

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №548 «ЦАРИЦЫНО»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № 24
от «14» февраля 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАОУ ЦО №548
Е.Л.Рачевский

Для документа
Приказ № 30/1
от «16» февраля 2017 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

АЙКИДО

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: учащиеся 1-4 классов

Срок реализации: 4 года (608 часов)

Автор-составитель:

Сагадиева Юлия Алексеевна

Педагог дополнительного образования

Москва 2017

Раздел 1. Пояснительная записка

Направленность и уровень программы

Физкультурно-спортивная программа базового уровня для всех желающих заниматься айкидо решает задачу укрепления здоровья и физического развития занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование двигательных навыков, основ спортивной техники айкидо в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий.

Неправильно будет считать айкидо исключительно системой различных приемов и методов. Нужно правильно понимать, что реальная схватка имеет огромное отличие от поединка в спортивном зале. Когда отсутствуют какие-либо рамки, ограничивающие действия бойцов и вполне вероятным исходом поединка является смерть, на первый план выходят морально-психологические качества. Тогда физически слабый человек вполне может справиться с более сильным. Физическая сила не является определяющей для победы.

1. Цель секции - гармоничное развитие личности посредством приобщения человека к физической культуре, искусству Айкидо. принципам восточных единоборств как части мировой культуры.
2. Основные задачи и направления деятельности секции:
 - формирование у членов секции миролюбия, доброжелательности, спокойствия, уважение к личности, высокого личного достоинства, уверенности в себе, развитие их творческих способностей;
 - изучение этических, эстетических, социальных, методологических аспектов Айкидо и других воинских искусств;
 - пропаганда здорового образа жизни среди населения;
 - проведение тренировок, лекционных занятий, семинаров для членов секции;
 - осуществление связей с секциями, школами, центрами и другими организациями воинских искусств;
 - делегирование своих членов для участия в семинарах, конференциях, сборах и других мероприятиях.
3. Во исполнение указанных целей секции выполняет учебно-методическую работу и может осуществлять издательскую деятельность, а также выпуск специальных пособий и рекомендаций.

Группа/категория учащихся 6-10 лет

Формы и режим занятий групповые, 2 раза в неделю по 2 часа

Срок реализации программы 4 года (608 часов)

Планируемые результаты

Раздел 2. Содержание программы

Учебный (тематический) план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1-2 год обучения					

1	Вводное занятие	2	2	0	
2	Правила безопасного поведения на занятии	2	2	0	
3	Правила поведения в зале (этикет)	4	2	2	
4	Разминка и специальные упражнения	32	4	28	
5	Базовые стойки в айкидо	16	0	16	
6	Простейшие передвижения входов	16	0	16	
7	Передвижения в стойках	10	1	9	
8	Входы омоте, ура	16	0	16	
9	Изучение и освоение передней (мае-укеми) и задней (усиро-укеми) страховок	16	2	14	
10	Изучение работы суставов, "точки воздействия"	16	2	14	
11	Передвижение на коленях (сувари-вадза)	16	2	14	
12	Первые экзаменационные техники (икке-ура, кокю-хо)	16	2	14	
13	Особенности поведения нападающего (уке) при выполнении экзаменационных техник	16	4	12	
14	Правила поведения на экзамене	4	4	0	
15	Экзамен на получение степени (КЮ)	4	0	4	
16	Изучение передвижений тенсин	16	2	14	
17	Техника тенсин-наге	16	2	14	
18	Тренировочные занятия	92	0	92	
	Итого	304	34	270	

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
3-4 год обучения					
1	Вводное занятие	2	2	0	
2	Правила безопасного поведения на занятии	2	2	0	
3	Входы тенкан и ирими-тенкан при одноименном (айханми) хвате	40	4	36	
4	Техника сихо-наге от атаки гякуханми	40	4	36	
5	Входы тенкан и ирими-тенкан при разноименном (гякуханми) хвате	40	4	36	
6	Техника сихо-наге от атаки гякуханми	20	4	16	

7	Выведение из равновесия в стойке	20	4	16	
8	Отработка всех ранее изученных техник, используя выведение из равновесия	60	0	60	
9	Тренировочные занятия	80	0	80	
	Итого	304	22	282	

Содержание учебного (тематического) плана

Календарный учебный график

См. Приложение 2 к календарному учебному графику дополнительного образования на 2016-2017 учебный год.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия

Техническое оснащение занятий – зал, маты.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Список литературы:

А.Костенко «Айки-до: Искусство мира»

А.Вестбрук, О.Ратти. «Айкидо и динамическая сфера»

Тамура Нобуёси «Айкидо. Этикет и передача традиций»