

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ № 1534»**



*Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: ознакомительный*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«СЕЙСИНКАН АЙКИДО»
(модифицированная)**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 7-18 лет

Педагоги дополнительного образования
Голуб Арсений Викторович
Голуб Татьяна Федоровна

Москва- 2016 год

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.

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

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

Оценка в дополнительном образовании условна и допустима в разнообразных формах.

Дополнительное образование мобильно, вариативно, многообразно, личностно ориентировано.

Его назначение – удовлетворение многообразных потребностей детей и подростков в познании и общении, которые далеко не всегда могут быть реализованы в рамках предметного обучения в школе.

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 младшего школьного, среднего и старшего школьного возраста, обучающихся в ГБОУ ЦВР «Патриот» Департамента образования г. Москвы, 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 »;
- Приказ Минобразования РФ от 03.05.2000 г. № 1276 «О государственной аккредитации образовательных учреждений дополнительного образования детей »;
- 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);
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
- СанПиН 2.4.4. 1251-06 (от 2006 г.);
- Типовой план-проспект учебной программы, приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002г.№390;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 “О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей”
- Устав ГОУ ЦВР «Патриот» Департамента образования г. Москвы.

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 – ознакомление обучающихся с Айкидо, как средством формирования и воспитания гармонично развитой личности, ознакомительное изучение технической и философской базы Айкидо, как боевого искусства.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- Приобщение к мировой культуре боевых искусств, философии и практике боевых искусств и Айкидо в частности.
- Развитие у обучающихся начальных навыков координации, гибкости, скоростно-силовых качеств и выносливости.
- Ознакомление обучающихся с двигательными действиями общего, прикладного и специального характера, как основами для овладения техникой Айкидо.

Воспитательные:

- Получение представления и начальных навыков взаимодействия с окружающим миром с позиций Айкидо.
- 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.

Развивающие:

- Развивать личностные качества ребенка – аккуратность, самостоятельность, ответственность, деятельную активность.
- 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.

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

Предлагаемая программа рассчитана на возрастной диапазон от 7 до 18 лет и предполагает годичный цикл ознакомительного обучения (по этапу начальной подготовки) с возможностью продолжения обучения на платной основе в составе общей группы (по 5-летней программе обучения). Допускается комплектование групп обучаемыми разных возрастных категорий.

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

Содержание и организационные формы базового физического воспитания детей разработаны на основе принципов, ориентирующих воспитание на развитие социально – активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

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

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

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

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

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

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

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

В возрасте 7-10 лет происходит бурное развитие биодинамики движений ребенка, и, прежде всего, координационного компонента, активное формирование физического и функционального потенциала организма.

Если двигательная активность ребенка в этот период, по каким либо причинам ограничена, то на последующих этапах онтогенеза потери в развитии двигательного анализатора наверстать, практически невозможно.

Организация правильного тренировочного режима ребенка в целях обеспечения общей физической подготовки при акцентированном повышении координационных способностей оказывается наиболее адекватной возрастным особенностям развития двигательного потенциала человека в этот период жизни.

Наиболее важным моментом в физическом воспитании ребенка этого периода жизни является формирование личностного отношения к физической тренировке, воспитание активной позиции в отношении к своему здоровью, крепости тела и закалке.

Необходимо помнить, что основные социальные, психологические и биологические компоненты физической активности взрослого человека формируются именно в этот, ключевой для развития моторики, период жизни ребенка.

Физическая активность младшего школьника в виде организованных занятий должна дополняться ежедневной утренней зарядкой и двумя-тремя тренировочными занятиями в неделю.

2.4. Форма, режим занятий и комплектация групп.

- **Режим занятий** в спортивно – оздоровительных группах по ознакомительной программе с использованием средств Айкидо:

Возраст	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное/максимальное число занимающихся	Максимальное кол-во часов в неделю	Контрольные нормативы на конец года
7 – 18 лет	7 лет	6/15	1 час	---

- **Количество занятий в неделю и наполняемость групп**

может быть установлено администрацией ГБОУ ЦВР “Патриот” и с учетом рекомендаций СанПиН 2.4.4.3172-14

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

- групповая

2.5. Критерии оценки, формы подведения итогов.

Критерии оценки деятельности ознакомительных групп:

- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля;
- правильное представление о технических принципах и философской базе Айкидо;
- укрепление у детей физического, психического и нравственного здоровья;

Формы подведения итогов:

- контрольное занятие,
- зачет по пройденному материалу.

3. Итоговые требования по программе (рекомендуемые)

(мин.возраст - 7 лет)		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Передвижения (шаги)	Стоя	
Сикко	СВ	

Тенкан	ТВ	
Иrimi-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

По завершении учебного года, обучаемые должны показать начальные знания по перечисленным темам и продемонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с рекомендуемыми требованиями:

- перенос веса в приседе 20 раз;
- прыжки вверх из упора на руках с прогибом 20 раз;
- подъем туловища из положения лежа (пресс) 20 раз;
- приседания 50 раз.
- отжимания мин. 10 раз.

4. Учебно-тематический план

№	Тема/раздел	Кол. часов	
		теорет	практ.
1	Здоровьеформирующее образование*	3	
2	Этикет в Айкидо	3	
3	Гимнастика тай-со		3
4	Страховки укеми		8
5	Стойки и передвижения		3
6	Основные атаки в Айкидо		2
ВСЕГО ЧАСОВ		36	

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

№	Тема	Кол-во часов теоретических занятий (как часть занятий)
1.	История развития Айкидо	1
2.	“Кодекс чести спортсмена”	1
3.	“Морально-психологическая подготовка”	2
4.	Активная жизненная позиция, мотивация к здоровому образу жизни	2
5.	Вредные привычки и их профилактика	1
6.	“Патриотическое воспитание”	7
	ИТОГО:	14

5. Содержание программы

5.1. Принципы построения программы.

В основе создания плана занятий по Айкидо лежат следующие принципы:

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

5.2. Организационно–методические указания.

Учебно-тренировочные занятия рассматриваются как единый педагогический процесс, направленный на развитие у обучающегося оптимального уровня базовых

показателей, обучаемости и тренированности, на интеграцию способностей занимающихся противостоять внешним негативным факторам.

Основными методическими положениями учебно-тренировочных занятий являются:

- преемственность задач, средств и методов физического воспитания детей;
- выполнение учебно-тренировочной работы;
- осуществление как одновременного развития физических качеств, психических качеств на всех этапах многолетних занятий, так и преимущественного развития отдельных физических и психических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса занимающихся:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение элементами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе использования игровых методов;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие интереса к занятиям;
- воспитание черт спортивного характера.

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

5.3 Дополнительная образовательная программа «Сэйсинкан Айкидо» предусматривает учебно-тренировочные занятия на **ознакомительном этапе 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 Айкидо, расширение базы двигательных действий и способностей.

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение 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.

Приемы и методы: игровой в сочетании с комплексами упражнений, направленных на развитие технической и физической подготовки, повторный, равномерный, круговой.

Формой подведения итогов является проведение контрольного занятия, на котором в индивидуальном порядке проверяется пройденный материал. Данное мероприятие является добровольным и оценка носит косвенный характер.

5.4. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в процессе подготовки начинающего айкидоиста. Основной формой проведения теоретической подготовки являются беседы и лекции.

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.

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 морально-этических качеств, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Виды воспитания: политическое, профессионально-спортивное, нравственное, правовое.

Средства воспитательной работы: устная и наглядная информация, печать, интернет, телевидение, кино, литература, музей, театр.

Методы воспитательной работы: убеждение, пример, поощрение, требование.

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

Содержание воспитательной работы: индивидуальная работа, работа с коллективом группы.

Направления воспитательной работы:

- возрождение духовности и нравственности граждан России;
- воспитание трудолюбия;
- 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;

5.7. Содержание тем.

5.7.1. Краткое описание тем (теория, практика).

Программа дополнительного образования по айкидо содержит следующие темы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.7.2. Последовательность и техническое содержание обучения

1. Этикет. Правила поведения в зале для занятий. Традиционное открытие и закрытие занятия. Приветствия. Техника безопасности до, вовремя и после занятия.
2. Стойки. Миги-ханми – правосторонняя стойка, хидари-ханми – левосторонняя стойка. Подводящие упражнения для освоения стойки – вставание в стойку из положения, лежа, сидя, сидя на корточках (сонкё). Смена стойки вперед-назад, назад-вперед. Переносы веса в стойке с ноги на ногу.

3. Укеми – безопасные падения (страховки). Мае-укеми – страховка вперед; усиро-укеми – страховка назад; ёко-укеми – страховка вбок. Все страховки разучиваются из положения «с колена», по мере освоения вводится выполнение из стоек, при этом, используется поддержка партнером и инициация движения партнером.

4. Передвижения. Цуги-аси – скользящий шаг. Окури-аси – скользящий приставной шаг. Аюми-аси – шаг со сменой ног. Подводящие упражнения: половинчатые шаги только передней или только задней ногой. То же с опусканием на колени. Передвижения на коленях – шаг сикко. Все передвижения разучиваются и выполняются вперед и назад.

5. Повороты. Зэнпо тэнкан – поворот вперед. Кохо тэнкан – поворот назад. Тэнкай – поворот на месте. Подводящие упражнения: скручивания на месте и с полушагом передней или задней ногой. Повороты с опусканием колена на татами.

6. Сочетания шагов, поворотов в виде связок и упражнений.

7. Основные движения руками при входе – ирими, коккю-рёку, при повороте – тенкан, хирики. Основы разучиваются из положения сидя (только руки). Подъем и опускание рук разучиваются в виде упражнений с волейбольным мячом, с деревянным мечом – боккеном.

8. Сочетания движений рук с передвижениями в виде связок и упражнений. Разучивание основных упражнений принципов Айкидо: Ирими-хо – упражнение прямого входа в движение атаки; Тенкан-хо – упражнение входа в движение атаки с помощью поворота; Хирики – использование силы локтей - упражнение прямого входа с подъемом и входа с подъемом в повороте.

9. Атаки. Захваты: катате-дори – захваты за запястья; ката-дори – захваты за одежду. Удары: сёмэн-учи – удар ребром ладони сверху вниз в голову; ёкомен-учи – диагональный нисходящий удар ребром ладони в висок или шею; цки – прямые удары кулаком в разных уровнях; гери – удары ногами. Все атаки разучиваются на месте, по мере освоения сочетаются с передвижениями. Выполняются в варианте собственно атаки и в варианте контратаки.

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

6. Условия реализации программы

Организация обучения предполагает проведение практических и теоретических занятий, посещение семинаров и фестивалей. Предполагается также использование специальной методической литературы (словари, подборки статей и т.п.), просмотр учебных видеофильмов.

Материально-техническое обеспечение программы: специализированный зал с мягким покрытием пола (татами), раздевалки, душ, туалет и комната отдыха. Дополнительные средства обучения – гимнастические снаряды и специальное снаряжение, литература и видеоматериалы.

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.

Все, что связано с совершенствованием человеческого тела, имеет одни и те же правила, принципы и закономерности. Закономерности физического воспитания едины во всех своих проявлениях, будь то изучение традиционных видов физической культуры или изучение «других», нетрадиционных видов физической активности.

8. Приложения

8.1 Примерное содержание итогового занятия

I. Reishiki, Shisei, Kamae	1.Zarei, ritsurei, seiza, kiza, kamae.
II. Kihon-junbi-undo	1.Funekogi-undo 2.Titsuki-undo
III. Ukemi	1.Koho-undo 2.Mae kaiten ukemi tenkai 3.Mae tekku-to ukemi 4.Ushiro kaiten ukemi tenkai 5.Ushiro hanten ukemi
IV. Tai-no tenkan-ho (tandoku-dosa)	1. Tsugi-ashi omote,ts.ashi ura 2. Ayumi-ashi omote,a.shi ura 3. Tenkan-ashi (koho-tenkan) 4. Irimi-tenkan 5. Shikko omote, shikko ura
V. Sotai-dosa (атаки и защиты)	1.Shomen-uchi 2.Yokomen-uchi, 3.Tsuki (chudan) 4.Gyaku hanmi katate dory
VI. Sotai-dosa	1.T.w.g.h.k.d.- sumi-otoshi (gedan, jodan omote) 2.T.w.g.h.k.d, ryote d. – tenchinage (omote,ura) 3. S.w. ryote dory - kokkyu-ho
VII. Junbi-tai-so	1.Перенос веса в приседе 20 2.Прыжки вверх из упора с прогибом 20 3.Пресс партнером 20 4.Приседания 50

T.w.-tachi waza, S.w. - suwari waza, H.h.w.- hanmi handati waza, G.h.k.t.d-gyaku hanmi katate dory.

*- оценивается также знание японской терминологии в пределах сдаваемого материала

*- после названия движения стоит рекомендуемое количество раз выполнения

8.2 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	Maе, ushiro	Мае, усиро	Вперед, назад
7	Irimi, tenkan	Ирими, тенкан	Вход (прямой вход в движение), 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	Suway 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	Иrimi наге	Бросок ирими
37	Shihonage	Сихо наге	Бросок на четыре стороны
38	Kotegaeshi	Коте гаэси	Бросок скручиванием запястья
39	Sumi otoshi	Суми отоси	Опрокидывание углом
40	Tenchinage	Тенчи наге	Бросок небо-земля
41	Kokkyu-ho	Коккю наге	Бросок в ритме дыхания
42	Tori-fune	Тори фуне	Упражнение гребля
43	Furi-tama	Фури тама	Встряхивание после торифуне

44	Ti-tsuki-undo	Ти цуки ундо	Толкание земли
45	Ti-kyu-mawasu-undo	Тикью мавасу ундо	Упражнение вращение земли

8.3. 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./ Пер.с англ.С. Холоднова- М.: ФАИР-ПРЕСС.-2001304с
6. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. Учебник. Российское педагогическое агентство. Москва,1995г.-184с.
7. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Москва.2000.- 320с.
8. Масатаке Фудзита. Метод занятий Айкидо. Казань. ТаРИХ. 2001-96с.
9. Мисцуги Саотомэ. Принципы Айкидо.- СПб.: Папирус1996г.-275с.
10. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте.-М.: 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. Кэндодо. Полное практическое руководство. Пер.с англ. В.Пузанова.-К.: «София»,- 2000.-192с.
19. Хорев В. Японский меч. Десять веков совершенства-Ростов н/ Д.: «Феникс»,2003.-192с.
20. Moritaka Uesiba. BUDO TREINNING IN AIKIDO. Tokio. SMAI.1997-214S.
21. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 1tom. Tokio. Kodansha.2002.-300s.
22. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 2tom. Tokio. Kodansha.2003.-300s.
23. Приказ Минобразования РФ от 03.05.2000 г. № 1276 «О государственной аккредитации образовательных учреждений дополнительного образования детей».
24. Методические рекомендации Министерства образования РФ «Организация и содержание аттестации образовательных учреждений дополнительного образования детей» (письмо Минобразования России от 29.11.99 г. № 24-51-1133/13).
25. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.
26. СанПиН 2.4.4. 1251-03 (от 20.06.2003 г.)
27. Качан А.Б., Чуфистов А.В. Айкидо (программа занятий для дошкольного и школьного возраста). Йошкар-Ола, 2005.
28. Методическое пособие по разработке, составлению и оформлению программ дополнительного образования (ПДО) детей / Чуфистов А.В. Йошкар-Ола – 2006.- 46с.
29. Т. Добсон, В. Миллер «Айкидо в повседневной жизни» Изд. «София» 1999 г.
30. Устав ГОУ ЦВР Патриот
31. А. Вестбрук, О. Ратти «Айкидо и динамическая сфера» Изд. «София» 1997г.
32. Рольф Бранд «Айкидо» Изд. «София» 1999 г.

Содержание

	<u>Стр.</u>
1. Введение	2
2. Пояснительная записка	4
2.1 Цели и задачи программы	4
2.2 Основные принципы организации физического воспитания с использованием средств Айкидо	5
2.3 Возрастные особенности детей	6
2.4 Форма и режим занятий	9
2.5 Критерии оценки, формы подведения итогов	9
3. Итоговые требования по программе	10
4. Учебно-тематический план	10
5. Содержание программы	11
5.1 Принципы построения программы	11
5.2 Организационно-методические указания	11
5.3 Этап начальной подготовки	12
5.4 Теоретическая подготовка	13
5.5 Психологическая подготовка	13
5.6 Воспитательная работа	14
5.7 Содержание тем	15
5.7.1 Краткое описание тем	15
5.7.2 Последовательность и техническое содержание обучения	17
6. Условия реализации программы	18
7. Годовое планирование занятий	18
8. Приложения	19
8.1 Примерное содержание итогового занятия	19
8.2 Словарь	20
8.3 Список литературы	23