

**Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы «Школа № 1279»**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
от «30» августа 2017 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа № 1279
Ляпина Е.А./
Приказ от «31» августа 2017г.
№ 184-0



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Реальное Айкидо»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 7 – 15 лет

Срок реализации программы: 6 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Лемешко Иван Владимирович

**Москва
2017/2018 учебный год**

Содержание

Наименование раздела
I. ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ
II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
IV. СОДЕРЖАНИЕ
V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
VI. ЛИТЕРАТУРА
ПРИЛОЖЕНИЯ

Пояснительная записка

Данная программа является модифицированной работа Голуб А.В и Голуб Т.Ф «Айкидо» Москва ГБОУ ЦВР «Патриот» 2013г.

Каждый мастер, который достиг верха в изучении мастерства, желает внести в свой труд свою индивидуальность, свои элементы, свою склонность к определенной технике - усовершенствуя их, что приводит к изменениям в системе тренировок и в воспроизведении техники. Цель такого исследования - создание идеальной системы, более усовершенствованной от существующей. В спортивной борьбе такие исследования не возможны, потому что спортсмен ограничен правилами, направленными на достижение результата. Чтобы достигнуть результата в соревнованиях, он должен уважать правила исполнения каждого из элементов, потому что это оценивается. Каждое отклонение от правил наказывается. И хотя айкидо не является спортом, похожая ситуация с правилами существует и здесь. Японские мастера, которые своё мастерство распространяют в мире, требуют от своих учеников точное воспроизведение техники, всё это делается с целью сохранения традиции. Те, которые отделились от традиционного айкидо и создали свои школы, требуют репродуктивного выполнения техники исключительно своего стиля, чтобы задержать учеников и отличаться от других школ.

Занимаясь у известных мировых мастеров айкидо (Кишо- мару Уйешиба 10 Дан, Гозо Шиода 10 Дан, Дутому Чида 8 Дан, Кенйи Шимицу 9 Дан, Хироши Тада 9 Дан и т.д.), у Любомира Врачаревича возникал в голове всего один вопрос - насколько применима эта техника в самообороне? Проверая на практике изученную технику айкидо, отбросив мистику и религиозные элементы, считая их не подходящими духу Балкан, он добавил и довёл до совершенства элементы, которые повышают эффективность и применение в реальных жизненных ситуациях. Сотни видов техники традиционного айкидо, он переделал и увеличил их возможность применения в реальных условиях.

Реальное айкидо - оригинальное сербское мастерство борьбы. Это гибкая система техники самообороны, основные характеристики которой: скорость реакции в нужный момент, соединение с нападением противника, непрерывность проведения приемов и совершенный контроль нападающего. Гибкость техники дает возможность приспособить работу конституции каждого и в данной ситуации, чем достигается максимальная эффективность в применении этого мастерства. В течение долголетней практики каждый прием проверялся, изменялся, пока не пришли к оптимальному решению - как быстрее, эффективнее и с меньшими затратами обезопасить нападающего.

Реальное айкидо характеризует нанесение неожиданных ударов в жизненно важные точки, которые служат для отвлечения внимания нападающего с применением техники удара на неожиданно наступившую боль, с целью успешного проведения техники самообороны.

В системе тренировок особенно обращается внимание на то, что нападающий реально атакует. Несмотря на то, атакует он нанесением удара или в виде захвата, он должен быть быстрым и сильным, что также важно для комбинации нападения. Тренируя реальное айкидо и повышая уровень техники самообороны от таких нападений, получаем весьма применяемое знание.

Реальное айкидо достигло вершин в познаниях обороны от нескольких нападающих. В традиционном айкидо такая оборона, т.е. джиу-ваза, чаще всего сводится к индивидуальной работе с двумя или больше нападающих

поочередно. Но, в жизни, практика такой вид самообороны не знает и не встречает. В этом виде обороны, при нападении нескольких противников, реальное айкидо поддерживает и требует непрерывное, постоянное и рациональное движение, во время которого производятся эффективные техники и серии ударов, которые нападающим просто не дают возможности прийти в себя. Именно постоянное круговое движение, которое поддерживает

реальное айкидо, один из возможных методов обороны от нескольких нападающих одновременно.

В реальном айкидо отдельно обращается внимание на оборону от вооруженного нападающего, особенно, когда говорится о палке, ноже или пистолете с близкого расстояния.

Особенно посвящена часть реального айкидо контролю противника, как на тренировках, так и в реальной ситуации.

Многие люди, разбирающиеся в умении борьбы, с полным правом реальное айкидо называют «наукой», потому что эффективно используются знания из области физики, анатомии, психологии. Правильно ли эти знания укомплектованы и использованы в развитии реального айкидо, говорит факт официальной регистрации реального айкидо в 2003 г. в международной классификации видов спортивной борьбы как оригинальное сербское мастерство. Реальное айкидо могут изучать все без исключения на возраст и пол. Для детей от 5 до 12 лет продумана специальная программа «Через игру к мастерству», приспособленная психофизическим возможностям этого возраста. Кроме изучения техники реального айкидо, акцент этой программы идёт и на развитие моторно-двигательных способностей у детей, чувства пространства, координации движений, но также и развитие социальной стороны личности - введение ребенка в коллектив и положительная коммуникация с другими членами коллектива.

Не смотря на то, что говорится об очень тяжёлом боевом мастерстве, эффекты тренировок многосторонние: повышается концентрация, воля, решимость, выносливость, улучшается моторика и координация движений, повышается невосприимчивость к стрессу и т.д.. Основная цель реального айкидо - эффективно сломить нападающего и при этом не повредить его физически. Между прочим, при необходимости реальное айкидо может быть очень опасным оружием.

Целесообразность педагогической программы в том, что практика реального айкидо направлена на снижение, устранение и трансформацию нервных стрессов - упражнения предотвращают накопление «эмоциональной грязи». Программа помогает стать уверенным в себе человеком, открыть новые возможности своего тела и духа.

Цель программы - психофизическое развитие обучаемых, формирование гармонично развитой личности через изучение технической и философской базы Реального Айкидо, как боевого искусств

Основные задачи программы:

Обучающие:

- Развитие у обучающихся координации, гибкости, скоростно-силовых качеств и выносливости.
- Развитие устойчивых рефлексорных двигательных действий общего, прикладного и специального характера, как основы для овладения техникой Реального Айкидо.
- Приобщение к мировой культуре боевых искусств .

Воспитательные:

1. Воспитание чувства ответственности и взаимопомощи по отношению к товарищам, гуманного отношения к людям
2. Понимание абсолютной ценности человеческой жизни
3. Осознание себя как части целого мира
4. Развитие навыков адекватного отношения со сверстниками.
5. Привитие и правильное понимание чувства долга в отношении своего Отечества.

Развивающие:

1.Развивать личностные качества ребенка– аккуратность, самостоятельность, ответственность, деятельной активности.

2.Формирование чувства патриотизма, коллективизма и товарищества, уважения и

терпимости к другим людям, самодисциплины, самосознания, ответственности за себя и других людей

3.Формирование у обучающихся принципов высокой морали, этики гармонии духовного, психологического и физического начала человека

4.Формирование в детях стремления (потребности) к здоровому образу жизни

Отличительной особенностью Программы является то, что она рассчитана на 6 лет занятий. Обучающиеся именно за шесть лет не теряя мотивации и интерес к Айкидо, втягиваются в процесс обучения, на фоне общего увлечения Реальным Айкидо ,укрепляются дружественные отношения ребят между собой; Игровая форма отработки тактических и технических действий на 1-2 годах обучения. Детям легче и интереснее усваивать материал в форме игры. В работе используется множество вариантов подвижных игр на тему Айкидо. Практика проведения разновозрастных занятий. Разработанный авторский комплекс движений , практикуемый как парные движения и внедренный на 1-2 годах обучения. Комплекс упражнений, на развитие обще физических качеств учащихся, позволяет успешно сдавать базовые нормативы комплекса Готов к Труду и Обороне.

Возраст обучающихся: от 6 до 15 лет

Срок реализации данной программы: 6 лет.

Форма, режим занятий

Формы проведения занятий по данной программе- групповая

Режим занятий в спортивно – оздоровительных группах с использованием средств Реальное Айкидо:

6 – 9 лет 6 лет 2 раза по 1 часа

9 – 15 лет 8лет 2 раза по 1 часа

Структура занятия

Занятие (тренировка) состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Подготовительная часть занятия

- Построение, приветствие, ознакомление с темой занятия-5 мин
- Общепфизические упражнения: приседания, отжимания, разгибания пресса-3 мин
- Разминка на ходу- 3 мин.
- Суставная гимнастика-5 мин
- Отработка передвижений-5 мин
- Акробатика,перекаты,кувырки,страховка,укеми-10 мин.

Основная часть занятия

- Изучение и отработка приемов и упражнений в парах-15 мин

Заключительная часть занятия

- Подвижные игры-5 мин.
- Подведение итогов- 5 мин

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Первый год обучения:

- 1 Умение правильно передвигаться в базовых стойках, выполнять страховку при падениях.
- 2 Выполнение простых куврков вперед и назад с полуприседа.
3. Овладение и выполнение в медленном темпе базовых 7 приемов реального айкидо из

статического положения.

4 Знание основных терминов, правил поведения на тренировках, названия применяемых технических приёмов.

5 Ознакомление с основами- свободного перемещения джиу ваза

6 Обще физические упражнения.Отжимания от пола -8 раз.Пресс- 10 раз,Приседания -10 раз.

7 Успешное завершение программы первого года обучения и аттестация на 5 кю-желтый пояс

Для второго года обучения:

1 Умение уверенно передвигаться в базовых стойках, выполнять страховку при падениях стоя

2 Выполнение кувырков с высокой стойки вперед и назад.

3. Овладение и выполнение в среднем темпе 6 базовых приемов реального айкидо на оранжевый пояс из статического положения.

4 Знание основных терминов, правил поведения на тренировках, названия применяемых технических приёмов.

5 Выполнение защиты от одного нападающего -свободное перемещение джиу ваза

6 Обще физические упражнения.Отжимания от пола -12 раз.Пресс- 12 раз,Приседания -12 раз.Подтягивание на перекладине-1 раз

7 Успешное завершение программы первого года обучения и аттестация на 4 кю-оранжевый пояс

Для третьего года обучения:

1 Умение быстро передвигаться в базовых стойках, выполнять страховку при падениях стоя набок,вперед и назад из стойки

2 Выполнение кувырков с высокой стойки вперед и назад,набок.

3 Выполнение акробатических упражнений колесо и рандат.

4. Выполнение в быстром темпе 7 базовых приемов реального айкидо на зеленый пояс, из статического положения.

5 Уверенное Знание основных терминов, правил поведения на тренировках, названия применяемых технических приёмов.

6 Уверенное выполнение защиты от 2х нападающих свободное перемещение джиу ваза

7 Обще физические упражнения.Отжимания от пола -15 раз.Пресс- 15 раз,Приседания -15 раз. Подтягивание на перекладине-3 раз

8 Успешное завершение программы первого года обучения и аттестация на 3 кю-зеленый пояс.

Для четвертого года обучения:

1 Умение уверенно быстро передвигаться в базовых стойках, выполнять страховку при падениях стоя набок,вперед и назад из стойки

2 Выполнение кувырков с высокой стойки вперед и назад,набок.

3 Выполнение акробатических упражнений колесо и рандат,кульбит

3. Выполнение в быстром темпе 6 базовых приемов реального айкидо на синий пояс, из статического положения.

4 Уверенное Знание основных терминов, правил поведения на тренировках, названия применяемых технических приёмов.

5 Уверенное выполнение защиты от 2х нападающих свободное перемещение джиу ваза

6 Обще физические упражнения.Отжимания от пола -20 раз.Пресс- 20 раз,Приседания -20 раз. Подтягивание на перекладине-4 раза

7 Успешное завершение программы первого года обучения и аттестация на 2 кю.

Для пятого года обучения:

1 Умение уверенно быстро передвигаться в базовых стойках, выполнять страховку при падениях стоя набок,вперед и назад из стойки

2 Выполнение кувырков с высокой стойки вперед и назад,набок,катопад

3 Выполнение акробатических упражнений колесо и рандат,кульбит

3. Выполнение в быстром темпе 6 базовых приемов реального айкидо из динмического положения.

4 Уверенное Знание основных терминов, правил поведения на тренировках, названия применяемых технических приёмов.

5 Быстрое выполнение защиты от 2х нападающих свободное перемещение джиу ваза,рандори

6 Уверенное выполнение технических действий с максимальной скоростью, мощностью и эффективностью .

7 Обще физические упражнения.Отжимания от пола -20 раз.Пресс- 20 раз,Приседания -25 раз. Подтягивание на перекладине-5 раз

8 Успешное завершение программы первого года обучения и аттестация на 1 кю.

Для шестого года обучения:

1 Уверенное умение быстро вылонять все передвижения в реальном айкидо.

2 Уверенное умение выполнять свободное передвижение дживу ваза.рандори от одного нападающего, от двух нападающих.

3 Знание всей базовой программы Реального Айкидо по детской программе.

4 Уверенное и быстрое выполнение 32 технических приемов Реального Айкидо.

5 Основы защиты от нападающего с оружием- ножом,пистолетом,палкой.

6 Обще физические упражнения.Отжимания от пола -25 раз.Пресс- 25 раз,Приседания -30 раз. Подтягивание на перекладине-7 раз

7 Успешное завершение программы первого года обучения и аттестация на 1 дан.

Форма проведения итогов реализации программы

-Формы подведения итогов:

-открытый урок для родителей

- контрольное занятие, с получением допуска к экзамену

– проведение семинара по Реальному Айкидо с показательными выступлениями.

– Видеосъемка отработки, как упражнений так и приемов, учащихся с последующим отслеживанием их роста и последующим разбором ошибок.

– экзамены по требованиям Всемирного Центра Реального Айкидо.

– зачет по пройденному материалу за год, переводной экзамен (аттестация).

Учебно-тематический план

	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Экскурсия по учреждению дополнительного образования	1ч	1ч	
2	Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.	1ч	1ч	
3	ОФП	5ч		5ч
4	Разминка	5ч		5ч
5	Суставная гимнастика	6ч		6ч
4	Передвижения- В стойке на месте Джиу ваза	9ч	1ч 1ч	5ч 2ч
5	Страховка	5ч	1ч	4ч
6	Кувьрки	6ч	1ч	5ч
7	Акробатика	6ч	1ч	5ч
8	Отработка приемов	19ч	2ч	17ч
9	Подвижные игры	6ч		
10	Подведение итога занятий	2ч		
	ВСЕГО	71 ч		

Содержание

Инструктаж по технике безопасности

Перед началом занятия

- 1 Прийти до начала занятий за 15 минут.
- 2 Спокойно переодеться в кимоно и ожидать команды учителя, либо в раздевалке либо на скамейке перед татами.
- 3 В раздевалках не баловаться и если нужно идти до зала то идти спокойно НЕ БЕГАТЬ!
- 4 Снять обязательно все украшения.-цепочки,кольца,браслеты и особенно ШНУРКИ с ШЕИ!
- 5 Еда,конфеты,и жвачки до и во время занятий запрещены!
- 6 Обязательно сообщить учителю о своем самочувствии и травмах либо не возможности делать какие либо упражнения. **Родители обязаны сообщить заранее о плохом самочувствии своего ребенка учителю!И обязательно предоставить справку о том что ребенку разрешены занятия Реальное Айкидо.**

Во время занятия

- 1 Перед занятием ВНИМАТЕЛЬНО прослушать технику безопасности на данное занятие!
- 2 Внимательно и четко слушать команды учителя и строго их выполнять!
- 3 При выполнении различных строевых упражнений строго СОБЛЮДАТЬ ДИСТАНЦИЮ!
- 4 Тщательно и внимательно выполнять РАЗМИНКУ .
- 5 В РЕАЛЬНОМ АЙКИДО НЕТ СПАРРИНГА,БОРЬБЫ И ЭТО НЕ ДРАКА
- 6 Все приемы проводятся в имитационном характере НЕ ДОВОДЯ ДО БОЛЕВЫХ ОЩУЩЕНИЙ (до 16лет)
- 7 Во время отработки приемов не должно быть соперничества и столкновений!
- 8 Не допустимо Высокомерие особенно старших по отношению к младшим и новичкам!
- 9 Категорически запрещено самовольно покидать зал,бесцельно перемещаться и мешать другим !
- 10 Внимательно слушать,смотреть и запоминать когда вы сидите в позиции сидя на татами при объяснении приемов или других технических действий!
- 11 Уважайте того, кто имеет больший опыт. Никогда не спорте с более опытными относительно техники .
- 12 При выполнении приемов обязательно сообщить своему партнеру о СВОИХ ТРАВМАХ!
- 13 Все укладки на пол строго выполнять от края татами к центру
- 14 Между парами строго должна быть соблюдена дистанция
- 15 Во время выполнении приемов не доводить выполнения техники до боли. Обязательно заранее приготовиться стучать по полу или по партнеру тем сигнализировать своему партнеру о болевом (с 16 лет)
- 16 При отработки приемов быть расслабленным. Не напрягаться. Стараться максимально медленно и правильно выполнить прием или техническое действие.
- 17 ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ БОЛИ ИЛИ УХУДШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СРАЗУ И НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО СООБЩИТЬ УЧИТЕЛЮ.
- 18 При выполнении приемов проводящий обязан страховать своего партнера. При укладке на пол обязательно смотреть куда он кладет своего партнера чтобы избежать столкновений
- 19 СТРОГО ЗАПРЕЩЕНО заниматься и выполнять приемы за границами татами.
- 20 Хорошо изучить правила страховки и самостраховки при выполнении падений на татами!
- 21- СТРОГО ЗАПРЕЩЕНО в отсутствии тренера, до начала тренировки и после её окончания

бегать по ковру, кувыраться, толкаться, кричать

22 Без разрешения тренера использовать оборудование в зале СТРОГО ЗАПРЕЩЕНО

23 Во время игровых упражнения нужно строго следовать установленным правилам!

24 На татами запрещено валяться и сидеть особенно когда все выполняют приемы!

После занятий

1 Не мешая другим спокойно одеться в раздевалке и как можно быстрее уйти!

2 Запрещено баловаться, играть в электронные игры и болтать в раздевалке!

Обще физическая подготовка

1 Приседания-сгибание и разгибание тела в коленных суставах.

2 Отжимания от пола-сгибание и разгибание в локтевых суставах в упоре лежа.

3 «Самолетик» Подъем верхней часть тела -лежа на животе ,руки за спиной

4 Планка-упор лежа стоя на локтях и стопах.

5 Пресс-сгибание и разгибание тела в поясе.лежа на татами

6 Опускание или подъем тела на перекладине, вис двумя руками -прямой или обратный хват

Разминка

1 Ходьба по краю татами по кругу. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба по кругу в полуприседе.

2 Бег по кругу лицом вперед, спиной вперед. Бег боком правым, левым. Бег со сменой бока два правым-два левым. Бег с высоким поднятием колен.

3 Челночный бег 9 м по 3 раза. 4 Эстафета. Разбивка учащихся на две команды. Эстафета включает в себя упражнения и элементы разминки ,кувырков, акробатики ,а так же бег.

4 Прыжки на двух ногах в длину, в высоту. Прыжки на одной ноге.

Суставная гимнастика.

Эта группа упражнений направлена на развитие максимальной подвижности суставов, движение которых, как правило, ограничено. При этом мышцы, которые прикрепляются к суставам, должны вытянуться. На тренинге обычно тренируются суставы локтя, плеча, суставы пальцев.

1 И.п. - на коленях, руки опущены, кисти рук лежат на бёдрах.

2 Наклон головы вперёд - назад. По 8 раз. Наклон вперёд, коснуться подбородком груди - назад головой затылка.

3 И.п. - на коленях, руки опущены, кисти рук лежат на бёдрах. Повороты головой в право и левую стороны: 8 раз в каждую из сторон.

4 И.п. - на коленях, руки опущены, кисти рук лежат на бёдрах. Наклон головы в правую и левую стороны. Наклон - ухом коснуться плеча. По 8 раз в каждую из сторон.

5 И.п. - на коленях, руки опущены, кисти рук сцеплены в «замок».

6 Разминаем кисти рук. Упражнение выполняется с максимальной скоростью 1-2 минуты.

7 И.п. - на коленях, кисти рук сцеплены в «замок». Разминаем лучезапястный сустав.

Вращение по кругу. По 8 раз в каждую из сторон.

8 И.п. - на коленях, разминаем запястье. Скручивание кисти наружу, «котёгаёши». По 8 раз на каждую руку.

9 И.п. - на коленях, разминаем запястье. Скручивание кисти от себя, большой палец вниз, «никъо». По 8 раз на каждую руку.

10 И.п. - на коленях, разминаем запястье. Ладонь кверху захват за кисть, натягиваем пальцы рук и выпрямляем руку в локте. По 8 раз на каждую руку.

11 И.п. - на коленях, руки опущены, кисти рук лежат на бёдрах. Упражнение на дыхание. На счёт 1-2-3-4 вдох, руки вверх, 5-6-7-8 выдох руки плавно опускаются вниз.

12И.п. - ноги прямые в коленях, положение сидя. Руки вытянуты вверх. Наклон к прямым ногам. 8-10 раз.

13И.п. - положение, сидя, одна нога прямая - вторая согнута в коленном суставе, руки прямые над головой сцеплены в замок. Наклон. Вдох наклон выдох. Выполняем упражнение 10 раз, последний раз задерживаемся в наклоне, 10 сек.

14И.п. - положение, сидя, ноги прямые раздвинуты как можно шире. По 2 наклона к каждой ноге. Упр. выполняем по 8 раз в каждую сторону.

15 И.п. - положение, сидя, ноги прямые раздвинуты как можно шире. Поворот - скручивание в правую сторону на (1-2), на (3-4) - в левую. Упражнение выполняется в каждую из сторон.

16И.п. - на спине руки вытянуты вдоль туловища. Под счёт наклон вперёд руками коснуться колени. Упражнение выполняется 10 раз.

17И.п.-на спине руки вытянуты вдоль туловища.Упражнение на развития мышц брюшного пресса.Под счёт наклон с поворотом в правую и левую стороны.Упражнение выполняется по 10 раз

18И.п. - на животе, руки согнуты в локте за головой. Упражнения на развитие мышц спины. Упражнение выполняется на счёт. Прогиб в спине руки выпрямляются перед собой ладонями вверх на каждый счёт поднимание и опускание корпуса. Ноги вместе, носочки вытянуты вдоль ковра.

19 И.п. - на животе, руки согнуты в локте, ладони касаются ковра. Прогнуться в спине - вдох, опуститься - выдох.

20 Мостик-Лежа на спине встать в упор на руки и стопы с прогибом спины.

21 Растягивание на шпагат поперечный. Упор на руках постепенно перенося вес на мышцы ног.

Передвижения в Реальном Айкидо.

Все передвижения в Реальном Айкидо, начинаются с изучения учебной высокой стойки.Стойка левосторонняя или правосторонняя,когда впереди левая или правая нога.При этом две трети веса приходится на переднюю ногу. Передняя нога при этом согнута,задняя нога прямая. Стопы при этом направлены под углом 45 градусов.Руки вытянуты вперед при этом ребра ладоней смотрят так же вперед.Все передвижения бывают со стойки статичной и в движении-джиу ваза

Уширо тенкан - поворот вокруг впереди стоящей ноги назад.

Прими тенкан - шаг поворот, поворот назад, вокруг сзади стоящей ноги.

И.п.- осн. Стойка.(камае) - левая нога впереди, шаг правой ногой вперёд поворот корпуса на месте вокруг собственной оси, шаг левой ногой назад. Упражнение выполняется на два счёта, на счёт - раз - вперёд, на счёт - два - принять исходное положение. Тоже выполняется в другую сторону, правая нога впереди

Тенкай - поворот на месте вокруг собственной оси.И.п. - осн. стойка(камае) - на счёт- раз, поворот на месте в одну сторону на счёт два в другую.

Иrimi тенкан тенкай - шаг вперёд, шаг назад, поворот на месте.

И.п. - осн. стойка(камае) на счёт - раз, шаг вперёд сзади стоящей ногой и поворот на месте, на счёт - два, поворот на месте в другую сторону. На счёт - раз, шаг вперёд, поворот на месте шаг назад сзади стоящей ногой и поворот на месте, на счёт - два поворот на месте в другую сторону.

Цуги Аши.И.п. - основная стойка(камае). По команде выпад вперёд впереди стоящей ногой, сзади стоящая нога тянется за передней(челнок), на счёт - два, принять исходное положение, основная стойка. Тоже выполнить в другую сторону.

Аюми Аши.-И.п. - основная стойка(камае). По команде выпад вперёд задней стоящей ногой,происходит смена стойки с левой на правостороннюю и наоборот.

Джиу Ваза-Комплекс передвижений как в парах так и в тройках в динамике.Комплекс на свободное передвижении и закреплении всех движений в статике описанных выше но уже применяемые как отработка от защиты двух и трех человек.

Страховка

Страховка-комплекс упражнений позволяющий не получать травмы при падении или выполнении приемов и упражнений Реального Айкидо.

1 Страховка назад-исходное положение полуприсед (с 2 года обучения с высокой стойки) падение назад с накатом на шею, подбородок прижат к груди. Остановка падения произвести хлопками ладней по полу.

2 Стаховка вперед. Исходное положение с колен(с 2 года обучения с высокой стойки) падение вперед на ладони рук. Остановка падения просиходит за счет смягчения падения - сгибанием рук в локтевых суставах

3 Страховка на бок-исходное положение полуприсед (с 2 года обучения с высокой стойки) Падение на бок-на правую сторону и левую. При падении на право -падение просиходит на бок правый -смягчение падения происходит за счет остановки падения ударом правой руки об татами. При падении на левую сторону -удар происходит левой рукой всей поверхностью. Падение не должно просиходить на согнутую руки в локтевом суставе.

4 Низкая страховка через перекаат мае укеми.(с 3 года обучения)Перекаат через левое или правое плечо и.п высокая стойка. При перекаате через левое плечо фиксация падения на правом боку на татами и удар правой руки или левой рукой об татами и остановка падения.

5 Высокая страховка-катопад(с 4 года обучения)из положения стойки Реального айкидо. Кувырок в воздухе через (левое или правое плечо)с падением на бок на татами и ударом рукой об татами левой или правой.

Кувырки

Для детей первого года обучения

Простой кувырок вперед-,упор ладнями в пол ,подбородок прижат к груди. Перекаат через спину вперед, выход на стопы в и.п

Простой куырок назад- и.п полуприсед,перекаат назад через левое или правое плечо. Если перекаат через левое плечо -наклон головы к правому плечу. Если через правое то наклон к правому плечу. При перекаате наза обязательно контроль головы-прижатие к плечу, чтобы не было касания пола.

Кувырок вперед с низкой стойки через плечо вперед.и.п левая нога впереди, правая коленом на полу,кувырок черз левое плечо вперед. Голова прижата к правому плечу. Группировка тела формой шара, чтобы произошел перекаат. При кувырке через правое плечо ,правая нога впереди-левое колено на полу .Наклон головы на лево.

Дети второго года обучения с 9 лет.

Мае-Укеми и.п положение Высокая стока Реального Айкидо. Перекаат через левое плечо или правое вперед. Какая нога стоит впереди ,через такое плечо идет кувырок. Голова должна прижата к плечу левому если перкаат через правое плечо и наоборот.

Уширо-Укеми кувырок из положения стоя на колене, назад через левое, правое плечо.

Кувырок из стойки Реального айкидо. Вперед, назад, влево, в право. Через левое, правое плечо.

Еко-Укеми. Кувырок вперед из стойки Реального Айкидо. Через левое, правое плечо с падением на страховку-на бок левый или правый.

Мае -Укеми Уширо Укеми. Кувырок вперед из стойки Реального Айкидо. С переходом на земле в кувырок назад через плечо. Через левое и правое плечо. Делается слитно без паузы.

Акробатика

Мостик. Лежа на спине, согни ноги, поставив их немного врозь, руки поставь у плеч пальцами назад, теперь, выпрямляя руки и ноги, прогнись в спине. Чем больше прогиб, тем лучше мостик. Стойка на лопатках «Березка» Для детей 7-8 лет.

Стойка на лопатках «Березка» для детей 7-8 лет.

Колесо, или переворот в сторону. Далее колесо осваивается в такой последовательности:

- с шага;
- с подскока;
- с разбега и подскока;
- 2-3 колеса без остановки .
- с 2 рук
- через одну руку.

Рондат, или переворот с поворотом на 180° Для детей с 9 лет.

Кульбит переворот через голову с опорой на руки .Для детей с 9 лет.

Приемы Реального Айкидо.

Все описанные приемы должны выполняться в имитационной форме без болевых ощущений(до 16 лет). Все приемы в большей части выполняются выведением противника из равновесия.

5кю -Желтый пояс

1 Защита от захвата волос спереди(Никке): отступить назад, провести приём - рычаг на кисти ладони.

Выполнение техники: два партнёра становятся друг напротив друга. Исх.положение стойка смиренно. По команде тренера «набрать дистанцию», один из партнёров поднимает прямые руки перед собой обозначив дистанцию между партнёрами. Приём выполняется на два счёта. На счёт раз - первый номер делает шаг вперёд по направлению к партнёру и кладёт раскрытую ладонь на голову партнёра, второй номер накладывает две своих руки на руку партнёра тем самым фиксируя захват. Обозначив захват рукой и воздействуя на кисть партнёра делает укладку на живот фиксируя коленями локоть партнёра своими коленями .

2 Защита от захвата воротника одной рукой со стороны спины(Гокке), пройти под рукой нападающего ему за спину захватить руку в локте и запястье -сделав шаг в сторону вывести противника из равновесия и провести контроль кисти.

3 Защита от захвата , сзади(от вора карманника)(Никке)

Исходное положение - первый номер встаёт за спину второго. По команде тренера, на счёт раз, первый номер захватывает второго за куртку сбоку. Второй номер - захватывает руку партнёра и обозначает удар локтем в нос нападающему делает разворот при помощи движения ирими тенкан за спину нападающего и проводит выведение и укладку партнера на пол и фиксирует контроль руки.

4 Защита от захвата двумя руками за две руки спереди(Гокке)

Исходное положение - два партнёра встают друг напротив друга. По команде первый номер делает шаг вперёд и захватывает двумя руками две руки партнёра. Второй партнёр делает

шаг в сторону одной из захваченных рук и проходит под руку нападающего сделав Иrimi Тэнкан, захватывает руку в кисти и локте -делает шаг вперед и в сторону тем самым выводит из равновесия и укладку партнера на пол с фиксацией контролем кисти.

5 Защита от захвата руки(рукопожатие) (Санке)

Исходное положение - партнёры становятся друг напротив друга. По команде тренера один партнёр делает шаг, вперёд захватывая руку другого рукопожатием. Вторым номером сделав захват второй свободной рукой запястья уходит под руку с разворотом и отшагом назад укладывает партнера на пол выведя его из равновесия. При этом не забыв сделать фиксацию контроль руки.

6 Защита от захвата правой рукой за правую руку.(Иккэ)

Исходное положение - основная стойка, оба партнёра стоят лицом друг к другу. Первый номер делает шаг вперёд и захватывает правой рукой правую руку партнёра. Вторым номером делает захваченной рукой перехват кисти, и вовлекая противника в круг сделав иrimi тэнкан, воздействуя свободной рукой на локоть партнера, выводит партнера из равновесия и укладывает его на пол -фиксируя руку в кисти выполнив контроль.

7 Защита от захвата за отворот спереди.(Гоккэ)

Исходное положение - основная стойка. Оба партнёра стоят лицом друг к другу. По команде Первый номер делает шаг вперёд и захватывает партнёра за отворот спереди. Вторым номером сделав отшаг бьет в лицо ладнью, сгибает в локтевом суставе захваченную руку и перехватывает запястье, после этого свободной рукой захватывает локоть и делает шаг впереди и в сторону выводит партнера из равновесия и укладывает его на пол -фиксируя руку в кисти выполнив контроль.

4 кю(оранжевый пояс).

1 Защита от разноименного захвата руки(захват правой руки левую) (Гоккэ)

Исходное положение - оба партнёра становятся лицом друг к другу и принимают защитную стойку (камаэ). Первый номер делает шаг вперёд и захватывает правой рукой левую руку партнёра. Вторым номером делает цуги аши с торону и выполняет захват кисти, а свободной рукой наносит атеми в лицо, после этого выполнив уширо тэнкан тэнкай, зайдя за спину

2 Защита от захвата руки за ладонь-рукопожатие-”Карусель”(Иккэ)

Первый номер делает шаг вперёд и делает рукопожатие, вторым номером захватывает кимоно второй рукой проворачивает партнера, вокруг своей оси и уходит ему за спину выполнив Иrimi-Тэнкан тем самым выводит партнера из равновесия и укладывает его на пол - фиксируя руку в кисти выполнив контроль.

3 Защита от обхвата талии двумя руками (Никкэ)

Первый номер становится за спину второму, первый номер делает шаг вперёд и обхватывает талию второго номера. Вторым номером делает освобождение от захвата выполнив надавливание костяшками пальцев на кисть партнера, после этого развернувшись и уйдя за спину выполнив иrimi тэнкан выводит партнера из равновесия и укладывает его на пол -фиксируя руку в кисти выполнив контроль.

4 Захват за две руки спереди (Гоккэ)

Партнёры встают друг напротив друга. Первый номер делает шаг вперёд и захватывает второго номера двумя руками за две руки. Вторым номером делает раскачку руки в одну и в другую сторону со одновременным шагом в торону цуги аши, захватывает запястье партнера и выполнив Уширо тэнкан тэнкай уходит за спину -выводит партнера из равновесия и укладывает его на пол -фиксируя руку в кисти выполнив контроль

5 Захват за две руки спереди (Никке)

Первый номер делает шаг и захват двумя руками за две руки спереди. Второй номер выполняет отшаг назад и перехват и блокировку кистей выводит партнера из равновесия и укладывает его на пол -фиксируя руку в кисти выполнив контроль.

6 Защита от удара в голову сверху (Икке)

Исходное положение - партнеры встают друг напротив друга Первый номер наносит удар с шагом, второй проводит цуги аши в сторону и блок, скрещиванием рук, перехват запястья и локтя нападающего и выполнив уширо тэнкан тэнкай выводит партнера из равновесия и укладывает его на пол -фиксируя руку в кисти выполнив контроль.

3 кю зелёный пояс.

1 Защита от захвата двумя руками за две руки спереди(Гокке)

Исходное положение - два партнёра встают друг напротив друга. По команде первый номер делает шаг вперёд и захватывает двумя руками две руки партнёра. Второй партнёр делает шаг в сторону одной из захваченных рук и проходит под руку нападающего сделав Ирими Тэнкан, захватывает руку в кисти и локте -делает шаг вперед и в сторону тем самым выводит из равновесия и укладку партнера на пол с фиксацией контролем кисти..

2 Защита от размашистого удара в голову екомен учи(Гокке)

Два партнёра встают друг напротив друга. Первый номер делает шаг вперёд и наносит боковой удар правой рукой - «пощёчина». Второй номер выполнив цуги аши,останавливает руку в кисти и выполнив атеми-захватив и выполнив Уширо тэнкан тэнкай уходит за спину -

3 Защита от удара в живот снизу(Гокке)

Два партнёра встают друг напротив друга. Первый номер делает выпад вперёд и наносит удар правой рукой в живот снизу. Второй номер отшагивает левой ногой назад и блокирует удар скрещенными руками, правой рукой наносит атеми в лицо захватывает запястье делает цуги аши на право.вторая рука при этом фиксирует локоть.Выполнив ш

4 Защита от захвата сзади за плечи(Гокке)

Первый номер становится за спину второго. Первый номер делает шаг вперёд и захватывает второго двумя руками за плечи. Второй номер делает шаг в сторону _назад, пронести голову между рук партнёра, проводит перехват кисти и локтя ,после этого сделав шаг вперед и в сторону выводит партнера из равновесия и укладывает его на пол -фиксируя руку в кисти выполнив контроль.

5 Удар сверху в голову ребром ладони Шомен учи(Икке)

Первый номер наносит удар сверху в голову второму номеру.Второй выполнив сбив руки по окружности и выполнив движение ирими тэнкан ,делает перехват в кисти и локте нападающего,уходит за спину и по спирали в пол выводит партнера из равновесия и укладывает его на пол -фиксируя руку в кисти выполнив контроль.

6 Захват сбоку за шею-Ошейник (Никке)

Первый номер сбоку выполняет удушение за шею двумя руками,Второй номер,свободной рукой захватив волосы валит нападающего назад на спину.При этом захватив вторую руку ,переворачивает нападающего на пол и фиксирует руку в кисти выполнив контроль.

7 Удар сверху в голову шомен учи(Санке)

Первый номер наносит удар сверху в голову второму номеру.Второй выполнив цуги аши и крест двумя руками-выполняет захват запястья.Проворачивается по рукой нападающего и фиксирует руку на диагонали плечо-пояс выполняет тэнкай тем самым выводит партнера из равновесия и укладывает его на пол -фиксируя руку в кисти выполнив контроль.

2 кю синий пояс.**1 Защита от удара в голову сверху (Гокке)**

Исходное положение - партнеры встают друг напротив друга Первый номер наносит удар с шагом, второй проводит цуги аши в сторону и блок, скрещиванием рук, перехват запястья и локтя нападающего и выолнив шаг вперед и в сторону выводит партнера из равновесия и укладывает его на пол -фиксируя руку в кисти выполнив контроль.

2 Защита от захвата талии сзади(Ахилес)

Первый номер становится за спину второму, первый номер делает шаг вперед и обхватывает за талию второго номера. Второй номер сделав тэнкай-тэнкай обозначает отвлекающий удар локтем в голову партнёра, после чего делает наклон вперед и захватывает ногу партнёра, фиксирует ее в блоке из рук, выполняет поворот партнера на живот.

3 Защита от захвата двумя руками обеих рук сзади(Санке)

Первый номер делает шаг вперед и захватывает второго двумя руками за две руки сзади за запястья. Второй номер делает шаг в сторону тэнкай-тэнкай и перехват кисти партнера у себя над головой после этого выполнив ирими тэнкан и захватывает локоть выолняет уширо тэнкан выводит партнера из равновесия и укладывает его на пол -фиксируя руку в кисти выполнив контроль.

4 Защита от захвата двумя руками обеих рук спереди(Никке)

Партнеры встают друг напротив друга. Первый номер делает шаг вперед и захватывает второго номера двумя руками за две руки спереди. Второй номер делает уход в сторону цуги аши и своими руками обхватывает запястье партнёра, разворачивая его к себе спиной. Свободной рукой захватывает(обозначить) волосы партнёра выполнит выведеней партнера назад и уладку его на пол

5 Защита от удара сбоку в голову екомен учи(Тэнчин нагэ)

Партнеры встают друг напротив друга. Первый номер делает шаг вперед и наносит размашистый удар правой рукой в голову. Второй номер выполнив цуги аши и подхватывает партнера за плечо и второй рукой за голову выводит его из равновесия ирими тэнканом, и укладывает его на пол фиксируя руку в кисти выполнив контроль

6 Защита от удара сбоку в корпус ногой.(Ахилес).

Первый номер наносит боковой удар правой ногой в корпус тела. Второй номер, делает перехват ноги за голень и с помощью движения ирими тэнкан, и делает отшаг назад тем самым выведя партнера из равновесия и уложив на пол фиксируя руку в кисти выполнив контроль.

1 кю коричневый пояс.**1 Защита от захвата воротника сзади(Икке).**

Первый номер становится за спину второго. Первый номер делает шаг вперед и захватывает правой рукой за ворот. Второй номер используя внешний разворот на месте тэнкай ,перехватывает руку нападающего за запястье и локоть атакующей руки.Продолжая движение ирим тэнкан танкай -плавно выводит партнера из равновесия и уложив на пол фиксируя руку в кисти выполнив контроль.

2 Защита от захвата воротника сзади(тенчинаге).

Первый номер становится за спину второго. Первый номер делает шаг вперед и захватывает правой рукой за ворот со стороны спины. Второй номер делает тэнкай иподхватывает партнера за плечо и второй рукой за голову выводит его из равновесия ирими тэнканом, и укладывает его на пол фиксируя руку в кисти выполнив контроль

3 Защита от захвата руки и шеи со стороны спины(Гокке)

Первый номер становится за спину второго. Первый номер делает шаг вперёд и захватывает правой рукой за правую руку а левой обхватывает шею на удушающий. Второй номер перебрасывает свою руку через голову и проводит перехват локтя и кисти ,делает ирими тэнкан и выведением из равновесия валит партнера на пола-с фиксируя руку в кисти выполнив контроль

4 Защита от разноименного захвата рукой запястья(Гокке)

Исходное положение - партнеры встают друг напротив друга. Первый номер делает шаг вперёд и захватывает правой рукой левую руку партнёра. Второй номер делает передвижение ногами ирими тэнкан,выводит партнера из равновесия ,и подхватив второй рукой локоть выолняет ирими тэнкан валит партнера на пола-с фиксируя руку в кисти выполнив контроль

5 Защита от захвата правой рукой за правую руку (Санке)

Первый номер делает шаг вперёд и захватывает правой рукой правую руку партнёра,Второй номер делает захваченной рукой перехват кисти свободной рукой ,ваполняет ирими тэнкан и уход по руки с разворотом к лицу партнера фиксирует локоть и пальцы кисти.После этого выполниши уширо тэнкан выведением из равновесия валит партнера на пола-фиксируя руку в кисти выполнив контроль

6 Защита от захвата одной рукой за отворот со стороны спины (удеосае).

Первый номер становится за спину второго. Первый номер делает шаг вперёд и захватывает правой рукой за ворот партнёра. Второй номер делает шаг в сторону и уход головой под руку нападающего. Обхватив руку партнёра двумя руками в районе локтя-выплняет цуги аши с выведением из равновесия и укладкой на пол партнера фиксируя руку в кисти выполнив контроль.

Подвижные игры

Игры подбираются педагогом в зависимости от степени подготовленности воспитанников и практикуются, в основном на 1-2 годах обучения и при проведении групповых разновозрастных занятий. Список разработанных игр постоянно увеличивается исходя из практики, придумываются новые и усовершенствуются старые варианты игр. После проведения игры важно похвалить всех участвующих независимо от успешности ребенка в проведенной игре, чтобы менее подготовленные дети имели стимул к совершенствованию своих навыков в дальнейших играх. На занятиях практикуются следующие игры:

- 1 Гандбол-две команды забивают друг другу голы в ворота руками.
- 2 Рэгби-две команды забивают друг другу голы руками но при этом можно бороться и хватать за кимоно.
- 3 «Крокодилы» назначаются водящие из ребят коорые будут «крокодилами» они встают на четвереньки и их задача догнать всех и повалить тем самым сдела их тоже «крокодилами»
- 4 «Пятнашки»-Игра на реакцию.Класть по очередно ладони другу другу стоя на против.и успевать убрать ладни когда партнер бьет сверху по кисти.
- 5 «Кто последний» -Друг за другом бегом по кругу выполнять по команде педагога различные задания и стойки.Последний проигравший садится.
- 6 «Замри -отомри» водящий подает команды замри- отомри и смотрит кто последний замер.Кто замер последний то проиграл.
- 7 «Перестрелка» Две команды на против друга друга вышибают друг друга мячом.На счет или на выбывание.

Методическое обеспечение программы

Общие методические подходы В настоящей программе “Рельное Айкидо” наибольшее внимание педагога уделяется тому, чтобы воспитанник в процессе обучения заинтересовался этим видом единоборств. Личные наблюдения и опыт педагога подтверждают, что наивысшей целью большинства занимающихся детей и подростков является успешная сдача аттестации и получения очередного цветного пояса. Заслуженным поясом становится только тогда, когда ребенок своими упорными стараниями будет отрабатывать изучаемый материал, стремиться к получению новых знаний, на практике доказывая и педагогу и самому себе, что он реально повышает свой уровень в технической подготовленности. Также для педагога важно научить ребенка с годами самообучаться, чтобы воспитанники, взрослея, находили сами свои пути развития и самосовершенствования в Рельном Айкидо. Правильно исполнять технику – это минимальный ожидаемый результат только для младших Айкидоков. От старших ребят и девушек педагог ожидает “раскрытия” своего таланта в Айкидо: педагог заинтересован научить ребят мыслить и применять технику, на уровне автоматизма подставлять то или иное действие в нужный момент. Это и есть смысл всего курса обучения, а также в этом заключается индивидуальный подход к занятиям. Итоговый результат после шестилетнего курса – это вывести максимальное количество подготовленных ребят и девушек, которые осознают всю важность и всю красоту Реального Айкидо, и готовых уже профессионально заниматься этим видом спорта в своей жизни, и как вариант дальнейшего совершенствования — получить высшее спортивное образование, связанное с Реальным Айкидо. Получение детьми опыта демонстрационной деятельности при участии в показательных выступлениях, уверенность на аттестации – это все пригодится в дальнейшем развитии ребенка (подростка) и может оказать положительное влияние на всю его жизнь: подростки получают опыт социального общения со своими сверстниками и взрослыми, учатся уверенно выступать на публике, быть неотъемлемой частью современного общества, в котором ценятся яркие личности, обладающие коммуникабельностью, знающие современные реалии, умеющие постоять за себя в сложных жизненных ситуациях.

В основу образовательного процесса ложится система учебно-тренировочных занятий. Многолетняя практика занятий Реальным Айкидо показывает, что наиболее эффективно занятия можно построить, разделяя года обучения на три возрастные группы: младшую (1-2 год обучения), среднюю (3-4 год обучения) и старшую (5-6 год обучения). Учебные занятия в каждой возрастной группе подбираются в соответствии с психофизиологическими возрастными особенностями детей (подростков). В некоторых случаях при необходимости создаются индивидуальные подгруппы внутри основной группы. Также в течение учебного года практикуются групповые разновозрастные занятия (три-пять занятий в течение учебного года), когда мальчики и девочки, юноши и девушки из разных возрастных групп занимаются вместе. Старшие поочередно ведут занятие, делятся опытом, показывают пример поведения на тренировке, младшие берут пример у старших в дисциплине. Такие совместные занятия создают условия для получения детьми опыта взаимодействия “по вертикали” (со старшими и младшими воспитанниками). А также дают большой стимул для ребят всех возрастов: младшие “заряжаются” энтузиазмом взрослых ребят и берут с них пример, старшие же чувствуют себя наставниками, что в свою очередь дает им стимул к продолжению выбранного им увлечения. У старших ребят практика ведения тренировок начинается с пятого года обучения, к этому времени педагог уже уверен в подготовленности своих воспитанников и доверяет им. Теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе занятия там, где это необходимо по смыслу выполняемых заданий и упражнений. Объясняется цель этих упражнений, какие органы и системы организма они развивают и тренируют, зачем это надо человеку в жизни. Паузы отдыха и психологической разгрузки также могут содержать теоретические сведения, предусмотренные программой, в отдельных случаях могут использоваться для выявления уровня освоения теоретических сведений. Для

предотвращения физического и эмоционального переутомления детей в ходе каждого занятия используются восстановительные упражнения. Практикуются индивидуальные консультации с родителями воспитанников на различные темы, что помогает комплексно вести работу по обучению, развитию и воспитанию детей

Материально-техническое оснащение.

Просторное помещение с покрытием на пол татами не менее 25 мм размер 1 м на 1м-48шт

Шведские стенки с установленным на ней турниками.

Скамьи для сидения.

Мячи резиновые.

Маты толстые для отработки падений ,не менее 10см шириной размер 1м на 2 м-10шт

Список литературы

- 1 Комментарии к учебному пособию 1938 года Уэсибы Морихэя .Сайто Морихиро 2014
- 2 Айкидо. Основы. Принципы. Техники.Бодо Редель 2012
- 3 Боевое айкидо. Философия боя. Система обороны Андрей Григорьев 2013
- 4 Мастер-техники айкидо: хэнка вадза, рэндзоку вадза, каэси вадза. Е Парамонов 2012
- 5 Айкидо С Гвоздев 2014
- 6 Анатомия боевых искусств Линк Норман,Лили Чоу 2014