

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова – на - Дону  
«Детский сад №164»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
От 31.08.23г.  
Протокол № 1



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №164  
Яркина Е. А.  
Приказ № 80 от 31.08.23г.

**Программа дополнительного образования  
«Оздоровительный кружок»**

Автор-составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Минутина Л. В.

г. Ростов – на - Дону  
2023г

## 1. Введение.

Система дополнительного образования является частью образовательного процесса.

Создавая благоприятную коммуникативную среду, дополнительное образование обеспечивает воспитание, формирование мотивации к познанию и творчеству.

По своему "местоположению" в системе образования – это часть образовательной деятельности, которая находится за пределами общеобразовательного государственного стандарта, включая изучение тех областей культуры и науки, которые не представлены в школьных программах.

Дополнительное образование сопряжено с базовым, но не повторяет его, а расширяет, углубляет, вводит новые аспекты, востребованные детьми и их родителями.

Содержание дополнительного образования реализуется по специальным образовательным программам, которые, как правило, разрабатываются самими педагогами.

Освоение избранных учащимися образовательных программ осуществляется в индивидуальном темпе и объеме.

Достижения учащихся имеют персонифицированный характер и не подлежат какому-либо сравнению между собой.

Оценка в дополнительном образовании условна и допустима в разнообразных формах.

Дополнительное образование мобильно, вариативно, многообразно, личностно ориентировано.

Все это делает дополнительное образование самостоятельной образовательной сферой, ценной и значимой для личности и общества.

Таким образом, дополнительное образование, обеспечивая социальную адаптацию, продуктивную организацию свободного времени детей, является одним из определяющих факторов развития их способностей и интересов, их социального и профессионального самоопределения.

Все это ставит развитие системы дополнительного образования в разряд приоритетов федеральной, региональной и муниципальной политики.

Наличие в настоящий момент времени "социального заказа" в области боевых искусств, в частности айкидо, как представителя лучших традиций мировой культуры, требует разработки и приведения учебной программы по данному виду к государственным стандартам.

Программа дополнительного образования по айкидо, составлена в соответствии с требованиями действующего законодательства РФ в области спорта, физической культуры и образования к программам дополнительного образования.

В основу данной программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности, и осно-

ослеполагающие принципы спортивной подготовки айкидоистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа дополнительного образования по айкидо для детей дошкольного возраста, разработана как совокупность взаимоувязанных мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Конституция РФ;
- Гражданский кодекс РФ;
- Закон « О физической культуре и спорте в РФ»;
- Закон РФ « Об образовании »;
- Закон РФ « Об общественных организациях »;
- СанПиН 2.4.4. 1251-06 (от 2006 г.);
- Типовой план-проспект учебной программы, приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002г.№390;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 “О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей”
- Устав МБДОУ № 164.

Данная программа является модифицированной,  
в её основе работа Качана А.Б., Чуфистова А.В.  
«Айкидо (программа занятий для дошкольного и школьного возраста)».  
Йошкар-Ола, 2005.

## **2.Пояснительная записка.**

### **2.1. Цели и задачи программы.**

Цель программы - психофизическое развитие обучаемых, формирование гармонично развитой личности через изучение технической и философской базы Айкидо, как боевого искусства.

По принципу, оставленному Основателем Айкидо господином Морихеем Уэсиба, в Айкидо нет соревнований. Это накладывает особый отпечаток на организацию учебного процесса 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 средства движения через познание простых форм двига-

**тельного взаимодействия к познанию безграничных возможностей человеческого тела и сознания.**

### **Основные задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- Развитие у обучающихся координации, гибкости, скоростно-силовых качеств и выносливости.
- Развитие устойчивых рефлекторных двигательных действий общего, прикладного и специального характера, как основы для овладения техникой Айкидо.
- Приобщение к мировой культуре боевых искусств и к культуре Японии в частности.

#### **Воспитательные:**

- Воспитание чувства ответственности и взаимопомощи по отношению к товарищам, гуманного отношения к людям
- Понимание абсолютной ценности человеческой жизни
- Осознание себя как части целого мира
- Развитие навыков адекватного отношения со сверстниками.
- Привитие и правильное понимание чувства долга в отношении своего Отечества.

#### **Развивающие:**

- Развивать личностные качества ребенка– аккуратность, самостоятельность, ответственность, деятельной активности.
- Формирование чувства патриотизма, коллективизма и товарищества, уважения и терпимости к другим людям, самодисциплины, самосознания, ответственности за себя и других людей
- Формирование у обучающихся принципов высокой морали, этики гармонии духовного, психологического и физического начала человека
- Формирование в детях стремления (потребности) к здоровому образу жизни

**Отличительной особенностью** данной программы является новый подход к критериям и методике оценки результативности обучения.

Данная программа базируется на современных научно-методических исследованиях в области традиционного подхода к вопросу физического воспитания личности.

\*\*\*\*

**Предлагаемая программа рассчитана на возрастной диапазон от 4 до 7 лет и предусматривает возможность 4-летнего цикла обучения с возможностью продолжения обуче-**

ния в составе старшей группы . Допускается комплектование групп обучающимися разных возрастных категорий и годов обучения (со 2го года обучения). Приоритетным является принцип комплектования групп по уровню и способности восприятия знаний

\*\*\*\*

## **2.2. Основные принципы организации физического воспитания с использованием средств Айкидо.**

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.

**Принцип гуманистической направленности** воспитания предполагает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъектных отношениях.

**Принцип природосообразности** воспитания предполагает, что оно основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов, что учащиеся воспитывают сообразно их полу, возрасту и индивидуальным особенностям. Формирует у них ответственность за развитие самих себя.

**Принцип эффективности социального взаимодействия** предполагает осуществление воспитания средствами физической культуры и спорта, что позволяет учащимся расширить сферу общения. Формировать навыки социальной адаптации, интеграции, индивидуализации, самореализации.

**Принцип концентрации воспитания на развитии личности** направлен на освоение социокультурного опыта и свободное самоопределение в социальном окружении.

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно – тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико – биологического контроля).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико – тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного мате-

риата для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

### 2.3. Возрастные особенности детей.

Управление спортивной подготовкой предусматривает детальное изучение объекта, на который направлено педагогическое воздействие. Этот объект — растущий, развивающийся организм юного спортсмена, процессы которого подчинены определенным закономерностям.

Установлено, что сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, которые определяют содержание физической подготовки, в возрастном аспекте развиваются гетерохронно. Эти данные легли в основу определения направленности педагогических тренировочных воздействий для каждого этапа подготовки занимающихся.

Нужно определить особенности, общие нормы тренировочных нагрузок и их интенсивность в разные возрастные периоды:

#### Дошкольный возраст (4-7) лет

Особенностью высшей нервной деятельности детей в возрасте 4-7 лет является неустойчивость нервных процессов, преобладание процессов возбуждения над процессами торможения легко нарушает возникающие условно-рефлекторные связи. Поэтому, не следует рассчитывать на прочное освоение ребенком 4-7 лет сложных двигательных умений и действий.

Большее физиологическое и психологическое значение имеет **сам процесс** освоения нового. В этот период происходит активное биологическое созревание коры головного мозга (миелиновой оболочки мозга), и ребенок приобретает способность к логическому мышлению, анализу и обобщению.

Возникает способность сосредоточить на некоторое (непродолжительное) время внимание на каком-либо одном роде занятий или предмете, начинают проявляться типологические особенности высшей, нервной деятельности, формируется характер, проявляются личностные мотивы и интересы.

Дети этого возраста очень восприимчивы к реакциям взрослых на их поведение. Поощрение и похвала вызывают сильные положительные эмоции. Формируются основы дисциплины поведения, умение и желание подчинять свои действия правилам игры, требованиям педагога.

Возраст 6-го года жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка.

У детей резко изменяется ритм физического развития. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связей.

Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночного столба.

Эти же причины приводят к тому, что грудная клетка становится плоской, а нередко даже впалой, ослабленные мышцы живота делают его заметно выступающим вперед.

Все эти факторы весьма неблагоприятны для организма ребенка, так как ослабевшие мышцы груди и диафрагмы приводят к затрудненному дыханию и плохому обеспечению организма ребенка кислородом.

Единственным, эффективным средством предотвращения аномалий физического развития является правильно организованная физическая активность детей, их регулярные и тщательно продуманные физические тренировки.

### 2.5. Форма, режим занятий и комплектация групп.

- **Режим занятий** в группах по специальной физической подготовке, в спортивно – оздоровительных группах с использованием средств Айкидо:

Возраст	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное/максимальное число занимающихся	кол-во занятий в неделю/месяц	Контрольные нормативы на конец года
4 – 7 лет	4 года	5/25	2 занятия/2 раза в неделю	Выполнение

- **Формы проведения занятий по данной программе:**
  - групповая;
  - индивидуально – групповая;
- **Занятия подразделяются:**
  - ознакомительные;
  - обучающие;
  - закрепляющие;
  - контрольно – закрепляющие;
  - контрольные.
- **При комплектации** учебных групп приоритетным является уровень обучаемых, т.е. группы могут комплектоваться обучаемыми разного возраста (в пределах одной возрастной группы) и разного года обучения с одним общим уровнем знаний.

### 2.6. Критерии оценки, формы подведения итогов.

Критерии оценки деятельности групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемости тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.
- укрепление у детей физического, психического и нравственного здоровья
- уверенное владение базовыми техническими навыками Айкидо.

#### Формы подведения итогов:

- контрольное занятие;
- проведение фестиваля достижений, в форме показательных выступлений;
- экзамены по требованиям Всемирного Центра Айкидо.
- зачет по пройденному материалу за полугодие, переводной экзамен (аттестация).

В течение всех лет обучения обучающиеся принимают участие в показательных выступлениях на праздничных мероприятиях МБДОУ № 164 и в мероприятиях Федерации Айкидо Айкикай России.

### 3. Итоговые требования по программе

#### 1 и 2 год обучения – этап начальной подготовки.

Возраст ( 4-5)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Передвижения (шаги)	Стоя	
Сикко	СВ	
Тенкан	ТВ	
Ирими-текан	ТВ СВ	
Мае кайтен укеми	ТК ТВ	
Мае теку-то укеми	СВ	
Усиро хантен укеми	ТВ СВ	
Захват катате-дори	ТВ	Сёмэн-ути
Атаки Сёмэн, Ёкомэн и Цқи	ТВ	
Суми-отоси	ТВ	Катате-дори
Тенчинаге	ТВ	Катате-дори, Рётэ-дори
Коккю-хо	СВ	Рётэ-дори

(возраст – 6-7 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Передвижения (шаги)	Стоя	
Сикко	СВ	
Тенкан сото, учи	ТВ	Кататэ-дори
Ирими-текан	ТВ СВ	
Мае кайтен укеми	ТК	



Мае теку-го укеми	ТВ	
Усиро хантен укеми	ТВ	
Захват катате-дори, моротэ-дори	ТВ	Сёмэн-ути
Атаки Сёмэн, Ёкомэн и Цки	ТВ	
Суми-отоси	ТВ	Катате-дори
Иккё	ТВ СВ	Катате-дори
Тенчинаге	ТВ	Катате-дори, Рётэ-дори
Кокюхо	СВ	Рётедори

### 1 год обучения начальной подготовки:

По завершении 1-го года обучения, обучаемые должны показать твёрдые знания по перечисленным темам, продемонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с требованиями аттестационной программы:

- перенос веса в приседе 10 раз;
- прыжки вверх из упора на руках с прогибом 10 раз;
- подъем туловища из положения лежа (пресс) 6 раз;
- приседания 10 раз.

### 2 год обучения начальной подготовки:

По завершении 1-го года обучения, обучаемые должны показать твёрдые знания по перечисленным темам, продемонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с требованиями аттестационной программы:

- перенос веса в приседе 13 раз;
- прыжки вверх из упора на руках с прогибом 15 раз;
- подъем туловища из положения лежа (пресс) 10 раз;
- приседания 15 раз,
- отжимания в упоре лежа 5 раз.

## 4. Учебно-тематический план

### 1й год обучения:

№	Тема/раздел	Кол. часов	
		теорет	практ.
1	Здоровьеформирующее образование*	7	
2	Этикет в Айкидо	12	
3	Гимнастика тай-со		14
4	Страховки укеми		13

5	Стойки и передвижения		13
6	Основные атаки в Айкидо		13
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>			<b>72</b>

### 2й год обучения:

№	Тема/раздел	Кол-во практ. часов
1	Здоровьеформирующее образование*	57
2	Этикет в Айкидо	
3	Гимнастика тай-со	
4	Страховки укеми	
5	Стойки и передвижения	
6	Основные атаки в Айкидо	
7	“Тактика и техника взаимодействия с партнером”	15
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>72</b>

\*Здоровьеформирующая программа (тематический план занятий)

№	Тема	Кол-во часов теоретических занятий (как часть занятий)
1.	История развития Айкидо	1
2.	“Кодекс чести спортсмена”	1
3.	“Морально-психологическая подготовка”	1
4.	Активная жизненная позиция, мотивация к здоровому образу жизни	1
5.	Вредные привычки и их профилактика	1
6.	“Патриотическое воспитание”	2
ИТОГО:		7

## 5. Содержание программы

### 5.1. Принципы построения программы.

В основе создания многолетнего плана занятий по Айкидо лежат следующие принципы:

- принцип следования требованиям единой аттестационной программы;

- принцип целеполагания (подготовка к аттестации, обучение специальным знаниям, умениям и наработка их до определенного качественного уровня);
- принцип подбора конкретных методов обучения и воспитания двигательных способностей;
- общие принципы порядка построения физического воспитания;
- принцип конкретизации цели для каждого конкретного ученика (на основании его способностей в данном виде, требований аттестационной программы);
- принцип преемственности этапов обучения;
- принцип вариативности (возможность коррекции планов в соответствии с изменяющимися условиями и состоянием контингента занимающихся);
- принцип соблюдения правил воспитания физических качеств – возрастным особенностям организма.

## **5.2. 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.

На контрольных занятиях по айкидо оценивается работа отдельного индивидуума вне рамок сравнения с другими учениками.

#### **5.4. 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 этапе: история физической культуры, история Айкидо и других боевых искусств, философские основы «Будо», методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности развития человеческого организма.

Основные темы теоретической подготовки на этапе спортивного совершенствования: комплексная система контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовки и состоянием здоровья, принципы ведения спортивного дневника, личные карты тренировочных заданий, планы построения тренировочных циклов.

### **5.5. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

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”.

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 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.

### **5.6. Воспитательная работа.**

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

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.

Формы воспитательной работы: индивидуальная беседа, коллективная (совет), 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;

## **5.8. Содержание тем.**

### **5.8.1. Краткое описание тем (теория, практика).**

Программа дополнительного образования по айкидо содержит следующие темы:

- подготовительные упражнения (теория и практика);
- техника перемещений - кихон-доса, тайсабаки (теория и практика)
- техника исполнения защитных действий – укеми-вадза (теория и практика);
- техники контроля – осае-вадза (теория и практика);
- бросковые техники - наге-вадза (теория и практика);
- атакующие действия – атеми-вадза (теория и практика);
- тактика и техника взаимодействия с партнером (теория и практика);
- кодекс чести спортсмена (теория и практика);
- правила поведения в зале – рейсики (теория и практика);
- правила личной гигиены (теория и практика);
- морально - психологическая подготовка (теория и практика);
- патриотическое воспитание (теория).

Подготовительные упражнения включают в себя упражнения для разминки и разогрева мышц, на растяжку, упражнения на дыхание .

Техники перемещения – кихон-доса или тайсабаки, содержат весь перечень перемещений принятых в айкидо в различных положениях ( стоя – тачи-вадза, сидя – сувари-вадза ). К ним относятся: тенкан, ирими-тенкан, аюми-аси, цуги-аси, окури-аси, хираки-аси, сикхо.

Техники исполнения защитных действий – укеми-вадза, включают в себя весь спектр действий ассистента, направленных на умение безопасного взаимодействия партнеров при выполнении техник айкидо. К техникам защиты относятся: мае-укеми, усиро-укеми, еко-укеми.

Техники контроля – осае-вадза, включают в себя техники айкидо , в заключительной фазе которых применяются различные формы контроля с помощью воздействия на суставы и корпус партнера. К техникам контроля относятся: икке, никке, санке, енке, гокке, хиджикиме осае

Бросковые техники – наге-вадза, включают в себя техники айкидо, в заключительной фазе которых происходит бросок партнера. Основные бросковые техники: шихо-наге, ирими-наге, котегаеси, кокюхо, кокю-наге, кайтеннаге, сумиотоси, удекименаге, тенчинаге.

Атакующие действия – атеми-вадза, включают в себя техники атаки принятые в айкидо. К ним относятся: шоменуучи, екоменуучи, цки, различные виды захватов.

Раздел “ Тактика и техника взаимодействия с партнером” содержит в себе правила взаимодействия партнеров во время исполнения техник айкидо, с соблюдением принципов “от простого к сложному”, “постепенности”, взаимоуважения друг к другу, безопасности проведения занятий.

Тема “Кодекс чести спортсмена” содержит в себе правила поведения айкидоиста в спортивном зале, на улице, в общественных местах, дома. Предусматривает воспитание в занимающихся принципов, заложенных в учение айкидо Основателем Морихеи Уэсиба.

Тема “Правила поведения в зале – рейсики” содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах айкидо (согласно правилам Всемирного Центра Айкидо).

Тема “Правила личной гигиены” содержит в себе правила по уходу за своим телом, одеждой и помещением для занятий, приучает к здоровому образу жизни.

Тема “Морально-психологическая подготовка” содержит в себе курс обучения саморегуляции психологического состояния, уроки психологической подготовки. Данная тема затрагивается крайне осторожно и при постоянных консультациях с родителями учеников и представителями школьной психологической службы.

Тема “Патриотическое воспитание” содержит в себе информацию об историческом прошлом Российской Федерации, принципах патриотизма, отношению к воинской службе и гражданскому долгу.

## 5.8.2. Последовательность и техническое содержание обучения

1. Этикет. Правила поведения в зале для занятий. Традиционное открытие и закрытие занятия. Приветствия. Техника безопасности до, вовремя и после занятия.
2. Стойки. Миги-ханми – правосторонняя стойка, хидари-ханми – левосторонняя стойка. Подводящие упражнения для освоения стойки – вставание в стойку из положения, лежа, сидя, сидя на корточках (сонкё). Смена стойки вперед-назад, назад-вперед. Переносы веса в стойке с ноги на ногу.
3. Укеми – безопасные падения (страховки). Мае-укеми – страховка вперед; усиро-укеми – страховка назад; ёко-укеми – страховка вбок. Все страховки разучиваются из положения «с колена», по мере освоения вводится выполнение из стоек, при этом, используется поддержка партнером и инициация движения партнером.
4. Передвижения. Цуги-аси – скользящий шаг. Окури-аси – скользящий приставной шаг. Аюми-аси – шаг со сменой ног. Подводящие упражнения: половинчатые шаги только передней или только задней ногой. То же с опусканием на колени. Передвижения на коленях – шаг сикко. Все передвижения разучиваются и выполняются вперед и назад.
5. Повороты. Зэнпо тэнкан – поворот вперед. Кохо тэнкан – поворот назад. Тэнкай – поворот на месте. Подводящие упражнения: скручивания на месте и с полушагом передней или задней ногой. Повороты с опусканием колена на татами.
6. Сочетания шагов, поворотов в виде связок и упражнений.
7. Основные движения руками при входе – ирими, коккю-рёку, при повороте – тенкан, хирики. Основы разучиваются из положения сидя (только руки). Подъем и опускание рук разучиваются в виде упражнений с волейбольным мячом, с деревянным мечом – боккеном.
8. Сочетания движений рук с передвижениями в виде связок и упражнений. Разучивание основных упражнений принципов Айкидо: Ирими-хо – упражнение прямого входа в движение атаки; Тенкан-хо – упражнение входа в движение атаки с помощью поворота; Хирики – использование силы локтей - упражнение прямого входа с подъемом и входа с подъемом в повороте.
9. Атаки. Захваты: катате-дори – захваты за запястья; ката-дори – захваты за одежду. Удары: сёмэн-учи – удар ребром ладони сверху вниз в голову; ёкомен-учи – диагональный нисходящий удар ребром ладони в висок или шею; цки – прямые удары кулаком в разных уровнях; гери – удары ногами. Все атаки разучиваются на месте, по мере



освоения сочетаются с передвижениями. Выполняются в варианте собственно атаки и в варианте контратаки.

10. Техника. В силу сложности технических действий, используется разучивание по элементам. Из техники исключены травмирующие и травмоопасные движения. Все техники разучиваются в вариантах вперед и назад, из левосторонней и правосторонней стойки, от максимально возможного количества вариантов атак.

Ириминаге – бросок встречным входом;

Сихонаге – бросок на четыре стороны;

Котегаеси – бросок выкручиванием кисти;

Иккё – первый контроль;

Никё – второй контроль;

Санкё – третий контроль;

Коккюнаге – бросок в ритме дыхания;

Кайтеннаге – бросок вращением;

Сумиотоси – опрокидывание углом;

Косинаге – бросок через бедро;

Ёнкё – четвертый контроль;

Дзюдзи/удегарами – бросок скрещиванием рук;

Удекименаге – бросок воздействием на локоть;

11. Движения с оружием разучиваются как иллюстрация (разъяснение) движений без оружия. Используются деревянные макеты.

## **7. Годовое планирование занятий.**

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

## Словарь

### Некоторые термины, используемые в Айкидо

Английская транскрипция японского термина	Произношение	Значение
1 Rei	Рэй	Поклон
2 Seidza	Сэйза	Положение сидя
3 Kidza	Киза	Положения сидя, подогнув пальцы ног
4 Kamae	Камае	Стойка
5 Omote, ura	Омоте, ура	Вперед, назад
6 Mae, ushiro	Мае, усиро	Вперед, назад
7 Irimi, tenkan	Иrimi, тенкан	Вход(прямой вход в движение), поворот(вход с помощью вращения)
8 Migi, hidari	Миги, хидари	Правый, левый
9 Soto, uchi	Сото, учи	Внешний, внутренний
10 Waza	Вадза	Техника
11 Nage	Наге	Бросок
12 Osae	Осае	Контроль
13 Undo	Ундо	Упражнение
14 Tai-so	Тайсо	Гимнастика
15 Mae ukemi	Мае укеми	Страховка(падение) вперед

16	Ushiro ukemi	Усиро укеми	Страховка(падение) назад
17	Yoko ukemi	Ёко укеми	Страховка вбок
18	Tsugi ashi	Цуги аси	Скользкий приставной шаг
19	Ayumi ashi	Аюми Аси	Шаг со сменой стойки
20	Okuri ashi	Окури аси	Скользкий приставной шаг
21	Shikko	Сикко	Передвижение на коленях
22	Shomen uchi	Сёмен учи	Удар ребром ладони в голову сверху вниз
23	Yokomen uchi	Ёкомен учи	Удар ребром ладони в висок или шею
24	Tsuki	Цки	Удар кулаком
25	Katate dory	Катате дори	Захват за руку(за запястье)
26	Ryote dory	Рётэ дори	Захват обеими руками за обе руки
27	Morote dory	Мороте	Захват двумя руками за одну руку
28	Atemi	Атэми	Удар в незащищенное место
29	Tachi waza	Тачи вадза	Техника стоя
30	Suway waza	Сувари вадза	Техника сидя
31	Hanmi handachi waza	Ханми хандачи вадза	Стоящий против сидящего
32	Ayhanmi	Айханми	Одноименное положение ног

33	Gyakuhanmī	Гяку ханми	Разноименное положение ног
34	Ikkyo osae	Иккё осае	Первый контроль
35	Nikyo	Никё осае	Второй контроль
36	Iriminage	Иrimi наге	Бросок ирими
37	Shihonage	Сихо наге	Бросок на четыре стороны
38	Kotegaeshi	Коте гаэси	Бросок скручиванием запястья
39	Sumi otoshi	Суми отоси	Опрокидывание углом
40	Tenchinage	Тенчи наге	Бросок небо-земля
41	Kokkyu-ho	Коккю наге	Бросок в ритме дыхания
42	Tori-fune	Тори фуне	Упражнение гребля
43	Furi-tama	Фури тама	Встряхивание после торифуне
44	Ti-tsuki-undo	Ти цуки ундо	Толкание земли
45	Tikyu-mawasu-undo	Тикью мавасу ундо	Упражнение вращение земли

## 9. Список литературы

1. Айкидо. искусство мира./ Пер.с англ.-К.: «София»Ltd. 1997.-256с.
2. Бирючков Б.И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе. РГУФК. Москва 2002.- 112с.
3. Джон Стивенс. Секреты Айкидо.Пер. с англ.- к.: «София», 2001.-176 с.
4. Джон Стивенс. Три мастера Будо. Перев. с англ.-К.:Ltd., 1997,-96с.
5. Джон Стивенс. Морихей Уэсиба. Непобедимый воин.: Иллюстрированная биография основателя Айкидо./ Пер.с англ.С. Холоднова- М.: ФАИР-ПРЕСС.-2001304с
6. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. Учебник. Российское педагогическое агентство. Москва,1995г.-184с.
7. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Москва.2000.- 320с.
8. Масатаке Фудзита. Метод занятий Айкидо. Казань. ТаРИХ. 2001-96с.
9. Мисцуги Саотомэ. Принципы Айкидо.- СПб.: Папирус1996г.-275с.
10. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте.-М.: СпортАкадем-Пресс.200.-204с.
11. Неверкович С.Д. , Хозяинов Г.И., Андриади И.П. Основы обучения и воспитания. РГАФК. Москва – 1997.- 58с.
12. Рoubел С. Айкидо для самопознания.Пер.с англ.Ю.Бондарева.-М.: ФАИР-ПРЕСС,2002-208с.
13. Рольф Брандт. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития. Пер. с нем.-М.: ФАИР-ПРЕСС. 2003.-320с.
14. Рубин В.С. Избранные разделы теории и методики физической культуры. РГАФК, Москва.- 2000.- 88с.
15. Сиода Г. Динамика Айкидо/ Пер. с англ. А.Куликова, Е. Гупало,- М.:ФАИР-ПРЕСС,1999-384с.
16. Уэсиба Киссемару. Айкидо. Яп. язык,Токио, Коданша.1998г.-340с.
17. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока.-М.: Мол.гвардия,1990.-363с.
18. Хироси Олзава. Кэндо. Полное практическое руководство. Пер.с англ. В.Пузанова.-К.: «София»,- 2000.-192с.
19. Хорев В. Японский меч. Десять веков совершенства-Ростов н/ Д.: «Феникс»,2003.-192с.
20. Moritaka Uesiba. BUDO TREINNING IN AIKIDO. Tokio. SMAI.1997-214S.
21. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 1tom. Tokio. Kodansha.2002.-300s.
22. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 2tom. Tokio. Kodansha.2003.-300s.

23. Приказ Минобразования РФ от 03.05.2000 г. № 1276 «О государственной аккредитации образовательных учреждений дополнительного образования детей».
24. Методические рекомендации Министерства образования РФ «Организация и содержание аттестации образовательных учреждений дополнительного образования детей» (письмо Минобразования России от 29.11.99 г. № 24-51-1133/13).
25. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.
26. СанПиН 2.4.4. 1251-03 (от 20.06.2003 г.)
27. Качан А.Б., Чуфистов А.В. Айкидо (программа занятий для дошкольного и школьного возраста). Йошкар-Ола, 2005.
28. Методическое пособие по разработке, составлению и оформлению программ дополнительного образования (ПДО) детей / Чуфистов А.В. Йошкар-Ола – 2006.- 46с.
29. Т. Добсон, В. Миллер «Айкидо в повседневной жизни» Изд. «София» 1999 г.
30. Устав ГОУ ЦВР Патриот
31. А. Вестбрук, О. Ратти «Айкидо и динамическая сфера» Изд. «София» 1997г.
32. Рольф Бранд «Айкидо» Изд. «София» 1999 г.