

Департамент образования администрации г. Иркутска  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования города Иркутска  
«Станция юных натуралистов»  
(МАУДО г. Иркутска СЮН)  
Сибирских Партизан ул., д. 28 «а», Иркутск, 664020  
Тел./факс 32-22-09, 32-95-40;  
сайт: 38yunnat.ru; адрес эл. почты: yunnat.2014@mail.ru

Рекомендована методическим советом  
МАУДО г. Иркутска СЮН  
Протокол № 1 от 21.08.2023 г.

Утверждена Приказом директора  
МАУДО г. Иркутска СЮН  
№ 121/01-11 от 30.08.2023 г.

## Дополнительная общеразвивающая программа

---

### «Айкидо для самозащиты»

Адресат программы: учащиеся 7-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: стартовый  
Разработчик программы:  
Савостьянов Александр Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

Иркутск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	5
1.1. Объем и содержание программы.....	5
1.2. Планируемые результаты.....	6
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....	7
2.1. Учебный план .....	7
2.2 Календарный учебный график.....	13
2.4. Методические материалы.....	16
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	19
Приложение.....	20

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Айкидо для самозащиты» (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и иными законодательными актами Российской Федерации в сфере образования, а также Уставом и нормативно-локальными актами Учреждения.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность, стартовый уровень.**

**Актуальность и отличительные особенности программы.**

Айкидо – это японское традиционное боевое искусство, которое направлено на гармоничное развитие личности. С учетом созидательного характера айкидо, со стороны родителей и детей в настоящее время существует социальный запрос на изучение этого удивительного вида восточных единоборств. В классическом айкидо нет соревнований, а значит и соперничества. Благодаря этому учащиеся учатся взаимоуважению, а не превосходству над другими. На занятиях айкидо учатся побеждать свои слабости и недостатки, предрешать конфликты, но не решать их с помощью грубой физической силы. Обучение на занятиях айкидо даёт возможность учащимся приобрести специальные навыки, которые в будущем могут пригодиться в профессиональной деятельности: служба в вооруженных силах РФ, силовых ведомствах и т.д.

При обучении по данной программе используется понятийно-терминологический аппарат, состоящий из терминов на японском языке. Программа предусматривает разновозрастной контингент учащихся. Это позволит научить более старших учащихся ответственности по отношению к младшим учащимся. Одно и тоже задание учащиеся будут выполнять с учетом своих возрастных особенностей.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в использовании в рамках подготовительных и подводящих упражнений общую физическую подготовку. При обучении используется метод строго регламентированного упражнения. Изучение и отработка упражнений, техник айкидо может выполняться индивидуально, по парно, в группах. В процессе обучения используется понятийно-терминологический аппарат, состоящий из терминов на японском языке, который используется при изучении айкидо во всем мире.

**Новизна программы** заключается в том, что, изучая японское боевое искусство – айкидо, тем самым постигая культуру Японии, учащиеся учатся любить, уважать и ценить свою культуру, традиции и Родину. Данная программа направляет боевое искусство не в русло разрушения, а в русло созидания, раскрывая в учащихся их лучшие стороны.

**Адресат программы:** учащиеся 7-17 лет.

В возрасте 7-9 лет костно-мышечный аппарат отличается большой гибкостью. Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем те, которые требуют точности. В это время происходит активное созревание организма, что существенно повышает физическую выносливость ребенка. Повышенная эмоциональность и восприимчивость. А уже в возрасте от 10 до 17 лет происходит ускорение темпов развития скелета, рук, ног, вместе с тем появляется стремление к большой мускульной активности, центральная нервная система отличается повышенной возбудимостью. В данном возрасте учащиеся бурно проявляют эмоции, склонны к конфликтам со сверстниками, взрослыми, стремятся испытать себя.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса**

В объединении формируются разновозрастные группы с учетом возможностей и пожеланий учащихся.

Количество учащихся в группе: 10-15 человек.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 учебных часа (один учебный час 45 минут), перерыв между занятиями 10 минут.

**Цель программы:** изучение приёмов самозащиты из арсенала айкидо.

**Задачи программы:**

- пройти инструктаж по технике безопасности;
- дать общее представление об айкидо;
- пройти общую физическую подготовку в рамках подводящих и подготовительных упражнений;
- изучить и отработать самостраховки и базовые передвижения айкидо;
- изучить и отработать базовые техники айкидо;
- дать духовно-нравственное и патриотическое воспитание;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье.

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Объем и содержание программы

Объем программы: 1 год – 216 часов.

### Содержание программы

#### 1. Введение в айкидо. (10 часов)

Теория (3 ч.). Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с айкидо: традиции, культура, история, правила поведения.

Практика (7 ч.). Разминка. Представление айкидо в игровых упражнениях. Общеразвивающие упражнения, подводящие упражнения для самостраховок и базовых техник айкидо.

#### 2. Базовые передвижения и самостраховки. (42 часа)

Теория (10,5 ч.). Теория выполнения базовых технических элементов айкидо: самостраховок, передвижений. Объяснение принципа кудзуши.

Практика (31,5 ч.). Общая физическая подготовка. Изучаются и отрабатываются базовые технические элементы айкидо: самостраховки, передвижения, атаки, способы выведения из равновесия.

#### 3. Приёмы самозащиты от захватов (44 часа).

Теория (11 ч.) Теоретическое объяснение выполнения базовых бросковых техник айкидо.

Практика (33 ч.). Общая физическая подготовка. Изучаются и отрабатываются базовые бросковые техники айкидо. В зависимости от сложности техники перед изучением выполняются подготовительные и подводящие упражнения.

#### 4. Техники контроля и болевые (44 часа).

Теория (11 ч.) Теоретическое объяснение выполнения базовых болевых техник айкидо.

Практика (33 ч.). Общая физическая подготовка. Изучаются и отрабатываются базовые болевые техники айкидо. В зависимости от сложности техники перед изучением выполняются подготовительные и подводящие упражнения.

#### 5. Приёмы самозащиты от ударов (32 часа).

Теория (8 ч.). Теоретическое объяснение выполнения айкидо от вооружённого противника. Знакомство с принципом ри-ай.

Практика (24 ч.). Общая и специальная физические подготовки. Изучаются и отрабатываются техники айкидо от вооруженного противника.

#### 6. Самозащиты от вооруженного нападающего (42 часа).

Теория (10,5 ч.) Теоретическое объяснение выполнения техник айкидо с углублением в историю и с учетом профессионального ориентирования.

Практика (31,5 ч.). Общая и специальная физические подготовки. Отрабатываются и совершенствуются ранее изученные техники айкидо. В

зависимости от сложности техники перед изучением приема выполняются подготовительные и подводящие упражнения.

### **7. Промежуточная аттестация. (2 часа).**

Практика (2 ч.). Проводится дифференцированный зачет в форме демонстрации учащимися техник айкидо.

Необходимо продемонстрировать:

1. Базовые передвижения: мае тенкан, уширо тенкан;
2. Самостраховки: мае укеми, уширо укеми, кохо укеми;
3. Базовые бросковые техники: гьяку ханми катате дори суми отоши и на выбор любые две бросковых техники айкидо;
4. Базовые болевые техники: ай ханми катате дори икке омоте и на выбор одну болевую технику айкидо.

При демонстрации применения техники оцениваются: ритм выполнения приема, координация, четкость движений, контроль партнера.

## **1.2. Планируемые результаты**

### **Учащиеся будут знать:**

- правила техники безопасности и поведения на занятиях айкидо;
- терминологию и историю развития айкидо;
- описание базовых техник айкидо;
- о пользе ведения здорового образа жизни.

### **Учащиеся будут уметь:**

- взаимодействовать и уважительно относиться к друг другу;
- выполнять базовые передвижения и самостраховки;
- выполнять базовые техники айкидо.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма текущего контроля и промежуточн ой аттестации
		Все го	Теория	Практика	
<b>1 год обучения</b>					
<b>1</b>	<b>Введение в айкидо</b> Инструктаж по технике безопасности.	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	Опрос
1.1	История развития айкидо. Игровая разминка.	2	1	1	
1.2	Общеразвивающие упражнения. Игровые упражнения для знакомства с айкидо.	2	0,5	1,5	
1.3	Терминология в айкидо, правила поведения, традиции.	2	0,5	1,5	
1.4	Изучение и отработка подводящих упражнений для самостраховок.	2	0,5	1,5	
1.5	Изучение и отработка подводящих упражнений для базовых техник айкидо.	2	0,5	1,5	
	Опрос.				
<b>2</b>	<b>Базовые передвижения и самостраховки</b>	<b>42</b>	<b>10,5</b>	<b>31,5</b>	Опрос, демонстраци я базовых технических элементов айкидо.
2.1	Изучение самостраховок: кохо укеми, сувари ваза мае укеми. Игровые упражнения.	2	0,5	1,5	
2.2	Изучение передвижения сувари ваза тенкай, базовых положений. Отработка кохо укеми, сувари ваза мае укеми.	2	0,5	1,5	
2.3	Изучение самостраховок сувари ваза уширо укеми, мае укеми. Отработка базовых передвижений сувари ваза тенкай.	2	0,5	1,5	
2.4	Изучение самостраховки уширо укеми. Отработка мае укеми, кохо укеми, сувари ваза тенкай.	2	0,5	1,5	
2.5	Изучение базового передвижения мае тенкан. Отработка самостраховок и передвижений.	2	0,5	1,5	
2.6	Изучение базового передвижений мае шикко и уширо шикко. Отработка положений, самостраховок.	2	0,5	1,5	
2.7	Изучение видов атак в айкидо. Отработка мае укеми, уширо укеми, передвижений мае и уширо шикко.	2	0,5	1,5	

	Изучение базового передвижения уширо тенкан. Отработка уширо укеми, мае тенкан, кохо укеми.				
2.8	Изучение ударов шомен учи, цки. Отработка земпо укеми, мае и уширо тенкан.	2	0,5	1,5	
2.9	Изучение захватов катате дори, ката дори. Отработка шомен учи, мае укеми, уширо укеми.	2	0,5	1,5	
2.10	Изучение техники шомен учи ай ханми катате дори цки. Отработка мае шикко, уширо шикко, тенкан.	2	0,5	1,5	
2.11	Изучение техники шомен учи гьяку ханми катате дори цки. Отработка шомен учи ай ханми катате дори цки.	2	0,5	1,5	
2.12	Изучение техники шомен учи ката дори мен учи. Отработка шомен учи катате дори цки.	2	0,5	1,5	
2.13	Изучение техники ай ханми катате дори кудзуши. Отработка шомен учи ката дори мен учи.	2	0,5	1,5	
2.14	Изучение техники гьяку ханми катате дори кудзуши. Отработка ай ханми катате дори кудзуши.	2	0,5	1,5	
2.15	Изучение техники гьяку ханми катате дори тай но хенко. Отработка техники шомен учи ай ханми катате дори цки.	2	0,5	1,5	
2.16	Отработка мае укеми, уширо укеми, земпо укеми, кохо укеми.	2	0,5	1,5	
2.17	Изучение базового передвижения ирими тенкан. Отработка катате дори кудзуши.	2	0,5	1,5	
2.18	Отработка шомен учи катате дори цки, катате дори кудзуши.	2	0,5	1,5	
2.19	Отработка гьяку ханми катате дори тай но хенко, катате дори кудзуши.	2	0,5	1,5	
2.20	Повторение пройденного материала.				
2.20	Опрос, демонстрация базовых технических элементов айкидо	2	0,5	1,5	
2.21		2	0,5	1,5	
<b>3</b>	<b>Приёмы самозащиты от захватов</b>	<b>44</b>	<b>11</b>	<b>33</b>	
3.1	Изучение гьяку ханми катате дори кокью наге. Отработка гьяку ханми катате дори тай но хенко.	2	0,5	1,5	Опрос, демонстрация базовых бросковых техник
3.2	Изучение гьяку ханми катате дори кокью хо вариант ич. Отработка гьяку ханми катате дори кокью наге.	2	0,5	1,5	
3.3		2	0,5	1,5	



3.4	Изучение гьяку ханми катате дори суми отоши. Отработка гьяку ханми катате дори ич.	2	0,5	1,5	
3.5	Изучение гьяку катате дори кокью хо ни. Отработка гьяку ханми катате дори суми отоши.	2	0,5	1,5	
3.6	Отработка гьяку ханми катате дори кокью наге, гьяку ханми катате дори кокью хо ич.	2	0,5	1,5	
3.7	Отработка гьяку ханами катате дори суми отоши, гьяку ханми катате дори кокью хо ни.	2	0,5	1,5	
3.8	Изучение ай ханми катате дори ирими наге. Отработка шомен учи катае дори цки.	2	0,5	1,5	
3.9	Отработка гьяку ханми катате дори кокью хо ич, гьяку ханми катате дори кокью наге.	2	0,5	1,5	
3.10	Отработка гьяку ханми катате дори ни, ай ханми катате дори ирими наге, гьяку ханми катате дори суми отоши.	2	0,5	1,5	
3.11	Изучение гьяку ханми катате дори кокью наге ни. Отработка гьяку ханми катате дори кокью хо ич.	2	0,5	1,5	
3.12	Отработка гьяку ханми катате дори кокью наге ни, ай ханми катате дори ирими наге.	2	0,5	1,5	
3.13	Изучение ката дори кокью наге. Отработка гьяку ханми катате дори кудзуши.	2	0,5	1,5	
3.14	Отработка шомен учи катате дори цки, гьяку ханми катате дори кокью наге.	2	0,5	1,5	
3.15	Отработка гьяку ханми катате дори кокью хо варианты ич, ни.	2	0,5	1,5	
3.16	Изучение гьяку ханми катате дори сан. Отработка катате дори кудзуши.	2	0,5	1,5	
3.17	Изучение гьяку ханми катате дори шихо наге омоте. Отработка гьяку ханми катате дори сан.	2	0,5	1,5	
3.18	Отработка гьяку ханми катате дори шихо наге омоте, ай ханми катате дори ирими наге.	2	0,5	1,5	
3.19	Отработка ката дори кокью наге, гьяку ханми катате дори кокью хо ич.	2	0,5	1,5	
3.20	Изучение риоте дори тенчи наге. Отработка гьяку ханми катате дори кокью хо сан.	2	0,5	1,5	
3.21	Отработка гьяку ханми катате дори шихо наге омоте, гьяку ханми катате дори кокью наге.	2	0,5	1,5	
3.22	Отработка гьяку ханми катате дори кокью наге, ай ханми катате дори ирими наге.	2	0,5	1,5	
	Повторение пройденного материала. Опрос, демонстрация бросковых техник				

<b>4</b>	<b>Техники контроля и болевые</b>	<b>44</b>	<b>11</b>	<b>33</b>	Опрос, демонстрация болевых техник айкидо.
4.1	Изучение ай ханми катате дори коте гаеши. Отработка ай ханми катате дори ирими наге.	2	0,5	1,5	
4.2	Отработка ай ханми катате дори коте гаеши, гьяку ханми катате дори кокью наге.	2	0,5	1,5	
4.3	Изучение ай хами катате дори икке омоте. Отработка гьяку ханми катате дори шихо наге ура.	2	0,5	1,5	
4.4	Отработка риоте тенчи наге, ай ханми катате дори коте гаеши.	2	0,5	1,5	
4.5	Изучение ай ханми катате дори икке ура. Отработка гьяку ханми катате дори кокью хо ич.	2	0,5	1,5	
4.6	Отработка ай ханами катате дори икке варианты омоте, ура.	2	0,5	1,5	
4.7	Изучение гьяку ханми катате дори шихо наге омоте. Отработка ай ханми катате дори коте гаеши.	2	0,5	1,5	
4.8	Отработка ай ханми катате дори икке омоте, ура, ката дори кокью наге.	2	0,5	1,5	
4.9	Изучение ай ханми катате дори уде киме наге омоте. Отработка гьяку ханми катате дори шихо наге омоте.	2	0,5	1,5	
4.10	Изучение ай ханми катате дори никке. Отработка гьяку ханми катате дори шихо наге ура.	2	0,5	1,5	
4.11	Отработка ай ханми катате дори шихо наге, риоте дори тенчи наге.	2	0,5	1,5	
4.12	Изучение ай ханми катате дори уде киме наге. Отработка ай ханми катате дори икке ура.	2	0,5	1,5	
4.13	Отработка ай ханми катате дори уде киме наге омоте, ура, гьяку ханми катате дори суми отоши.	2	0,5	1,5	
4.14	Изучение ката дори юби дори. Отработка ай ханми катате дори коте гаеши.	2	0,5	1,5	
4.15	Отработка ай ханми катате дори никке, Гьяку ханми катате дори кокью наге.	2	0,5	1,5	
4.16	Отработка ката дори юби дори, ай ханми катате дори икке омоте, ура.	2	0,5	1,5	
4.17	Изучение ката дори икке омоте. Отработка гьяку ханми катате дори шихо наге омоте, ура.	2	0,5	1,5	
4.18	Изучение ката дори кокью наге. Отработка ай ханми катате дори никке.	2	0,5	1,5	
4.19		2	0,5	1,5	

4.20	Изучение ката дори икке ура. Отработка ай ханми катате дори уде киме наге омоте, ура.	2	0,5	1,5	
4.21	Изучение кате дори никке. Отработка ката дори икке омоте, ура.	2	0,5	1,5	
4.22	Отработка ай ханми катате дори коте гаеши, ката дори никке. Повторение пройденного материала. Опрос, демонстрация базовых болевых техник айкидо.	2	0,5	1,5	
<b>5</b>	<b>Приёмы самозащиты от ударов</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	Опрос, демонстрация вариаций базовых техник айкидо
5.1	Изучение ай ханми катате дори коте гаеши ура. Отработка гьяку ханми катате дори кокью хо ич, сан.	2	0,5	1,5	
5.2	Изучение морете дори кокью хо. Отработка ай ханми каатате дори коте гаеши ура.	2	0,5	1,5	
5.3	Изучение гьяку ханми катате дори тай но хенко ура ки но нагаре, суми отоши. Отработка гьяку ханми катате дори шихо наге омоте, ура.	2	0,5	1,5	
5.4	Изучение ай ханми катате дори шихо наге омоте, ура. Отработка ай ханми катате дори икке омоте, ура.	2	0,5	1,5	
5.5	Изучение гьяку ханми катате дори кокью хо ки но нагаре. Отработка ката дори кокью наге.	2	0,5	1,5	
5.6	Изучение ханми хандачи ваза шихо наге. Отработка гьяку ханми катате дори суми отоши через тай но хенко.	2	0,5	1,5	
5.7	Изучение рите дори коте гаеши. Отработка ай ханми катате дори шихо наге омоте, ура.	2	0,5	1,5	
5.8	Изучение гьяку ханми катате дори кайтен наге. Отработка морете дори кокью хо.	2	0,5	1,5	
5.9	Изучение рио ката кокью наге. Отработка ката дори кокью наге.	2	0,5	1,5	
5.10	Изучение гьяку ханми катате дори икке омоте, ура. Отработка ката дори юби дори.	2	0,5	1,5	
5.11	Отработка гьяку ханми катате дори кайтен наге, ханми хандачи ваза шихо наге.	2	0,5	1,5	
5.12	Изучение риоте дори кокью наге. Отработка рио ката дори кокью наге.	2	0,5	1,5	
5.13	Изучение шомен учи икке омоте, ура. Отработка риоте дори коте гаеши.	2	0,5	1,5	
5.14	Изучение сувари ваза ирими наге. Отработка ай ханми катате дори ирими наге.	2	0,5	1,5	
5.15		2	0,5	1,5	

5.16	Изучение риоте дори айки отоши. Отработка сувари ваза ирими наге. Повторение пройденного материала. Опрос, демонстрация вариаций базовых техник айкидо.	2	0,5	1,5	
<b>6</b>	<b>Самозащиты от вооруженного нападающего</b>	<b>42</b>	<b>10,5</b>	<b>31,5</b>	Демонстрация базовых техник айкидо.
6.1	Отработка ударов шомен учи, цки.	2	0,5	1,5	
6.2	Отработка шомен учи катате дори цки, катате дори кудзуши.	2	0,5	1,5	
6.3	Отработка гьяку ханми катате дори суми отооши, риоте дори тенчи наге.	2	0,5	1,5	
6.4	Отработка ай ханми катате дори икке омоте, ура, гьяку ханми катате дори тай но хенко.	2	0,5	1,5	
6.5	Отработка гьяку ханми катате дори кокью наге, кокью хо ич, ни, сан.	2	0,5	1,5	
6.6	Отработка ай ханми катате дори коте гаеши, кате дори кокью наге.	2	0,5	1,5	
6.7	Отработка ката дори икке омоте, ура, ката дори юби дори.	2	0,5	1,5	
6.8	Отработка ай ханми катате дори коте гаеши, ай ханми катате дори ирими наге.	2	0,5	1,5	
6.9	Отработка гьяку ханми катате дори шихо наге омоте, ура. риоте дори тенчи наге.	2	0,5	1,5	
6.10	Отработка ай ханми катате дори никке, ай ханми катате дори уде киме наге омоте, ура.	2	0,5	1,5	
6.11	Отработка гьяку ханми катате дори кокью хо сан, ката дори никке.	2	0,5	1,5	
6.12	Отработка ударов шомен учи, цки.	2	0,5	1,5	
6.13	Отработка гьяку ханми катате дори кокью хо, ката дори кокью наге.	2	0,5	1,5	
6.14	Отработка риоте дори тенчи наге, гьяку ханми катате дори суми отооши.	2	0,5	1,5	
6.15	Отработка ай ханми катате дори икке омоте, ура, ай ханми катате дори коте гаеши.	2	0,5	1,5	
6.16	Отработка ай ханми катате дори ирими наге, ай ханми катате дори уде киме наге.	2	0,5	1,5	
6.17	Отработка гьяку ханми катате дори шихо наге омоте, ура, гьяку ханми катате дори кокью хо сан.	2	0,5	1,5	
6.18	Отработка гьяку ханми катате дори кокью хо, удары шомен учи, цки.	2	0,5	1,5	
6.19	Отработка гьяку ханми катате дори кокью наге, ката дори кокью наге.	2	0,5	1,5	

6.20	Отработка катате дори кудзуши, ай ханми катате дори никке.	2	0,5	1,5	
6.21	Повторение пройденного материала. Демонстрация базовых техник айкидо.	2	0,5	1,5	
7	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Дифференцированный зачет
7.1	Дифференцированный зачет	2	-	2	
<b>Итого за год</b>		<b>216</b>	<b>53,5</b>	<b>162,5</b>	

## 2.2 Календарный учебный график

Месяц	сентябрь			октябрь				ноябрь				декабрь				январь			февраль				март			апрель				май			Итого						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		33	34	35	36		
Раздел 1	6	6	4																																				10
Раздел 2			2	6	6	6	6	6	6	4																													42
Раздел 3									2	6	6	6	6	6	6	6	6																						44
Раздел 4																		6	6	6	6	6	6	6	6	2											44		
Раздел 5																									4	6	6	6	6	6	4								32
Раздел 6																														2	6	6	6	6	6	6	4	42	
Промежуточная аттестация																																						2	
Дифференц																																							
Всего за месяц	18			24				24				30				18			24				24			30				24			216						

## 3.2 Формы аттестации. Оценочные материалы.

При зачислении на обучение по данной программе предусмотрено вступительное испытание. Учащиеся должны пройти вступительные испытания – собеседование, тестирование. Собеседование проводится в

свободной форме для того, чтобы ознакомить с данной программой и выявить насколько занятия по айкидо отвечают запросам ребенка и его родителей. Тестирование включает в себя следующие упражнения:

- стойка на лопатках;
- мостик;
- планка (20 секунд для детей с 7 до 9 лет; 30 секунд для детей с 10 до 13 лет);

- повторение базового технического элемента айкидо.

Оценивается правильность выполнения упражнений.

Оценки выставляются по следующим критериям: (от 1 до 10 баллов)

10-8 баллов - без ошибок.

7-5 баллов - незначительные ошибки.

менее 5 баллов - значительные ошибки.

Вступительное испытание считается пройденным, если учащийся набрал 5 и более баллов - при отсутствии конкурса на место. В условиях конкурсах по данной программе зачисляются дети набравшие наибольшее количество баллов, но не менее 5 баллов.

#### Оценочный лист вступительного испытания

\_\_\_\_\_ учебного года

Наименование ДОП \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_

Вступительное испытания в группу № \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ года обучения.

Дата проведения \_\_\_\_\_

Форма вступительного испытания: демонстрация техник.

Форма оценки результатов: балл.

#### Результаты вступительного испытания

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Итоговый балл
1		
2		

Подпись педагога \_\_\_\_\_

Проверка результатов освоения программы осуществляется проведением текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проходит в форме опросов, демонстраций базовых технических элементов и техник айкидо.

Промежуточная аттестация учащихся проводится по окончании учебного года в форме дифференцированного зачета.

На зачете учащиеся демонстрируют:

1. Базовые передвижения: мае тенкан, уширо тенкан;
2. Самостраховки: мае укеми, уширо укеми, кохо укеми;
3. Базовые бросковые техники: гьяку ханми катате дори суми отоши и на выбор любые две бросковых техники айкидо.
4. Базовые болевые техники: ай ханми катате дори икке омоте и на выбор одну болевую технику айкидо.

Оценки выставляются по следующим критериям: (от 1 до 10 баллов)

10-8 баллов - без ошибок.

7-5 баллов - незначительные ошибки.

менее 5 баллов - значительные ошибки.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в «Протоколе результатов промежуточной аттестации учащихся», который является одним из отчетных документов и хранится у администрации МАУДО г. Иркутска СЮН.

### Протокол результатов промежуточной аттестации

Дополнительная общеразвивающая программа « \_\_\_\_\_ »

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_ № группы \_\_\_\_\_

Форма проведения \_\_\_\_\_

Члены аттестационной комиссии \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И. учащегося	Дата проведения	Оценка знаний, умений и навыков, предусмотренных программой (балл)		Итого (средний балл)	Итого %
			Теоретические знания	Практические умения и навыки		
1.						
2.						
<b>Итого:</b>						

Подпись педагога \_\_\_\_\_

Члены комиссии \_\_\_\_\_

## 2.4. Методические материалы

### Терминологический словарь айкидо.

**Наге** (Уке тачи – в технике с оружием) – обороняющийся;

**Уке** (Учи тачи – в технике с оружием) – человек выполняющий атакующее действие;

#### Техника (ваза):

**Тай джицу** – техника без оружия;

**Букиваза** – техника работы с традиционным оружием;

**Кихон** – базовая техника;

**Хенко ваза** – варианты от базовой техники;

**Сейдза** – положение на коленях;

**Сувари ваза** – техника в положении сейдза;

**Ханми хандачи ваза** – Уке в положении стоя, Наге в положении сейза;

**Ки но нагаре** – объединение с противником (выполнение техники в динамике);

**Авасса** – слияние, соединение;

**Омоте** – прямолинейное перемещение;

**Ура** – перемещение по кругу;

#### Техника страховки:

**Мае укеми** - кувырок вперед;

**Уширо укеми** – кувырок назад;

#### Стойки и перемещения:

**Маай** – дистанция;

**Ханми** - базовая стойка Айкидо (левосторонняя или правосторонняя);

**Гьяку ханми** – разноименные стойки;

**Ай ханми** – одноименные стойки;

**Камае** – положение, стойка (используется в работе с оружием);

**Кен камае** – базовая стойка с мечом (боккен);

**Цки но камае** – базовая стойка с палкой (дзе);

**Тай сабаки** – базовое перемещение в Айкидо со сменой стойки на противоположную;

**Тенкан** – техника вращения;



**Шикко** – движение в положении сейдза (на коленях);  
**Уширо шикко** – движение на коленях спиной вперед;

### **Техника атак:**

*Уровни атаки:*

**Дзедан** – верхний уровень;  
**Чудан** – средний уровень;  
**Гедан** – нижний уровень;

*Удары:*

**Мен учи** – удар ребром ладони в голову снизу вверх;  
**Шомен учи** – удар ребром ладони в голову сверху вниз;  
**Ёкомен учи** – удар ребром ладони в голову с боку;  
**Цки** – удар кулаком;

*Захваты:*

**Катате дори** – захват одной рукой за запястье;  
**Риоте дори** – захват двумя руками за оба запястья;  
**Мороте дори** – захват двумя руками за одно предплечье;  
**Соде дори** – захват одной рукой за локоть;  
**Соде учи дори** – захват одной рукой за край рукава;  
**Ката дори** – захват одной рукой за плечо;  
**Рио ката дори** – захват двумя руками за оба плеча;

### **Базовая техника:**

*Контроли, удержания (осае ваза):*

**1 – Икке** – локтевой контроль;  
**2 – Никке** – контроль на запястье;  
**3 – Санке** – контроль скручиванием кисти;  
**4 – Енке** – контроль на предплечье;  
**5 – Гокке** – локтевой контроль с обратным захватом предплечья;

*Броски (Наге ваза):*

**Кокью хо** – бросковая техника с использованием кокью;  
**Кокью наге** – бросковая техника с использованием силы дыхания;  
**Иrimi наге** – бросок встречным входом;  
**Шихо наге** – бросок на четыре стороны;  
**Коте гаеши** – бросок с выкручиванием запястья;  
**Коши наге** – бросок с подбивом бедром;

**Кайтен наге** – бросок переворотом через спину;  
**Тенчи наге** – бросок «Небо – Земля»;

**Техника работы с оружием (буки ваза):**

*Техника с мечом (Бокен ваза):*

**Субури кен**– формальные упражнения с мечом (7 вариантов);

**Куми тачи** – формальные упражнения с мечом в паре с партнером (5 вариантов и одно Ки Мусуби Но Тачи);

**Тачи дори** – техника отнимания меча;

**Шихо гири** – движение на четыре стороны;

**Хапо гири** – движение на восемь сторон;

*Техника с палкой (Джо ваза):*

**Джо дори** – техника отнимания палки;

**Куми джо** – формальные упражнения с палкой в паре с партнером (9 вариантов);

**Джо ката** – формальные упражнения с палкой (на 31 движение и на 13 движений);

**Субури джо** – формальные упражнения с палкой.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа реализуется в оборудованном для занятий зале структурного подразделения «Единство» МАУДО г. Иркутска СЮН, а также на открытой территории данного подразделения в теплое время года.

В зале занятия проводятся на специализированном покрытии – татами. При отработке самостраховок может использоваться гимнастический мат. Постановка ударов происходит на боксерских подушках (настенные) и груше.

При выполнении подводящих упражнений с оружием, техник с оружием может использоваться следующий инвентарь: джо (цилиндрическая палка), боккен (деревянный японский меч), субурите (утяжеленный тренировочный меч), танто (деревянный нож), макеты огнестрельного оружия.

В общей физической подготовке в рамках подводящих и подготовительных упражнений для подтягиваний используется турник.

При просмотре обучающих фильмов используется экран, проектор, ноутбук.

Форма одежды для учащихся по данной программе – кимоно белого цвета, допускается хакама (традиционные японские штаны, которые одеваются поверх кимоно) черного или темно-синего цвета.

#### **Кадровое обеспечение**

Программа предусмотрена для педагога со средне-специальным или высшим профильным (физкультурным или спортивным) образованием, владеющим практическим опытом проведения занятий по айкидо. Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования высшей квалификационной категории Савостьяновым А.С.

**План воспитательной работы с учащимися и родителями  
(законными представителями)**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Участники</b>
1.	Сентябрь	Семейный поход	Учащиеся, родители (законные представители)
2.	Ноябрь	Семинар по практической стрельбе из пневматического оружия	Учащиеся, родители (законные представители)
3.	Декабрь	Физкультурно-оздоровительное мероприятие "Зимние забавы"	Учащиеся
4.	Февраль	Поход вдоль Байкала по КБЖД	Учащиеся, родители (законные представители)
5.	Март	Мастер-класс по айкидо для родителей	Учащиеся, родители (законные представители)
6.	Май	Зарница	Учащиеся, родители (законные представители)