

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №31 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБОУ «СОШ №31

г. Йошкар-Олы»

Протокол №1 от 31.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ

г. Йошкар-Олы»

«СОШ

№31

Николаев Е.Н.

Приказ № 257 от 03.09.2026г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Айкидо»

ID программы:

Направленность программы: технологическая

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: от 9 лет до 14 лет

Срок освоения программы: 1 учебный год

Объем часов: 66

Разработчик программы: Александрина Елена Геннадьевна

Йошкар - Ола, 2026

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на создание условий для физического образования и воспитания учащихся и формирование у них знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и избранного направления. Программа позволяет учащимся укрепить здоровье, развить физические (координацию, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость, силу и др.), интеллектуальные и морально-волевые качества, развить коммуникативные качества.

Актуальность программы

- Актуальность Программы определяется важным значением в современном обществе темы личной безопасности, а также здорового образа жизни. Заметный рост эмоциональных нагрузок и, как следствие этого, агрессивности, заставляет искать в различных сферах общественной жизни эффективные способы противодействия им, в том числе – и в области физической культуры и спорта. Регулярные занятия японским боевым искусством Айкидо способствуют сохранению психического и физического здоровья, раскрытию резервных возможностей личности, дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, целеустремленность, волю, настойчивость.

Принцип природосообразности предполагает, что физкультурно-спортивная деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его согласно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за самого себя. Каждый учащийся при получении среднего образования должен иметь возможность расширить свои знания, кругозор, поднять свой культурный уровень вне зависимости от специализации которую он выбирает. Учащийся должен стать не только образованным, но и физически развитым человеком.

Отдельные отрасли знаний – естественные, гуманитарные, технические – не формируют целостного представления об окружающем мире. Это может быть достигнуто только на основе интеграции естественных наук с философией, историей и физической культурой. В этом и заключается педагогическая целесообразность программы, которая основана на комплексном подходе к учебно-тренировочному процессу, как к синтезу общефизической, специальной теоретической, психологической и тактико-технической подготовки. Постигая как технику, так и философию, основанную на учении Морихея Уэсибы, учащийся, прежде всего, изучает и исправляет себя, стремится к гармонии без агрессии. Уэсиба утверждал, что Айкидо – это «не инструмент для исправления других, Айкидо – это путь коррекции себя и только себя»).

Отличительные особенности программы - Отличительная особенность Программы заключается в том, что программный материал объединен в целостную образовательную систему, учитывающую научно обоснованные рекомендации по изучению искусства Айкидо, учитывающую

возрастные особенности и возможности учащихся, что выражается в строгом соблюдении постепенного усложнения тренировочных упражнений и соревновательных нагрузок.

Новизна Программы состоит в ориентации на достижение личностного успеха учащихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств, создание условий для совместных тренировок родителей и их детей.

Следует отметить, что айкидо является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому.

Особенностью Программы является работа с неподготовленными детьми, родителями, с разным уровнем физического развития. В начале обучения преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. Дальше включается специальная физическая и техническая подготовка.

Адресат программы

Минимальный возраст для зачисления детей – 7 лет. Программа ориентирована на учащихся 7-16 лет, взрослых. Допускаются к занятиям на стартовом уровне дети младшего школьного возраста (с 7 лет), взрослые без начального уровня подготовки. Учебные группы комплектуются из школьников, проявляющих интерес к спорту и желающих заниматься Айкидо и взрослых. Группы могут быть разновозрастными и одновозрастными. Для занятий принимаются дети и взрослые без индивидуального отбора или тестирования и не имеющие медицинских противопоказаний для освоения данной Программы, имеющих спортивную страховку.

Предельная наполняемость учебной группы составляет 13 человек.

Срок освоения программы Программа рассчитана на один год обучения и реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время при наличии возможности предоставления помещения образовательным учреждением.

Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 20 мая. Продолжительность учебного года 33 недели.

Формы обучения

Форма обучения по программе очная.

Уровень программы Программа разноуровневая. Реализуется на стартовом и базовом уровнях. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания Программы. Базовый уровень предусматривает освоение базовых тактико-технических приемов Айкидо, формирование основных знаний и умений базовых элементов техники, а также - развитие физических и морально-волевых качеств. На этом этапе отрабатывается правильность форм и координация движений.

Особенности организации образовательного процесса: Обучение по Программе предполагает сочетание индивидуальной, парной, групповой и фронтальной форм обучения.

Основные формы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, просмотры учебных кинофильмов и видеозаписей, семинары, мастер-классы, тестирование и аттестация. В течение учебного года проходит мониторинг и диагностика обучающихся, которые позволяют лучше узнать детей и взрослых, определить их отношения к себе, окружающим, к своей деятельности, проанализировать образовательный процесс в целом, обдумать и спланировать действия по сплочению коллектива, развитию творческой активности и мотивационной сферы учащихся. По решению тренера-преподавателя возможно проведение занятий одновременно с двумя группами (не более 3 академических часов в неделю и не более 20 учащихся) для выполнения идентичных, совместных задач учебно-тренировочного процесса, теоретического блока, этапа разучивания и совершенствования основных элементов, индивидуальных и групповых упражнений, тестирования и т.п.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа может реализовываться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- вебинары;
- skype – общение;
- e-mail; - облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы; - самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий Занятия ведутся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей обучающихся с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий.

Занятия проводятся по часу 3 раза в неделю. Продолжительность одного часа занятия соответствует рекомендациям СанПиН и составляет 45 минут.

Цели и задачи программы

Цель программы - Формирование физических способностей учащихся и взрослых, устойчивого интереса к Айкидо как системе саморазвития личности, способствующей физическому самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи программы

Предметные:

- ознакомление с основами Айкидо (история, развитие, принципы и традиции);
- изучение технических приемов Айкидо;
- расширение знаний в области физической культуры и спорта.

Метапредметные:

- развитие физических возможностей учащихся;
- совершенствование двигательных и координационных способностей;
- формирование навыков коммуникабельности и толерантности, выработка умений гибко и корректно выходить из критических ситуаций.

Личностные:

- воспитание морально-волевых качеств и спортивного характера;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

Выполнение задач, поставленных Программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов; - регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

1.2. Объем программы - Срок реализации программы – 1 год.

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 33 недели систематических занятий в учебных группах.

<i>базовый уровень</i>	<i>Нагрузка (количество часов в неделю)</i>	<i>Количество учащихся</i>	<i>Годовая учебная нагрузка</i>
<i>1 год обучения</i>	3	13	99

Для обеспечения систематичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям или активного отдыха (восстановления) для учащихся вне сетки часов организовываются методические семинары, учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью и продолжением учебно-тренировочного процесса.

1.3. Содержание программы.

Характеристика вида спорта айкидо

Айкидо – японское боевое искусство, основоположником является Морихэй Уэсиба. В отличие от других боевых единоборств, в Айкидо преобладают движения оборонительного плана. Боец в критических ситуациях должен уметь сохранять спокойствие и использовать атакующую мощь оппонента против него самого. Боец включает силу и скорость только в нужный момент. Движения в Айкидо кажутся плавными, легкими и изящными. Главная задача бойца – нарушить равновесие противника и сделать болевой прием. Техника Айкидо требует от спортсмена хорошей физической подготовки, искусного владения приемами и большой психологической натренированности. Философия Айкидо построена на принципах гармонии. О-сэнсэй Уэсиба долгое время изучал разные стили боевых искусств. Но, ни один из них ему не понравился. И Морихэй Уэсиба решил создать свой стиль, в котором преобладала бы гармония, а не агрессия со стороны двух бойцов. Во время поединка мастер Айкидо остается в духовном равновесии и для атаки использует только силу противника. В Айкидо нет приемов, которые могли бы нанести вред оппоненту. Уходы и броски, используемые в защите, нейтрализуют все действия атакующего и заставляют его отказаться от своей затеи. Занятия Айкидо позволяют осознанно подойти к собственному духовному и физическому развитию. Определенные физические нагрузки во время систематических тренировок воспитывают дух, развивают выносливость, способствуют снижению веса и развитию гибкости, поддерживают организм в тонусе, улучшают самочувствие и укрепляют здоровье. Все техники Айкидо практикуются как с левой, так и с правой стороны, таким образом, в работу вовлечены оба полушария мозга, благодаря чему левая и правая части тела развиваются гармонично. На тренировках учащиеся совершают комплексную работу на разных уровнях, что, безусловно, очень важно для всестороннего полноценного развития человека. Занятия Айкидо помогают приобрести правильную осанку, укрепляют мышцы спины и предотвращают развитие возрастной деформации позвоночника, при этом улучшается работа внутренних органов (в том числе печени и селезенки), а также кровообращение и циркуляция лимфы, поэтому тренировки Айкидо благотворно отражаются на здоровье людей. Программа является основным документом при проведении занятий, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные условия, материальная база, тренажерные и восстановительные средства могут служить основанием для корректировки данной Программы тренерско-преподавательским составом.

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в Программе. Учебный материал систематизирован с учётом регулирования тренировочных и

соревновательных нагрузок. Разработка учебного плана опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность учебно-тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач учебно-тренировочного процесса, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и обязательное сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

Безопасность при проведении тренировочных занятий

Занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному администрацией учреждения. При формировании заданий на тренировку учитываются половые, возрастные и индивидуальные особенности учащихся, их уровень готовности поставленным учебно-тренировочным задачам.

Для тренировки в зале необходимо переодеться в одежду кейкоги (спортивный костюм, кимоно) и соблюдать правила общей гигиены.

В ходе каждого занятия тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении; - знать уровень физических возможностей учащихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием здоровья в процессе занятий; - обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности; - составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности учащихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием; - контролировать приход учащихся на занятия и уход после окончания учебных занятий. Приступать к занятиям в зале только после ознакомления с правилами техники безопасности и вводного инструктажа.

Вход учащихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Использование мобильных телефонов в зале не разрешается. Все упражнения в зале выполняются только под непосредственным наблюдением тренера-преподавателя.

Перед каждой тренировкой необходима разминка, состоящая из двух частей: общей и специальной. Общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а так же подготовят организм к дальнейшей работе; специальная состоит из специализированных упражнений, при выполнении которых особое внимание уделяется удержанию баланса, координации движений тела, использование упражнений для развития мелкой моторики. При разучивании приемов может находиться не более шести пар. При разучивании приемов броски

необходимо проводить в направлении от центра ковра к краю. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов (не выставлять руки). Учащиеся обязаны внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия и контроль

Врачебный контроль.

Комплексные средства восстановления организма.

Правильное дыхание – важный помощник при физических упражнениях.

Выстраивание правильного режима тренировок и отдыха.

Просмотр фильмов.

Травмы и восстановление.

Техника безопасности.

Релаксация – как способ отдыха и восстановления. Важность разогрева мышц перед тренировкой. Рекомендуется перед началом учебного года проходить диспансеризацию на базе врачебно- физкультурного диспансера. К восстановительным процедурам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Планируемые результаты освоения Программы:

Личностные:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- готовность к личностному самоопределению.

Предметные:

- развитие специфических качеств и навыков, необходимых в дальнейших занятиях Айкидо;
- знать и понимать терминологию Айкидо, проявлять устойчивый интерес к дальнейшим занятиям;
- применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках;
- самостоятельно организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;

- объяснять в доступной форме технику выполнения приёмов, упражнений;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения технических и тактических действий и уметь исправлять их;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- самостоятельно оценивать уровень сложности тренировочных заданий (упражнений) во время проведения занятий в соответствии с возможностями своего организма;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Планируемые результаты освоения Программы

- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- познакомить с историей развития Айкидо;
- обучить технике безопасности на занятиях;
- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- познакомить с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;
- развить координацию, гибкость, общую физическую выносливость;
- развить волевые качества - целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность, дисциплинированность;

- воспитать моральные качества – трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;

- обучить техническим элементам Айкидо;
- участие в соревновательной деятельности по Айкидо.

Учащиеся должны знать:

- историю развития Айкидо за рубежом и в Российской Федерации;
- основные приемы, технико-тактические приемы Айкидо;
- контрольные нормативы;
- правила техники безопасности;
- основные правила личной гигиены на занятиях;
- влияние занятий Айкидо на организм занимающихся, временные ограничения и противопоказания к занятиям Айкидо, понятие о травмах и их профилактика;
- оптимальный уровень коммуникативности.

Учащиеся должны уметь:

- самостоятельно выполнять общефизические упражнения;
- проводить разминку на все группы мышц;
- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены;
- оказывать помощь на занятиях, соревнованиях;
- выражать свои мысли без агрессии и принуждения;
- управлять и регулировать эмоциональное состояние, настраиваться на взаимодействие с различными противниками;
- выполнить нормативы в соответствии с программой.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «АЙКИДО».

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы промежуточно й аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретиче ские занятия	практиче ские занятия	
1.	Введение.	4	4	-	опрос
1.1.	Инструктаж по ТБ и правила ППБ	4	4	-	опрос, наблюдение
2.	Теоретическая и психологическая подготовка.	1	1		опрос
2.1.	История развития Айкидо, в том числе в России. Развитие. Клубы, основатели,	1	1		опрос

	общие принципы. Рейсики (правила поведения).				
3.	Специальная физическая подготовка.	24	-	24	наблюдение
3.1.	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.	4	-	4	наблюдение
3.2.	Общеразвивающие упражнения на согласованность движений.	3	-	3	наблюдение
3.3.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	3	-	3	наблюдение
3.4.	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).	5	-	5	наблюдение
3.5.	Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений с отягощениями.	3	-	3	наблюдение
3.7.	Упражнения для развития гибкости.	4		4	наблюдение
3.8.	Упражнения на развитие ловкости.	2		2	наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка.	62	10	52	наблюдение
4.1.	Передвижения. Цуги-аси. Аюми-аси. Тэнкан. Иrimi –тэнкан	2	-	2	наблюдение
4.2.	Страховки. Маэ-укэми (страховка вперед). Усиро-хантэн-укэми (страховка назад) СВ, ПСНК и ТВ (позиции: сидя, на одном колене, стоя). Ёко-укэми (боковая страховка).	14	2	12	наблюдение
4.3.	<i>Кихон-доса.</i>				
4.3.1.	Приемы в сувари-вадза (из положения сидя).	12	2	10	наблюдение
4.3.2.	Приемы в тачи-вадза (из положения стоя).	14	2	12	наблюдение
4.3.3.	Приемы осаэ-вадза (удержания, контроли).	10	2	8	наблюдение
4.3.4.	Приемы нагэ-вадза (бросковые).	10	2	8	наблюдение
5.	Соревновательная, инструкторская практика	2	-	2	наблюдение
6.	Самостоятельная работа	2	-	2	наблюдение
7.	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	4	-	4	сдача контрольных нормативов
	Итого объем программы:	99	15	84	

2.2. Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «АЙКИДО».

Гр уп па	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведени я занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведени я	Форма контр
			неделя	дней						
	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	10			наблюдение
		итого	4	12			12			
	октябрь	01.10. - 31.10.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						Практика	9			наблюдение
						Контрольное занятие	1			
		итого	4	12			12			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 02.11-04.11. – праздничные дни	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	10			наблюдение
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	4	12	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	10			наблюдение
		итого	4	12			12			
	январь	12.01. - 31.01. 01.01. - 11.01. – зимние каникулы	3	10	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	8			наблюдение
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	9			наблюдение
		итого	4	12			12			
	март	01.03. - 31.03. 07.03. – 09.03. праздничные дни	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	10			наблюдение
	апрель	01.04. - 30.04.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	11			наблюдение
		итого	4	12			12			
	май	04.05. - 20.05. 01.05.-03.05, 09.05. - 11.05–праздничные дни	2	7	в соответствии с расписанием	теория		в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						Практика	4			наблюдение
						контрольное занятие	1			
		итого	2	5			5			
Всего, в т.ч.:			33	99			99			
теория							15			
Практика, в т.ч.:							84			
самостоятельная работа							2			
соревновательная, инструкторская практика							2			

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ					4			
-----------------------	--	--	--	--	---	--	--	--

2.3. Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «АЙКИДО»

Содержание программы

1. Введение

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Порядок и содержание работы объединения. Спортивная форма и правила ее ношения. Правила поведения в зале и обращения со спортивным инвентарем. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий, а также на учебно-тренировочном занятии и содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах Айкидо. Развитие Айкидо в мире и России. Всемирный центр Айкидо, Международная Федерация Айкидо, национальные организации Айкидо. Всемирные и национальные фестивали и другие спортивные мероприятия по Айкидо. Экипировка. Снаряжение и экипировка для занятий Айкидо, уход, хранение и мелкий ремонт. Техника безопасности во время занятий Айкидо Профилактика травматизма. Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств. Беседа «Спорт и здоровье». Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Питание спортсмена и личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. Правила самоконтроля в процессе занятий. Оздоровительное и прикладное значение занятий Айкидо. Аттестационные требования по Айкидо: правила и критерии оценки к выполнению приемов в Айкидо.

2. Теоретическая подготовка и психологическая подготовка

Теория создания Айкидо. Знакомство с Айкидо. Япония страна восходящего солнца. История древней Японии. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Айкидо. Кодекс поведения «РЭЙСИКИ» в Айкидо. Принципы Айкидо. Краткая характеристика техники Айкидо. Значение базовой техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Базовая техника. Правила взаимодействия партнеров во время исполнения приёмов, типичные ошибки при их освоении.

3. Специальная физическая подготовка Основная направленность. Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия. Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Разнообразные прыжки: Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Прыжки на двух ногах из положения «присед». Выполнение «маэ-укэми» (перекат вперед), «уширо-укэми» согласно правилам тестирования.

4. Техническая подготовка

- Разминка в Айкидо
- Сикко
- Страховка

- Стойки и передвижения
- Растяжка и специальные упражнения
- Атаки

– Контратаки Основная направленность. Техническая подготовка должна быть направлена на изучение базовых элементов 10 техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств. На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Учащийся осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками, ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление неработающих мышц, экономит энергию, способствует скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогает более совершенному выполнению техники движений. Выполнение маз-укэми, уширо-укэми согласно правилам тестирования. Под понятием «работа корпуса» подразумевается система требований к различным частям тела в ходе выполнения упражнений. Основа работы корпуса - правильная стойка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильной стойки необходимо следить, чтобы коленные суставы не выходили за линию кончиков пальцев ног. Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса (туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад), приподнятые плечи и т.п. Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления силы бедер и плеч, увеличения подвижности суставов. По мере увеличения силы бедер и плеч появляется естественная расслабленность и свобода движений, т. е. исчезнут причины, порождающие ошибки. За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки учащегося. Здесь закладывается основа для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Основы базовой техники (кихон-доса).

Основные позиции.

Хидариханми - левосторонняя стойка.

Мигиханми - правосторонняя стойка.

Сизэнтай - средняя позиция.

Сэйдза - пассивная позиция сидя на коленях.

Кидза - активная позиция сидя на коленях.

Тачи-вадза (ТВ) - позиция, при которой оба партнера стоят.

Сувари-вадза (СВ) - позиция, при которой оба партнера сидят в положении «сэйдза» или «кидза».

ПСНК - активная позиция, сидя на одном колене, правосторонняя или левосторонняя.

Основные передвижения.

Тэнкан - разворот на 180 градусов с шагом назад (без смены стойки).

Иrimi-тэнкан - шаг с разворотом на 180 градусов со сменой стойки.

Сикко - перемещение на коленях.

Кокюхо - перемещение вперед назад с сохранением стойки с одновременным подъемом опусканием рук. Маэ-укэми - особая форма выполнения переката вперед.

Усиро хантэн-укэми - особая форма выполнения страховки без переката назад.

Техники контроля (осаэ-вадза). Иккё - техника выведения партнера из равновесия с последующим контролем особым способом воздействия на локоть и запястье руки партнера.

Техники бросковые (нагэ-вадза).

Ирими-нагэ - бросок партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки.

Сихо-нагэ - бросок партнера с использованием воздействия на локтевой сустав.

Атакующие действия.

Косадори - одноименный захват.

Иккё-авасэтэ - позиция, при которой руки партнеров скрещены на уровне высоты плеч и соприкасаются в области запястий.

Рётэдори - захват двумя руками за обе руки партнера. Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

5. Соревновательная, инструкторская практика

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку.

6. Самостоятельная работа Самостоятельная работа во время учебно-тренировочного занятия проводится под руководством и наблюдением тренера-преподавателя. Задачи самостоятельной работы - развитие всего комплекса физических качеств, укрепление здоровья и повышение общей работоспособности организма, совершенствование технических приемов борьбы.

7. Текущая и итоговая аттестация Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз в год, в конце учебного года, в форме контрольно-переводных испытаний. Контрольные испытания состоят из: - оценка теоретических знаний; - оценка уровня физической подготовки - общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка; - оценка посещаемости занятий. Для перевода учащегося на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольно-переводные нормативы первого года обучения. Критерии уровня знаний, умений и навыков.

Контрольные испытания состоят из:

- оценка теоретических знаний;
- оценка уровня физической подготовки
- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка;
- оценка посещаемости занятий.

Критерии уровня знаний, умений и навыков

По окончании обучения учащиеся должны:

Знать:

- историю развития Айкидо;
- терминологию в Айкидо;
- основные правила этикета в Айкидо;
- технику безопасности при выполнении приемов айкидо;
- различия выполнения приемов сувари-вадза, осаз-вадза, тачи-вадза, нагэ-вадза;
- правила проведения экзаменов в Айкидо.

Уметь:

- самостоятельно выполнять разминочные упражнения;
- знать правостороннюю и левостороннюю стойки;
- правильно выполнять развороты;
- правильно выполнять страховку;
- уверенно выполнять передвижения;
- ориентироваться в терминологии различных технических действий.
- правильно и четко выполнять страховку и перекаты;–
- уверенно выполнять базовые приемы;
- участвовать в показательных выступлениях.

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование и инвентарь:

- спортивный зал; – специальное покрытие для выполнения бросковых техник (татами);
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- скакалки;
- свисток;
- секундомер.

Наглядные средства: – плакаты, схемы, журналы и т.д.;

– фотоматериалы;

– интернет ресурсы – ИКТ, для получения ярких впечатлений от расширения знаний и впечатлений (слайд-шоу, презентации).

Технические средства: – ноутбук.

Кадровое обеспечение

<i>ФИО педагога, реализующего программу</i>	<i>Должность, место работы</i>	<i>Образование</i>
---	------------------------------------	--------------------

Александрина Елена Геннадьевна	Тренер- преподаватель, педагог дополнительного образования	Высшее профессиональное
---	---	------------------------------------

Информационно-методическое обеспечение

(указываются учебные пособия, ссылки на электронные ресурсы)

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий.

Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий;
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки по Айкидо.

Финансовое обеспечение. Программа реализуется за счет личных денежных средств обучающихся, перечисляемых на счет учебного учреждения.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.

Образовательный процесс предполагает следующие формы контроля и оценки деятельности:

1. Текущий контроль предполагает проверку знаний, умений, навыков учащихся в течение года.

2. Итоговый контроль включает в себя выполнение требований учебной Программы в целях оценки результатов, достигнутых обучающимися в текущем учебном году.

Выполнение нормативов по СФП, ТТП отражается в протоколах итоговой аттестации в конце учебного года.

2.6. Оценочные материалы.

Оценка технической подготовки.

Оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Оценка специальной физической подготовки. Оценка специальной физической подготовки проводится согласно требований ЕВСК, при проведении тестирования для присвоения разрядных норм.

Оценивается: координация, скорость и амплитуда движений.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Оценка применения техники. Оценивается: целесообразность атаки и защиты, приближенность к реальности, четкость движений и их тесное взаимодействие.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

Итоговые требования по программе.

Таблица элементов технической подготовки.

Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Тенкан	ТВ	
Иrimi-текан	ТВ	
Кокюхо	ТВ	
Сикко	СВ	
Аюми-Аси	ТВ	
Цуги-Аси	ТВ	
Окури-Аси	ТВ	
Усиро укеми	ТВ	
Мае укеми	ТВ	

Иккё	ТВ / СВ	Икке авасетте
Иккё	ТВ / СВ	Косадори
Иккё	ТВ / СВ	Кататедори
Иккё	ТВ / СВ	Катадори
Никкё	ТВ/СВ	Косадори
Никкё	ТВ/СВ	Кататедори
Иrimi-наге	ТВ	Авасетте
Иrimi-наге	ТВ	Косадори
Иrimi-наге	ТВ	Кататедори
Шихо-наге	ТВ	Косадори
Шихо-наге	ТВ	Кататедори
Шихо-наге	ТВ	Ёкоменучи
Котегаеси	ТВ	Авасетте
Котегаеси	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Кататедори
Кокюхо	ТВ	Кататедори
Кокьюнаге	ТВ	Косадори
Кокьюнаге	ТВ	Кататедори
Кокюхо	СВ/ТВ	Рётедори

2.7. Методические материалы.

Средствами учебно-тренировочного процесса являются физические упражнения:

- общеподготовительные упражнения - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки;

- специально подготовительные упражнения - развитие двигательных, психических, морально-волевых качеств, упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания 50 психологических и моральных качеств на основе принципов боевого искусства Айкидо (терпение, решимость, воля в достижении цели, психологическая устойчивость, дисциплина).

Принципы реализации Программы:

- принцип комплексности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы учащимися) в оптимальном соотношении;

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов и его соответствия требованиям спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юных спортсменов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, плакаты, правила соревнований по виду спорта айкидо, видеозаписи демонстрации техник.

Методические разработки: положения о соревнованиях, разработки родительских собраний, методические разработки по обучению основам принципов Айкидо.

Педагогические технологии. Основные элементы педагогических технологий, применяемые для работы с детьми:

- деятельностный подход: между обучением и развитием стоит деятельность;
- формирование внутренней мотивации;
- рефлексия; – обогащение и углубление;
- соблюдение принципов – «право на ошибку», «ситуация успеха», «не сравнивать с другими» и т.д., которые создают благоприятный морально-психологический климат;
- проектное обучение; – игровые технологии обучения.

Методы и приёмы:

1. Игровые. Игры и упражнения на развитие воображения, фантазии, творческого мышления.
2. Практические. Практические задания, с применением вариативных техник Айкидо.
3. Словесные. Беседы о различных видах боевых искусств.
4. Технология сотрудничества. Совместные показательные выступления с тренером-преподавателем, сверстниками. Участие в различных соревнованиях, выступлениях, Фестивалях.

При реализации Программы используются принципы:

- наглядности,
- углубленной подачи материала,
- индивидуального подхода к каждому.

2.8. Список литературы

1. Годзо Сиода «Динамика Айкидо», издательство «Фаир», 2002.
2. Джон Стивенс «Секреты Айкидо», издательство «София», 2001.
3. Коичи Тохей «Айкидо – координация ума и тела для самозащиты», Лондон, 1966.
4. Лучшее Айкидо. Основы. К.УЭСИБА, М.Уэсиба. -М.: АСТ. Астрель, 2007

5. Мицуо Курэ «Самурай» иллюстрированная история, - М.: АСТ. Астрель, 2010.
6. Николай Рудаков «Женька – Айкидока», - М.: «Советский-спорт», 2010.
7. Николай Рудаков «Женька и самурай», - М.: «Арт-Бизнес-центр», 2006.
8. Николай Рудаков «Женька и сэнсэй», - М.: «Издательство Ипполитова», 2011.
9. Николай Рудаков «Эпоха самураев», - М.: «Издательство Ипполитова», 2013.
10. Николай Рудаков «Самурайский меч», - М.: «Издательство Ипполитова», 2014.
11. Рольф Бранд «Айкидо», издательство «Фаир», 1996.
12. Тамура Нобуёси «Айкидо» этикет и передача традиций, издательство «София», 2002г.
12. Александров А.В., Рудаков Н.Э. «Дневник юного Айкидоки», - М.: «Издательство Ипполитова», 2012.
13. Александров А.В., Рудаков Н.Э. «Дневник юного Айкидоки» второй год обучения, - М.: «Издательство Ипполитова», 2013.
14. Александров А.В., Рудаков Н.Э. «Дневник юного Айкидоки» третий год обучения, - М.: «Издательство Ипполитова», 2014.
15. Александров А.В., Рудаков Н.Э. «Дневник юного Айкидоки» четвертый год обучения, - М.: «Издательство Ипполитова», 2015.
16. НСАР Айкидо для каждого 2016 – 2017.

Электронные источники

1. www.minsport.gov.ru
2. www.consultant.ru