Департамент образования города Москвы

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы**

**«Школа № 2107»**

 «Утверждаю» «Согласовано»

 Директор заместитель директора по ВР и ДО

ГБОУ Школа N 2107 ГБОУ Школа N 2107

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н. Лукашук \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Н. Тимофеева

 «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г.

 **Образовательная программа дополнительного образования**

*Физкультурно-спортивной направленности/Айкидо*

**«Айкидо»**

**программа рассчитана для детей от 3-7 лет.**

Срок реализации-1 год

Составитель:

Прудников Дмитрий Петрович

« Рассмотрена»

 Педагогическим Советом

 ГБОУ Школа №2107

 Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г.

Москва, 2016г.

Содержание.

I. Титульный лист………………………………………………….1

II. Введение…………………………………….…………………..3

III. Пояснительная записка………………….…..………………...4

IV. Учебно – тематический план………………………………....8

V. Содержание……………………………..……………...……….9

VI. Методическое обеспечение…………………………..…...…14

VII. Литература……………………………………………………17

**1.Введение.**

Система дополнительного образования является частью образовательного процесса.

Создавая благоприятную коммуникативную среду, дополнительное образование обеспечивает ученику обучение, 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.

Дополнительное образование мобильно, вариативно, многообразно, личностно ориентировано.

Его назначение – удовлетворение многообразных потребностей детей.

 Основное (базовое) образование ценно своей системностью, дополнительное – возможностью индивидуализировать процесс социализации ребенка.

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.

Не являясь частью основного (базового) образования, 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 учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки юных айкидоистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

 Программа дополнительного образования по айкидо для детей 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.);

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 двигательного 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.

**\*\*\*\***

**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 учащихся воспитывают сообразно их полу, возрасту и индивидуальных особенностей. 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 материала 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 (6-7) лет**

Особенностью высшей нервной деятельности детей в возрасте 6-7 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 6-7 летсложных 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 связок.

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.

* **Формы проведения занятий по данной программе:**

- групповая;

- индивидуально – групповая;

* **Занятия подразделяются:**

- ознакомительные;

- обучающие;

- закрепляющие;

- контрольно – закрепляющие;

* **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 (определяется итоговым экзаменом).

**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.

**3. Итоговые требования по программе**

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

|  |
| --- |
| ( мин.возраст – 5-6 лет) |
| 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 Цки | ТВ |  |
| Суми-отоси | ТВ | Катате-дори |
| Тенчинаге | ТВ | Катате-дори, Рётэ-дори |
| Коккю-хо | СВ | Рётэ-дори |

|  |
| --- |
| ( мин.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-то 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 |

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

* перенос веса в приседе 30 раз;
* прыжки вверх из упора на руках с прогибом 25 раз;
* подъем туловища из положения лежа (пресс) 30 раз;
* приседания 60 раз,
* отжимания в упоре лежа 10 раз.

**4. Учебно-тематический план**

**1й год обучения:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Тема/раздел |
|  | Здоровьеформирующее образование\* |
|  | Этикет в Айкидо |
|  | Гимнастика тай-со |
|  | Страховки укеми |
|  | Стойки и передвижения |
|  | Основные атаки в Айкидо |
|  |  |

**2й год обучения:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Тема/раздел |
|  | Здоровьеформирующее образование\* |
|  | Этикет в Айкидо |
|  | Гимнастика тай-со |
|  | Страховки укеми |
|  | Стойки и передвижения |
|  | Основные атаки в Айкидо |
|  | “Тактика и техника взаимодействия с партнером” |
|  |  |

#### \*Здоровьеформирующая программа (тематический план занятий)

|  |  |
| --- | --- |
| № | Тема |
|  | История развития Айкидо |
|  | “Кодекс чести спортсмена” |
|  | “Морально-психологическая подготовка” |
|  | Активная жизненная позиция, мотивация к здоровому образу жизни |
|  | Вредные привычки и их профилактика |
|  | “Патриотическое воспитание” |
|  |  |

**5. Содержание программы**

**5.1. Принципы построения программы.**

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

- 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);

 - 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;

- 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.

**5.3 Этапы подготовки обучающихся**

- **этап начальной подготовки** – 2 года;

**5.3.1. Этап начальной подготовки.**

 Цель, форма занятий, приемы и методы учебно – воспитательного процесса, форма подведения итогов.

**Цель этапа** – привлечение к занятиям физическими упражнениями с минимальным погружением в специализацию, расширение базы двигательных действий и способностей.

**Задачи этапа** начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений физических упражнений;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе средств и методов айкидо;

- выявление задатков и способностей детей;

- привитие стойкого интереса к занятиям Айкидо;

- воспитание морально – волевых качеств.

Основной формой проведения занятий является групповая , индивидуально- групповая, редко индивидуальная.

Приемы и методы: игровой в сочетании с комплексами упражнений , направленных на развитие технической и физической подготовк., повторный, равномерный, круговой, соревновательный ( только на контрольном занятии ).

Формой подведения итогов является проведение контрольного занятия, на котором в индивидуальном порядке проверяется пройденный материал. В конце четвертого года занятий предлагается участие в экзамене по правилам Всемирного Центра Айкидо (аттестация). Данное мероприятие является добровольным и оценка носит косвенный характер.

**5.4. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в процессе подготовки айкидоиста.

Основной формой проведения являются беседы.

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 юными 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: шоменучи, екоменучи, 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 колено. 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;

1. Движения с оружием разучиваются как иллюстрация (разъяснение) движений без оружия. Используются деревянные макеты меча и ножа.

**6. Условия реализации программы**

 Организация обучения предполагает проведение практических занятий.

 Материально-техническое обеспечение программы: специализированный зал с мягким покрытием пола (татами).

Дополнительные средства обучения – гимнастические снаряды и специальное снаряжение.

**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.

**8 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 | Ирими, тенкан | Вход(прямой вход в движенеие), поворот(вход с помощью вращения) |
| 8 | Mighi, hidary | 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 | Скользящий приставной шаг  |
| 19 | Ayumi ashi | Аюми Аси  | Шаг со сменой стойки |
| 20 | Okuri ashi | Окури аси | Скользящий 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 | Suwary waza | Сувари вадза | Техника сидя |
| 31 | Hanmi handachi waza | Ханми хандачи вадза | Стоящий против сидящего |
| 32 | Ayhanmi | Айханми | Одноименное положение ног |
| 33 | Gyakuhanmi | Гяку ханми | Разноименное положение ног |
| 34 | Ikkyo osae | Иккё осае | Первый контроль |
| 35 | Nikyo | Никё осае | Второй контроль |
| 36 | Iriminage | Ирими 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. Морихеи Уэсиба. Непобедимый воин.: Иллюстрированная биография основателя Айкидо./ Прер.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. Применние восстановительных средств в спорте.-М.: СпортАкадемПресс,200.-204с.
11. Неверкович С.Д. , Хозяинов Г.И., Андриади И.П. Основы обучения и воспитания. РГАФК. Москва – 1997.- 58с.
12. Роубел 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 Одзава. 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. СанПиН 2.4.4. 1251-03 (от 20.06.2003 г.)
26. Качан А.Б., Чуфистов А.В. Айкидо (программа занятий для дошкольного и школьного возраста). Йошкар-Ола, 2005.
27. Методическое пособие по разработке, составлению и оформлению программ дополнительного образования (ПДО) детей / Чуфистов А.В. Йошкар-Ола – 2006.- 46с.
28. Т. Добсон, В. Миллер «Айкидо в повседневной жизни» Изд. «София» 1999 г.
29. А. Вестбрук, О. Ратти «Айкидо и динамическая сфера» Изд. «София» 1997г.
30. Рольф Бранд «Айкидо» Изд. «София» 1999 г.