

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Принята
на методическом совете
«07» августа 2023 г.
Протокол №1

Утверждаю
Директор ЦДТ «Металлург»
М.С.Анохина
07 августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«АЙКИДО»

ознакомительный уровень
физкультурно-спортивная направленность
очная форма обучения

Срок реализации 1 год
Возраст детей –7-18 лет

Разработчик:
Воронцова О.С.

Самара

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
	- Цель, задачи	5
	- Основные принципы	5
	- Формы проведения занятий и методы обучения	5
	- Педагогические технологии	5
	- Прогнозируемые личностные и метапредметные результаты	6
	- Критерии и способы определения результативности	6
	- Формы контроля	7
	- Воспитательная работа	7
	- Работа с родителями	7
2.	Учебно-тематические планы и содержание деятельности	8
	Модуль «Знакомство с единоборствами»	8
	Модуль «Самозащита»	11
	Модуль «Динамическое построение конечных инструкций»	13
3.	Методическое обеспечение	15
4.	Материально-техническое обеспечение	15
5.	Кадровое обеспечение	16
6.	Литература	17

1. Пояснительная записка

Айкидо - это японское боевое искусство «Будо - путь», где первым условием его освоения является духовное и моральное воспитание личности, созданное Морихеем Уэсиба для всех как искусство мира и гармонии между различными по социальному положению и вере людьми.

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. 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Айкидо» является подготовительной программой для дальнейшего изучения айкидо.

Программа не подразумевает подготовку учащихся для какого-либо определённого стиля айкидо, а даёт начальную универсальную базу, дающую представление о боевой подготовке на принципах айкидо и позволяющую учащимся в дальнейшем совершенствоваться в клубах и сообществах любого стиля и направления.

Актуальность данной программы заключается в необходимости удовлетворения социального заказа общества на формирование физической культуры и улучшения качества жизни подрастающего поколения. Среди контактных боевых искусств айкидо является на данный момент наиболее безопасным, при этом даёт достойные результаты:

- создаёт хорошую устойчивую физическую форму;
- формирует осанку;
- развивает опорно-двигательный аппарат;
- позитивно влияет на здоровье, улучшая работу нервной, лимфатической, эндокринной и сердечно-сосудистой систем организма;
- формирует представления о гармоничном грамотном движении.

Таким образом, актуальность программы основана на преподавании детям и подросткам айкидо как инструмента повышения их физической грамотности и психологической устойчивости, что соответствует социальному заказу.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Айкидо» составлена на основе **нормативных документов и рекомендаций**:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

- Письмо МО и НСО от 12.09.2022. № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»).

Программа «Айкидо» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. На современном этапе развития общества содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения, что является **приоритетным направлением развития Самарской области**. Данная программа разработана в рамках Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка» (1 октября 2018 г. - 31 декабря 2024 г.) Сохранение физического, психического и нравственного здоровья, в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач любого образовательного учреждения. Поэтому особенно важно остановиться именно на ценностном отношении ребенка к самому себе, к своему здоровью в частности.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в необходимости обеспечить учащихся в сенситивный период их жизни грамотным гармоничным движением, являющимся основой физического и психического здоровья. Айкидо выступает в роли телесно ориентированной психологической практики, позволяющей гармонизировать и социализировать личность

Программа предусматривает **ознакомительный уровень** освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Программа основана на переосмыслении опыта преподавания айкидо в системе дополнительного образования, исходя из современных условий. В связи с возросшим влиянием информационных технологий и малоподвижного образа жизни детей требуется принципиально новый подход к обучению гармоничному физическому движению подрастающего поколения. В такой ситуации заниматься боевым искусством в условиях учреждения дополнительного образования является для большинства детей и подростков реальной возможностью повысить осведомлённость о физической культуре и внести в свою жизнь ряд положительных изменений. Данная программа, наряду с традиционными формами работы, предлагает привлечение современных информационных средств, что значительно повышает её привлекательность в глазах подрастающего поколения.

Отличительная особенность данной программы от других существующих программ по боевым искусствам, заключается в том, что помимо отработки техник и базовых передвижений отведено много времени на теоретические занятия, на которых каждое движение рассматривается еще и с точки зрения философии страны, в которой было создано данное боевое искусство, а также историю, культуру и основы японского языка. А также используются общеоздоровительные техники и техники релаксации до начала занятия и по окончании

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Таким образом, в программу входят 3 модуля. На каждый модуль отводится 48 часов. На I год обучения отводится 4 часа в неделю, 144 часа в год. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. Количество детей в группе –12-15 человек. Прием в детское объединение производится при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (или лиц их заменяющих). Возраст учащихся 7-18 лет.

Цель: формирование представлений у учащихся об айкидо как боевом искусстве Востока.

Задачи:

Обучающие:

- обучить правилам поведения и дать представление общей грамотности в боевых искусствах;
- дать представление об общих принципах самообороны в ситуациях вариативного нападения;
- познакомить с базовым арсеналом воздействий айкидо;
- приобщить учащихся к мировой культуре боевых искусств и к культуре Японии, в частности.

Развивающие:

- развивать у учащихся координацию, гибкость, скоростно-силовые качества и выносливость;
- развивать устойчивые рефлекторные двигательные действия общего, прикладного и специального характера, как основы для овладения техникой Айкидо;
- развивать навыки адекватного отношения со сверстниками.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности и взаимопомощи по отношению к товарищам, гуманного отношения к людям;
- прививать правильное понимание чувства долга в отношении своего Отечества;
- воспитывать понимание абсолютной ценности человеческой жизни и осознание себя как части целого мира.

Данная дополнительная общеразвивающая программа строится на таких основных **принципах обучения** как:

- индивидуальность;
- доступность;
- преемственность;
- результативность.

Формы и методы обучения

Формы обучения:

- групповое обучение (учебно-тренировочные и теоретические занятия);
- индивидуальное обучение (работа с каждым ребёнком во время занятий).

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Теоретические занятия проводятся в виде объяснений, бесед, обсуждений, демонстраций видеоматериала. Практические занятия проводятся в виде тренировок, личных показов педагога, отработки движений, открытых и итоговых занятий.

Уникальность программы заключается в эффективных методах сохранения и повышения уровня здоровья подрастающего поколения. Педагог в своей работе использует следующие **методы**: словесные, практические, наглядные, метод усложнения.

Педагогические технологии обучения

На занятиях используются следующие технологии:

- **Личностно-ориентированные технологии.** В центре внимания стоит личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать творческий потенциал каждого обучающегося.

- **Здоровьесберегающие технологии** – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья детей.
- **Игровые технологии** обладают средствами, активизирующими деятельность учащихся. Игра помогает включить ребенка в работу, улучшить его позиции в коллективе, создать доверительные отношения. Игровая технология применяется в работе с учащимися различного возраста.
- **Групповые технологии** предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь. Можно выделить следующие уровни коллективной деятельности: одновременная работа со всей группой; групповая работа по принципам дифференциации.

Прогнозируемые результаты

Предметные результаты прописаны после содержания деятельности каждого модуля.

Личностные:

- положительное отношение к процессу учения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- наличие мотивации к труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- начальные навыки саморегуляции;
- осознанность в отношении к себе как к индивидуальности и, одновременно, как к члену общества с ориентацией на проявление доброго отношения к людям, уважения к их труду, на участие в совместных делах, на помощь людям, в том числе сверстникам.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

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 контроля и диагностики результатов

Педагогический контроль является одной из форм оценки уровня подготовленности занимающихся. Во всех модулях проводится предварительный и итоговый контроль с целью определения реализации программы модуля.

- **Предварительный контроль** проводится на начальном этапе обучения по программе модуля для изучения состава обучающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям. Формы контроля: анкетирование, тестирование, сдача нормативов.
- **Итоговый контроль** проводится в конце курса обучения по программе модуля для определения успешности его выполнения - степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья обучающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень двигательных навыков и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса. Формы контроля: тестирование, сдача нормативов, зачет.

Воспитательная работа

Воспитательная работа направлена на формирование внутреннего баланса учащихся и их активную социализацию в обществе.

Воспитательная работа ведется по следующим направлениям:

- гражданско-патриотическое;
- нравственно-духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- здоровьесберегающее воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- формирование коммуникативной культуры.

Основными формами воспитательной работы являются:

- проведение диспутов, бесед;
- просмотр художественных и документальных фильмов;
- доклады, сообщения и блогосферные записи обучающихся;
- спортивные праздники и соревнования;
- участие в экологических рейдах и благотворительных акциях.

Работа с родителями

Работа с родителями является одной из важных составляющих деятельности объединения и позволяет создать связь с семьями учащихся. Работа с родителями направлена на:

- создание единого воспитательного пространства между объединением и семей;
- ознакомление с ожиданиями и потребностями родителей;
- создание контроля деятельности учащихся;
- формирование у родителей грамотных представлений о боевом искусстве, здоровом образе жизни, воспитательной работе, методах самосовершенствования и др.

Работа с родителями включает в себя:

- индивидуальные беседы с родителями.
- создание родительского комитета;
- проведение общих родительских собраний;
- наглядная агитация:
 - ведение стенда для родителей в объединении с актуальной информацией;
 - ведение блога для родителей на площадках Интернета;
 - ведение отдельной закрытой группы для родителей в соц.сети «ВКонтакте»;
 - ведение видеоканала на площадке Интернет.
- Вовлечение родителей в жизнь клуба айкидо
 - проведение совместных с детьми мероприятий;
 - домашнее задание по семейному просмотру фильма, актуального для программы содержания;
 - помощь учащимся в создании самодельных снарядов и инструментария для тренировок (домашних и групповых);
 - возможность родителям приходить на тренировки и заниматься с учащимися (в группе с детьми старше 12 лет!);
- анкетирование и опросы.

1. Учебно-тематические планы и содержание программы модулей

Учебно-тематический план I года обучения

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Знакомство с единоборствами»	48	12	36
2.	«Самозащита»	48	6	42
3.	«Динамическое построение конечных конструкций»	48	10	38
	ИТОГО	144	28	116

Модуль «Знакомство с единоборствами»

Цель: Ознакомление с основными понятиями айкидо

Задачи:

- обучить правилам поведения и общей грамотности в боевых искусствах;
- развивать опорно-двигательную систему учащихся, их координацию, силу, выносливость, гибкость и скоростные характеристики.
- сформировать первичный навык стойки и защитного положения, адекватного прогнозируемому столкновению.

Учебно-тематический план модуля «Знакомство с единоборствами»

№	Тема	Содержание	Форма	Часы	
				теор	прак
1.	Вводное занятие. Знакомство. Инструктаж по ТБ.	Беседа. Инструктаж по ТБ	ИТБ, беседа	2	

2.	Экскурсия в ДоДзё	Экскурсия по выставке японского искусства, знакомство с правилами поведения в зале единоборств	экскурсия	2	
3.	Тесты	Психологические тесты. Опрос.	Рисуночные тесты, беседа	2	
4.	Биометрика	Биометрические и физиологические пробы	Пробы		2
5.	Тесты ОФП	Тесты общей физической подготовки	Тесты		2
6.	Что такое айкидо	Просмотр видео. Лекция. Беседа	видео. Лекция.	2	
7.	«Звериные весёлые старты»	Ознакомление с технологией выполнения упражнений по рядам	Тренировка		2
8.	Разминка для айкидо	Упражнения ОФП восточных единоборств. Основные принципы построения разминки в айкидо	Тренировка		2
9.	Стойка в единоборствах	Значение стойки в единоборствах. Разные варианты стоек боевых искусств. Значение площади опоры и положения центра в стойке. Стойки айкидо	Тренировка, вклейки		2
10.	Терминология вежливости в айкидо	Слова и фразы на японском языке, применяемые в зале айкидо. Зачем мы учим чужой язык? Почему японцы кланяются. Как выполнять поклон правильно и когда.	Лекция, вклейки	2	
11.	Перемещения в единоборствах	Зачем нужно уметь шагать не так, как обычно. Виды перемещений. Ошибки в перемещениях. Перемещения айкидо. Проход в толпе	Тренировка		2
12.	Взаимоположения в единоборствах	Виды взаимоположений. Что такое партер? Парные перемещения при положениях ай/гьяку. Перемещения в сувари	Тренировка		2
13.	Падение и нападение	Представления о падении, нападении и защите как о столкновении. Технологии самосохранения (укэми) при столкновении – щит, улитка. Падение на стену – щит, прокат плеч	Тренировка		2
14.	Дистанция как лучшая самозащита	Сферы доверия. Дистанция. Упражнения на сохранения, разрыв и сокращение дистанции. Удары на подходе/отходе/уклоне.	Тренировка, лекция		2
15.	Атака «солнечный»	Вектора нападения. Положение кулака для атаки «солнечный». Ударная поверхность. Упражнения на формирование атаки.	Тренировка		2
16.	Атака «молот»	Нападение ребром ладони. Разница между фронтальными и боковыми атаками. Положения для атаки. Ударная поверхность «молота»	Тренировка		2

17.	Атака «цки»	Сложность выполнения «цки». Формы фронтального и бокового исполнения. Изучение простой формы исполнения. Ножницы в цки	Тренировка		2
18.	Падения	Виды падений назад, на бок и вперёд. Жёсткие и мягкие падения. Выполнения из низкого и высокого положения	Тренировка		2
19.	Защита при столкновении	Положения для защиты: прокат по плечам, щит, ракушка, щиток и др. варианты защитных положений при столкновениях	Тренировка		2
20.	Защита и блок	Разница по цели и выполнению в техниках защитных положений и блокировках. Блоки: накладка, меч, земля, небо. В парах от толчков и касаний	Тренировка		2
21.	Уходы от атаки	Методы компенсации атаки защитными движениями тела: уклон, подсад, поворот, сход с линии атаки	Тренировка		2
22.	Сход с линии атаки	Виды сходов с линии атаки: параллельный перенос, создание угла, входение.	Тренировка		2
23.	Мир айкидо	Одежда айкидоиста. Что такое кю и даны. Зачем пояса разного цвета. Что такое «кимono» и что такое «доги»	Лекция. Фотосессия, вклейки	2	
24.	Итоговое занятие. Зачёт по триместру	Выполнения упражнений триместра на оценку.	Экзамен		2
Итого:				12	36
				48	

Предметные ожидаемые результаты

- Стойки айкидо. Отличия фронтальных от боковых, высоких от низких, широких от узких, ханми от камаэ. Выполнение всех стоек айкидо.
- Перемещения айкидо. Отличие подшага от шага. Выполнение подшага, шага, поворота на месте, поворота на опорной ноге. Выполнение упражнений «квадрат», «сейдза», связок перемещений.
- Взаимодействия. Представления о положениях Ай-ханми/Гьяку-ханми, зонах внимания Омотэ/Ура, уровнях взаимодействия дачи/сувари/ханмихандачи. Умение отличить зоны, правильно становится в указанные положения.
- Страховки айкидо. Отличие положений рук при разных видах страховки. Отличие мягких и жёстких страховок. Адекватная самостраховка при: падении на спину (улитка, свечка), на стену (прокат, щит), на бок (щиток, ёоко-укэми), вперёд (солдатик, майе-укэми)
- Защита айкидо. Различия видов защитных действий по степени жёсткости. Выполнение основных видов блокировок айкидо: щиток, ракушка, накладка, земля, небо, меч.
- Ударная техника айкидо – солнечный, цки, молот, удары ребром ладони. Ката солнечный, ката локтя.

Модуль «Самозащита»

Цель: Ознакомление с общими принципами самообороны в ситуациях вариативного нападения.

Задачи:

- Обучить правилам поведения в опасной ситуации агрессивного нападения;
- Развивать опорно-двигательную систему учащихся, их координацию, силу, выносливость, гибкость и скоростные характеристики.
- Сформировать первичный навык реагирования, адекватного прогнозируемому столкновению.

Учебно-тематический план модуля «Самозащита»

№	Тема	Содержание	Форма	Часы	
				теор	прак
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Виды боевых искусств. Место айкидо в мире БИ	Просмотр учебного фильма «Искусство убивать» Д/ф Япония	Просмотр видео, лекция	2	
2.	Захват	Опасность захвата в уличном столкновении. Формы захвата – боевой и бытовой. Пять форм захватов.	Тренировка		2
3.	Противодействия захватам. Слабая точка	Захваты запястья. Методы освобождения от захватов за запястья – через слабую точку	Тренировка		2
4.	Противодействия захватам. Вращение	Захваты за «шесть точек» (запястье, локоть, плечо) и форма освобождения от захвата вращением (змея)	Тренировка		2
5.	Противодействия захватам. Срыв	Освобождения методом срыва. Захваты за пальцы и срыв	Тренировка		2
6.	Захваты за одежду	Особенности освобождения от захватов за одежду. Освобождения через воздействия на захват и на одежду.	Тренировка		2
7.	Работа в повседневной одежде	Работа с захватами за одежду в повседневной типичной одежде.	Тренировка		2
8.	Захваты за корпус	Обхваты и захваты за корпусы. Методы освобождения через воздействия по точкам, по захвату, общим движением	Тренировка		2
9.	Юридическая грамотность	Самооборона и её рамки с точки зрения юриспруденции.	Лекция, презентация	2	
10.	Удар как противодействие	«Светофор воздействий» Ударная техника, встроенная в освобождения от захватов	Тренировка		2
11.	Влияние внимания и зрения на дистанцию	Упражнения для тренировки зрения и внимания на разных дистанциях.	Тренировка		2

12.	Работа на короткой дистанции	Срывы, защиты, набор дистанции. Отклик на оклик.	Тренировка		2
13.	Короткая дистанция	Дистанция «разборок», её особенности. Удары и захваты на короткой дистанции. Противодействие им.	Тренировка		2
14.	Захват и удар	Ситуация последовательности захват-удар. Методы противодействия на втором этапе	Тренировка		2
15.	Захват и удар	Методы противодействия на первом этапе. Использование захвата для создания движения, контроля сектора и остановки движения. Доминанта	Тренировка		2
16.	Работа ногами в самообороне	Удары коленом, удары стопой. Удары по голени. Удары по стопе. Блокировки ударов	Тренировка		2
17.	Связки работы рук и ног в технике	Базовые упражнения на связки работы рук и ног в технике самообороны	Тренировка		2
18.	Работа в партере	Особенности работы из положения лёжа. Нарботка навыка сопротивляемости в положении лёжа	Тренировка		2
19.	Самооборона	Правила и принципы уличной самообороны. Психология нападения и защиты	Лекция	2	
20.	Тренинг сопротивляемости	Упражнения на сопротивляемость, выносливость, выживаемость	Тренинг		2
21.	Спарринговая техника	Условия и правила выполнения упражнений свободных и условных спаррингов	Тренировка		2
22.	Базовые условные спарринги	Техника условного спарринга: три удара – три блока, прокат атаки/защиты и другие.	Тренировка		2
23.	Свободные спарринги	Свободные спарринги по всем пройденным темам	Тренировка		2
24.	Итоговое занятие. Зачёт по триместру	Выполнения упражнений триместра на оценку.	Экзамен		2
Итого:				6	42
					48

Предметные ожидаемые результаты

- Захват. Отличие бытового и боевого хвата. Знание пяти видов захватов по цели выполнения. Выполнение боевого хвата на запястье, выполнение боевого хвата в болевые точки запястья, кисти, ключицы. Выполнение пяти видов хватов с развитием.
- Освобождение от захвата. Освобождением методами: слабой точки, змеинового выхода, срыва. Подбор метода освобождения в зависимости от технологии выполнения захвата.
- Ударные воздействия. Методы «болевых» и «психологических» ударных воздействий – останавливающие, контролирующие, болевые, шокирующие и т.д. Разрешённые и запрещённые точки ударного воздействия. Удары руками и ногами.

- Самооборона из положения лёжа, сидя. Особенности разно уровневых положений. Умение сохранять дистанцию к нападающему из положения лёжа или сидя.
- Работа на разной дистанции. Умение сохранять, увеличивать или сокращать дистанцию, продолжая атакующие или контратакующие действия.
- Разные виды падений кувырком – вперёд, назад, вбок.

Модуль «Динамическое построение конечных конструкций»

Цель: Ознакомление с базовым арсеналом воздействий айкидо.

Задачи:

- Научить элементам и техникам айкидо, соответствующим уровню 10 кю базовой программы;
- Развивать опорно-двигательную систему учащихся, их координацию, силу, выносливость, гибкость и скоростные характеристики.
- Сформировать первичный навык динамического ответного действия по принципам айкидо на разные варианты атакующих воздействий.

Учебно-тематический план модуля «Динамическое построение конечных конструкций»

№	Тема	Содержание	Форма	Часы	
				теор	прак
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Конечные конструкции	Виды конечных конструкций – замки, заломы, опрокидывания, броски. Их различия, виды. Особенности исполнения. Анатомия строения человека	Демонстрация Обзор.	2	
2.	Заломы кисти	Заломы кисти. Их статическое и динамическое исполнение. Использование заломов в техниках самообороны	Тренировка		2
3.	Заломы локтя	Заломы локтя. Их статическое и динамическое исполнение. Использование заломов в техниках самообороны	Тренировка		2
4.	Замки (контроли) по и против движения	Замки. Их статическое и динамическое исполнение. Использование в техниках самообороны	Тренировка		2
5.	Три вида и этапа формирования контроля	Рычаг, вытяжка, вращение как виды воздействия и этапы становления технической грамотности на примере техник простейшего контроля иккё	Тренировка		2
6.	Вариативность иккё	Различия в исполнении техники иккё в зависимости от атаки	Тренировка		2
7.	Иккё в динамике	Динамическое исполнение иккё от различных видов атак – захватов и ударов	Тренировка		2
8.	Стили айкидо	Стили айкидо, их история, биографии основателей, особенности и характеристики	презентация	2	
9.	Равновесие и опрокидывания	Равновесие как основа движения. Динамическое равновесие. Примеры. Опрокидывание. Виды	Тренировка		2

		опрокидываний.			
10	Простое опрокидывание методом пустого угла	Изучение базового принципа «пустого угла». Определение пустого угла. Производство опрокидываний.	Тренировка		2
11	Сложные опрокидывания	Опрокидывание по линии плеч, скручиванием плеч, выбиванием опоры	Тренировка		2
12	Опрокидывание стоящего противника	Опрокидывание воздействием на колени: вращение, выбивание, сворачивание. Ножницы и воздействие на голени.	Тренировка		2
13	Броски	Отличие бросков от опрокидываний. Смысл выполнения бросков. Базовые бросковые формы – коши-наги, айки-отоси	Тренировка		2
14	Котэ-гаэси – универсальная техника	Особенности выполнения котэ-гаэси. Котэ-гаэси как залом, контроль, опрокидывание и бросок. Опорные точки техники.	Тренировка		2
15	Котэ-гаэси. Базовая форма	Изучение базовой формы техники котэ-гаэси.	Тренировка		2
16	Котэ-гаэси в динамике	Проведение котэ-гаэси в динамической форме броска	Тренировка		2
17	Опрокидывания и броски от разных атак	Выполнение опрокидываний и бросков при разных формах атак	Тренировка		2
18	Зачёт по триместру	зачёт	зачёт		2
19	Лучшие Мастера России	Рассказы о всемирно известных мастерах боевых искусств, родом из РИ, СССР, РФ. Биографии, рассказы из жизни	Презентация	2	
20	Подготовка к годовому экзамену	Подготовка к годовому экзамену – повторение техник по запросу учащихся	Тренировка		2
21	Подготовка к годовому экзамену	Подготовка к годовому экзамену – повторение техник по запросу учащихся	Тренировка		2
22	Экзамен	Квалификационный экзамен по годовой программе	Экзамен		2
23	Итоговый экзамен по теории.	Защита рефератов	Экзамен	2	
24	Итоговое занятие	Подведение итогов. Определение задач на лето. Списки литературы и видеофильмов на лето.	Беседа	2	
Итого:				10	38
				48	

Предметные ожидаемые результаты

- Замки. Выполнение простейших элементов контролей иккё, никё, санкё, ёонкё. Знание болевых точек, векторов сложения сил, принципов построения конечной болевой конструкции.
- Заломы. Выполнение простейших элементов техник котэ-гаэси, сихо-наги, уде-кимэ-наги. Знание принципов создания конечной болевой конструкции.
- Опрокидывания. Выполнение техник суми-отоси, тэнчи-наги. Знание 10 форм опрокидываний (по коленям, по плечам, шарфик, майе-отоси, айки-отоси, суми-отоси, тэнчи-наги, уширо-кири-отоси, котэ-гаэси, коши-наги). Свободное нахождение «пустого угла». Умение менять технику, при хорошей сопротивляемости партнёра.
- Броски. Знание основных типов бросков и страховок к ним. Выполнение техники котэ-гаэси и коши-наги.
- Умение самостраховки от опрокидываний и бросков. Самосохранение при проведении заломов и замков. Выполнение страховок майе-укэми, уширо-укэми, ёоко-укэми, а также специфических страховок к техникам (к айки-отоси)

3. Методическое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо следующее дидактическое обеспечение:

- методические разработки по преподаванию айкидо (приложение);
- презентационный материал по основным темам;
- видеofilьмы и видеоподборки фрагментов фильмов по основным темам;
- плакаты (схемы, рисунки, фотографии) по основным темам;
- аудиозаписи для занятий (метроном, релаксационная музыка, мотивирующая музыка);
- ЛСМ-карты по основным теоретическим и тактическим материалам;
- раздаточный материал по основным темам для учащихся;
- стенды с соответствующим оформлением;
- наглядный уголок японской традиционной культуры;
- книги и видеозаписи по боевым искусствам;
- Шомэн – традиционно оформленная часть спортивного зала (включает в себя фотографии мастеров, декоративное оружие, элементы восточной культуры).

4. Материально-техническое оснащение программы

Помещение

Для тренировочного процесса необходимо иметь нужное количество свободного пространства для работы с группой. В таблице представлены минимальные значения площади:

Возраст	Площадь на группу из 10 учащихся
7-10 лет	От 20 м ²
10-12 лет	От 28 м ²
12-14 лет	От 35 м ²
от 15 лет	От 45 м ²

Требования к материально-техническому оснащению:

- просторный зал с высоким потолком и хорошим освещением;
- отопление в зимнее время;
- возможность быстрого проветривания (несколько открывающихся окон или принудительная вентиляция);

- строгое внешнее оформление зала, исключая раздражающие контрасты и красные цвета;
- помещение должно соответствовать технике пожарной безопасности (обязательно наличие огнетушителя) и санитарным нормам;
- наличие рабочего места (стол, шкафы, стул) педагога;
- раздевалка, сан. узел и, желательно, душевая комната;
- наличие помещения для лекционных занятий;
- столы и стулья;
- наличие чистой воды (фильтры для очистки воды или кулер с бутилированной водой);
- наличие презентационного оборудования (компьютер, настенный монитор/телевизор/проектор+экран), динамики;
- наличие сети Интернет.

Учебный инвентарь

- татами - мягкое покрытие рабочей площади зала;
- макивары-груши - настенные снаряды для отработки ударной техники;
- макивары-лапы;
- макивары-щиты;
- крепёжные блоки для расположения в помещении учебного инвентаря;
- маркерно-магнитная доска для проведения лекционных занятий с наборами маркеров и магнитов;
- технические стенды с рабочей информацией для учащихся;
- дзё - набор палок различной длины (явара, тандзё, дзё, бо);
- бокэн – деревянные и металлические макеты мечей (о-дачи и ко-дачи);
- танто – деревянные, резиновые и пластиковые макеты ножей;
- макеты огнестрельного оружия;
- мячи разных размеров (теннисные, баскетбольные, футбольные);
- верёвки, скакалки;
- пластиковые бутылки разного объёма;
- обручи.

Учащимися самостоятельно приобретаются для индивидуального обеспечения учебно-тренировочного процесса:

- общая тетрадь, канцелярские принадлежности;
- спортивная форма (кимоно);
- трекинговые носки (2 пары);
- средства индивидуальной защиты (защита голени, защита паха, шлем, перчатки);
- бинты эластичные;
- питьевая вода без газа в спортивной ёмкости.

5. Кадровое обеспечение

Особые требования к педагогу:

- официальное подтверждение квалификации от областной или региональной федерации заявленного направления (удостоверение, свидетельство);
- официальный разряд не менее 3 кю для реализации основной программы;
- стаж тренировок в айкидо не менее 4-х лет;
- постоянное повышение квалификации и самообразование как в технике айкидо, так и в педагогике.

6.Список литературы

- Барановский, В. «Айкидо и каратэ» – М.: «Полина», 1996.
- Брандт Рольф «Айкидо» – М.: «Двойная звезда», «Фаир», 1995 – 320 с.
- Гвоздев, С. А. «Айкидо» – Минск: «Современное слово», 1997 – 256 с.
- Кайсен Роми «Дзадзен» - Киев: «Ника-центр», 2001 – 72 с.
- Крюков, В.В. «Тотальная система боя» – Тюмень: ООО «Тотал», 1996 – 120 с.
- Кулагина «Возрастная психология» – М.: «Просвещение», 1997.
- Ловрет Фредерик «Секреты японской стратегии». - Киев: «София», 2000 – 272 с.
- Лутошкин, А.Н. «Как вести за собой» – М.: «Просвещение», 1981.
- Михайленко, Т. М. Игровые технологии как вид педагогических технологий // Педагогика: традиции и инновации: материалы Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2011 г.). Т. I. — Челябинск: Два комсомольца, 2011.
- Портных, Ю.И. Подвижные игры II Спортивные и подвижные игры / Под общей ред. П.А.Чумакова. - М., 1970.
- Радишевский, Е. «Джиу-джитцу» - Минск: «Современное слово», 2003 – 416 с.
- Рыбалко, Б.М., Крепчук, И. П., Геллер. Классификация специальных игровых средств в спортивной борьбе // Теория и практика физ.культуры. - 1986.
- Саотомэ ,М. «Принципы Айкидо» - С-Пб: «Папирус», 1996 – 225 с.
- Синицин, А.Ю. «Самураи – рыцари страны восходящего солнца». – СПб. «Паритет», 2001. – 352 с.
- Смирнов, В.М., Дубравский В.И. «Физиология физического воспитания и спорта» - М.: «Владос- Пресс», 2002. – 608 с.
- Тедеев, Д.Ю. «Айкидо и оружие» - Мн.: «Харвет», 2004 – 752 с.
- Тедески, Марк «Искусство бросков» - М.: «Фиар-пресс», 2004 – 248 с.
- Тедески, Марк «Искусство захватов» - М.: «Фиар-пресс», 2004 – 248 с.
- Фокс Алан «Айкибудо» – М.: Фаир–Пресс, 1998 –256 с.
- Цзен, Н., Пахомов, Ю. «Психотехнические игры в спорте». – М.: «Класс», 2006