами	Зачёт,
9	Основы (элементы) технических действий Айкидо.	Повторение, закрепление изученного, контрольный срез	Объяснительно- иллюстративный, репродуктивный	Специальная литература по айкидо, личный опыт	Татами	Зачёт, контроль ный срез
10	Технические действия (приемы) Айкидо	Повторение, закрепление изученного, контрольный	Объяснительно- иллюстративный, репродуктивный	Специальная литература по айкидо, личный опыт	Татами, Оружие Айкидо: Боккен, танто, дзе.	Зачёт, контроль ный срез, экзамен

10.Список литературы

- 1) Качан А.Б., Чуфистов А.В. - «АЙКИДО. Программа занятий для детей дошкольного и школьного возрастов», Учебное пособие для студентов бакалаврского уровня высшего физкультурного образования, специализация Айкидо, Москва-2004.
- 2) Тамура Нобуеси Айкидо - «Этикет и передача традиций (книга для учителей)», София, 2002 г.
- 3) Джузеппе Раглиони. «Ки-Айкидо путь объединения сознания и тела», Тесса Санкт-Петербург, 2002 г.
- 4) Гутин М. – «Восточные единоборства для мальчиков», Издательство АСТ, Москва, 2000 г.
- 5) Адель Вестбрук, Оскар Ратти - «Айкидо и динамическая сфера», София, 1999 г.
- 6) Рубин В.С. - «Избранные разделы теории и методики физической культуры», Учебное пособие для студентов бакалаврского уровня высшего физкультурного образования , Москва-2000.
- 7) Карпова М.А. - «Словарь терминов Айкидо», Коинобори Додзё.