

Департамент образования администрации г. Иркутска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города
Иркутска «Станция юных натуралистов»
(МАУДО г. Иркутска СЮН)

664020, г. Иркутск, ул. Сибирских партизан, д. 28 «а»,
Тел./факс 32-22-09, 32-95-40

Рекомендована методическим советом
МАУДО г. Иркутска СЮН
Протокол № 1 от 20.08.2018 г.

Утверждена Приказом директора МАУДО
г. Иркутска СЮН
№ 115/01-11 от 20.08.2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Путь самурая»

Адресат программы: учащиеся 7–13 лет
Срок реализации: 3 года
Разработчик программы: Савостьянов Александр
Сергеевич, педагог дополнительного образования

Иркутск, 2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Комплекс основных характеристик программы	5
2.1 Объем и содержание программы	5
2.2 Планируемые результаты	9
3. Комплекс организационно-педагогических условий	10
3.1 Учебный план	10
3.2 Календарно-учебный график	20
3.3 Оценочные материалы	21
3.4 Методические материалы	22
4. Условия реализации программы	27
Список литературы	28

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Путь самурая» (далее – программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства образования и науки от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
- Уставом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Иркутска «Станция юных натуралистов» (далее – Учреждение).

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, привитие уважения к старшим, обеспечение духовно-нравственного и патриотического воспитания учащихся посредством изучения приёмов айкидо. Все это становится возможным благодаря отличительным чертам приёмов айкидо, в которых не используется только одна мышечная сила, нет агрессии, в них нет соперничества, а значит победителей. Данная программа в лучшей мере отвечает сформировавшемуся «социальному заказу» на изучение боевыми искусствами, в тоже время, не уча наносить увечья и ставить себя выше других, но воспитывая в учащихся уважение к друг к другу и развивая их лучшие качества и стремления.

Педагогическая целесообразность программы заключается в использовании в рамках подготовительных и подводящих упражнений общую физическую подготовку. При обучении используется метод строго регламентированного упражнения. Изучение и отработка упражнений, приёмов айкидо может выполняться индивидуально и по парно. В процессе обучения используется понятийно-терминологический аппарат, состоящий из

терминов на японском языке, который используется при изучении айкидо во всем мире.

Новизна программы заключается в том, что, изучая японское боевое искусство – айкидо, тем самым постигая культуру Японии, учащиеся учатся любить, уважать и ценить свою культуру, традиции и Родину. Данная программа направляет боевое искусство не в русло разрушения, а в русло созидания, раскрывая в учащих их лучшие стороны.

Адресат программы: учащиеся 7-13 лет.

В возрасте 7-9 лет костно-мышечный аппарат отличается большой гибкостью. Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем те, которые требуют точности. В это время происходит активное созревание организма, что существенно повышает физическую выносливость ребенка. Повышенная эмоциональность и восприимчивость. А уже в возрасте от 10 до 13 лет происходит ускорение темпов развития скелета, рук, ног, вместе с тем появляется стремление к большой мускульной активности, центральная нервная система отличается повышенной возбудимостью. В данном возрасте учащиеся бурно проявляют эмоции, склонны к конфликтам со сверстниками, взрослыми, стремятся испытать себя.

Срок освоения программы: 3 года.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 3 учебных календарных года (648 часов, в год 216 часов), 3 раза в неделю по 2 учебных часа (один учебный час 45 минут), перерыв между занятиями 10 минут.

Количество учащихся в группе:

1 год обучения: 12 – 15 человек;

2 год обучения: 10 – 15 человек;

3 год обучения: 8 – 15 человек.

Цель программы: изучить базовые приёмы айкидо.

Задачи программы:

- пройти инструктаж по технике безопасности;
- дать общее теоретическое представление об айкидо и его развитии;
- пройти общую физическую подготовку в рамках подводящих и подготовительных упражнений;
- изучить и отработать страховки и базовые передвижения айкидо;
- изучить и отработать базовые приёмы айкидо;
- дать духовно-нравственное и патриотическое воспитание;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье.

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

2.1 Объем и содержание программы

Объем программы: 3 года – 648 часов. 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 216 часов, 3 год обучения – 216 часов.

Содержание программы 1 года обучения

1. Введение. Техника безопасности, правила поведения. Знакомство с айкидо. (2 часа)

Теория (1 ч.). На вводном занятии учащимся дается общее представление об айкидо, его краткая история. Раскрываются вопросы о правилах поведения и техники безопасности в зале, где проходят занятия.

Практика (1 ч.). Разминка, учащиеся пробуют повторить базовые элементы (приемы, передвижения, страховки).

2. Общая терминология айкидо. Отработка страховок, базовых позиций и передвижений. (8 часов)

Теория (1,5 ч.). Знакомство с общей терминологией. Теория выполнения страховок и базовых перемещений.

Практика (6,5 ч.). Изучаются базовые передвижения мае тенкан, уширо тенкан, ирими тенкан, шикко, сувари ваза ирими тенкан, стойка камае. Изучаются страховки: земпо укеми, кохо укеми, еко укеми, мае укеми, уширо укеми.

3. Знакомство с базовыми приёмами айкидо первого уровня от различных атак. (86 часов).

Теория (21,5 ч.). Направления и стили айкидо, отличительные особенности. Теоретическое объяснение приёмов айкидо.

Практика (64,5 ч.). Изучаются следующие атаки айкидо шомен учи, катате дори, ката дори, морете дори, риоте дори, рио ката дори. Изучаются следующие приёмы айкидо: иккё, шихо наге, коте гаеши, кокью хо, тенчи наге, кокью наге. Параллельно изучаются приёмы с боккеном и джо. Выполнение подводящих и подготовительных упражнений.

4. Отработка базовых приёмов айкидо первого уровня от различных атак. (86 часов).

Теория (21,5 ч.). Объяснение приёмов айкидо при их отработке. Основные принципы айкидо.

Практика (64,5 ч.). В данном разделе на практике закрепляется и отрабатывается материал, изученный в предыдущем разделе. Отрабатываются базовые приёмы айкидо - иккё, шихо наге, коте гаеши, кокью хо, тенчи наге, кокью наге от следующих атак - шомен учи, катате дори, ката дори, морете дори, риоте дори, рио ката дори. Отрабатываются приёмы с боккеном и джо. Выполнение подводящих и подготовительных упражнений.

5. Отработка серии приёмов – джиу ваза. (32 часа).

Теория (8 ч.). Теоретическое объяснение принципов выполнения джиу-ваза. .

Практика (24 ч.). Построение и отработка серии приёмов айкидо.

6. Промежуточная аттестация. (2 часа).

Практика (2 ч.). Проводится дифференцированный зачет в форме демонстрации учащимися приёмов айкидо.

Необходимо продемонстрировать следующие приёмы айкидо:

1. Икке, коте гаеши, шихо наге, тенчи наге, кокью хо, кокью наге от атак шомен учи, катате дори;

2. Демонстрация джиу ваза.

При демонстрации применения приёмов оцениваются: ритм выполнения приёма, координация, четкость движений, контроль партнера.

Содержание программы 2 года обучения

7. Техника безопасности, правила поведения. Отличие айкидо от других японских традиционных боевых искусств. Демонстрация приёмов айкидо от нескольких нападающих. (2 часа).

Теория (1 ч.). Повторяются вопросы о правилах поведения и техники безопасности в зале, где проходят занятия. Отличительные черты айкидо от других видов японских традиционных боевых искусств. Демонстрация приёмов айкидо от нескольких нападающих с параллельным объяснением принципов айкидо.

Практика (1 ч.). Разминка, учащиеся пробуют повторить базовые элементы (приемы, передвижения, страховки).

8. Усложненные базовые страховки, базовые перемещения с оружием и без. (8 часов).

Теория (1,5 ч.). Теоретическое объяснение выполнения страховок и базовых перемещений с оружием и без.

Практика (6,5 ч.). Отработка страховок и базовых передвижений, изученных в первый год обучения. Изучаются на практике усложненные базовые страховки, базовые перемещения с оружием и без оружия.

9. Знакомство приёмами айкидо второго уровня от различных атак. (86 часов).

Теория (21,5 ч.). Повторение основных принципов айкидо. Теоретическое объяснение новых приёмов айкидо от различных атак.

Практика (64,5 ч.). Отрабатываются ранее изученные приёмы айкидо от различных атак. Изучаются на практике следующие атаки: уширо риоте дори, чудан цки, ёкомен учи, мае гири. Изучаются следующие приёмы: никкё, ирими наге, уде киме наге, вариации техник кокью хо, кокью наге. Параллельно изучаются приёмы с боккеном и джо. Выполнение подводящих и подготовительных упражнений.

10. Отработка приёмов айкидо второго уровня от различных атак. (86 часов).

Теория (21,5 ч.). Теоретические аспекты взаимосвязи приёмов с оружием и без. Теоретическое объяснение приёмов айкидо при их отработке.

Практика (64,5 ч.). Отработка ударов: чудан цки, шомен учи, ёкомен учи, мае гири. Отработка следующих приёмов айкидо: никкё, ирими наге, уде киме наге, вариации техник кокью хо, кокью наге от различных атак. Параллельно изучаются приёмы с боккеном и джо. Выполнение подводящих и подготовительных упражнений.

11. Джиу ваза от двух атакующих. (32 часа).

Теория (8 ч.). Теоретическое объяснение принципов и тактики работы против нескольких атакующих. Построение серии приёмов для работы джиу ваза от двух атакующих.

Практика (24 ч.). Отработка серии приёмов с одним и с двумя атакующими. Выполнение подводящих и подготовительных упражнений.

12. Промежуточная аттестация. (2 часа).

Практика (2 ч.). Проводится дифференцированный зачет в форме демонстрации учащимися приёмов айкидо.

Необходимо продемонстрировать следующие приёмы айкидо:
1. Приёмы шихо гири, никке, ирими наге, уде киме наге, кокью хо, кокью наге от атак морете дори, ката дори, катате дори, мае гири.

2. Джиу ваза от двух атакующих.

При демонстрации применения приёмов оцениваются: ритм выполнения техники, координация, четкость движений, контроль партнера.

Содержание программы 3 года обучения

13. Техника безопасности и правила поведения. Информация о здоровом и безопасном образе жизни. Айкидо в повседневной жизни. (2 часа).

Теория (1 ч.). Повторяются и закрепляются вопросы о правилах поведения и техники безопасности в зале, где проходят занятия. Дается информация о здоровом образе жизни, а также поднимается вопрос о применении айкидо в повседневной жизни – умение держаться, находить общий язык, разрешать конфликты не прибегая к грубой физической силе, уверенность и т.д.

Практика (1 ч.). Разминка, страховки и повторение ранее изученных приёмов.

14. Отработка страховок, ударов и уходов с линии атаки. (8 часов).

Теория (1,5 ч.). Общие принципы страховок различного уровня. Объяснения техники движения при нанесении ударов и уходов с линии атаки.

Практика (6,5 ч.). Отрабатываются страховки из различных положений. Отрабатываются удары цки, ёкомен учи, шомен учи, мае гири, ёко гири и уходы от этих ударов.

15. Знакомство с приёмами айкидо третьего уровня от различных атак. (86 часов).

Теория (21,5 ч.). Классификация приёмов айкидо. Работа из разных взаимных положений: тачи ваза, сувари ваза, ханми хандачи ваза. Объяснение приёмов айкидо.

Практика (64,5 ч.). Отработка ранее изученных приёмов айкидо. Изучение новых атак: уширо эро дори, муне дори, соде дори, уширо рио ката дори. Изучение новых приёмов: санкё, ёнкё, гоккё. кошки наге, джуджи гарами, вариации ранее изученных приёмов. Работа с оружием: боккен, джо, танта. Выполнение подводящих и подготовительных упражнений.

16. Отработка приёмов айкидо третьего уровня. (86 часов).

Теория (21,5 ч.). Объяснение техник такемусу айки с оружием и без при их отработке.

Практика (64,5 ч.). В данном разделе закрепляется и отрабатывается на практике материал, изученный в предыдущем пятнадцатом разделе. Отрабатываются приемы айкидо от различных видов атак. Выполнение подводящих и подготовительных упражнений.

17. Ри-ай – взаимосвязь приёмов айкидо. Джиу ваза. (32 часа).

Теория (8 ч.). Систематизация всех приемов айкидо и их классификация. Взаимосвязь всех приёмов между собой в том числе и приёмов с оружием.

Практика (24 ч.). На практике разбирается взаимосвязь приёмов с оружием и без. Нарбатывается джиу ваза от одного, двух или трёх атакующих.

18. Промежуточная аттестация. (2 часа).

Практика (2 ч.). Проводится дифференцированный зачет в форме демонстрации учащимися приёмов айкидо.

Необходимо продемонстрировать следующие приёмы айкидо:

1. Приёмы санкё, ёнкё, гоккё. кошки наге, джуджи гарами от атак катате дори, ката дори, уширо рио катате дори, шомен учи, ёкомен учи.
2. Работа с оружием: джо 1-10 субури, 31 ката; боккен 1-7 субури, хаппо гири.
3. Джиу ваза от двух атакующих.

При демонстрации применения приёмов оцениваются: ритм выполнения техники, координация, четкость движений, контроль партнера.

2.2 Планируемые результаты

Учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности и поведения при занятиях айкидо;
- терминологию и историю развития айкидо;
- описание приёмов и их классификацию;
- о необходимости вести здоровый образ жизни.

Учащиеся будут уметь:

- правильно делать страховки при падении;
- выполнять базовые приёмы айкидо с оружием и без.

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1 Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
		всего	Теория	практика	
1 год обучения					
1	Введение. Техника безопасности, правила поведения. Знакомство с айкидо.	2	1	1	Опрос
1.1	Вводное занятие.	2	1	1	
2	Общая терминология айкидо. Отработка страховок, базовых позиций и передвижений.	8	1,5	6,5	Опрос, демонстрация страховок и передвижений
2.1	Общая терминология айкидо, позиции сейдза, кидза, сувари ваза хидари, миги ханми, камае. Базовые передвижения тенкай, мае тенкан.	2	0,5	1,5	
2.2	Страховки земпо укеми, кохо укеми, кувырок вперед через голову. Базовые передвижения мае тенкан, уширо тенкан.	2	0,5	1,5	
2.3	Передвижения шикко, ирими тенкан, сувари ваза ирими тенкан. Страховки кохо укеми, мае укеми, уширо укеми.	2	0,5	1,5	
2.4	Базовые передвижения сувари ваза ирими тенкан, шикко, ирими тенкан. Страховки мае укеми, уширо укеми, еко укеми.	2	-	2	
3	Знакомство с базовыми приёмами айкидо первого уровня от различных атак.	86	21,5	64,5	Опрос, демонстрация приёмов айкидо первого уровня.
3.1	Направление и стили айкидо, отличительные особенности. Удар шомен учи и вытекающие из него захваты с разбалансом.	2	0,5	1,5	
3.2	Удар шомен учи, захваты катате дори, ката дори, морете дори, риоте дори, рио ката дори. Разбаланс.	2	0,5	1,5	
3.3	Катате дори икке, кокьюхо.	2	0,5	1,5	
3.4	Катате дори икке, кокью наге, кокью хо	2	0,5	1,5	
3.5	Катате дори кокью наге, шихо наге	2	0,5	1,5	
3.6	Ката дори икке, шихо наге.	2	0,5	1,5	
3.7	Катате дори кокью наге, кокью хо	2	0,5	1,5	
3.8	Катате дори икке, риоте дори тенчи наге	2	0,5	1,5	
3.9	Шомен учи катате дори разбаланс, кокью наге	2	0,5	1,5	
3.10	Риоте дори тенчи наге, катате дори кокью	2	0,5	1,5	

	хо				
3.11	Катате дори икке, коте гаеши	2	0,5	1,5	
3.12	Морете дори кокью хо, шомен учи коте гаеши	2	0,5	1,5	
3.13	Катате дори коте гаеши, икке	2	0,5	1,5	
3.14	Риоте дори тенчи наге, катате дори шихо наге	2	0,5	1,5	
3.15	Катате дори икке, кокью хо	2	0,5	1,5	
3.16	Морете дори кокью хо, кокью наге	2	0,5	1,5	
3.17	Катате дори икке, шихо наге	2	0,5	1,5	
3.18	Шомен учи икке, коте гаеши	2	0,5	1,5	
3.19	Шомен учи шихо наге, коте гаеши	2	0,5	1,5	
3.20	Морете дори икке, шихо наге	2	0,5	1,5	
3.21	Морете дори кокью наге, кокью хо	2	0,5	1,5	
3.22	Риоте дори тенчи наге, шомен учи икке	2	0,5	1,5	
3.23	Катате дори икке, коте гаеши	2	0,5	1,5	
3.24	Рио ката дори икке, риоте дори коте гаеши	2	0,5	1,5	
3.25	Морете дори кокью хо, катате дори икке	2	0,5	1,5	
3.26	Ката дори икке	2	0,5	1,5	
3.27	Катате дори коте гаеши, шихо наге	2	0,5	1,5	
3.28	Риоте дори тенчи наге	2	0,5	1,5	
3.29	Катате дори тайно хенко, шомен учи	2	0,5	1,5	
3.30	Катате дори шихо наге, кокью хо	2	0,5	1,5	
3.31	Рио ката дори икке, риоте дори коте гаеши	2	0,5	1,5	
3.32	Морете дори кокью хо, кокью наге, шихо наге	2	0,5	1,5	
3.33	Катате дори шихо наге, коте гаеши	2	0,5	1,5	
3.34	Риоте дори тенчи наге, коте гаеши	2	0,5	1,5	
3.35	Катате дори икке, шомен учи икке	2	0,5	1,5	
3.36	Рио ката дори кокью наге, икке	2	0,5	1,5	
3.37	Риоте дори кокью наге, тенчи наге	2	0,5	1,5	
3.38	Катате дори тенчи наге	2	0,5	1,5	
3.39	Ката дори кокью хо, морете дори икке	2	0,5	1,5	
3.40	Айки-джо, катате дори икке	2	0,5	1,5	
3.41	Катате дори шихо наге, коте гаеши	2	0,5	1,5	
3.42	Айки-кен, морете дори кокью хо	2	0,5	1,5	
3.43	Шомен учи икке, коте гаеши, шихо наге	2	0,5	1,5	
4	Отработка базовых приёмов айкидо первого уровня от различных атак.	86	21,5	64,5	Демонстрация приёмов айкидо.
4.1	Основные принципы айкидо. Катате дори икке, шихо наге.	2	0,5	1,5	
4.2	Отработка катате дори икке, айки-кен.	2	0,5	1,5	
4.3	Отработка шомен учи шихо наге, айки-кен.	2	0,5	1,5	
4.4	Отработка риоте дори тенчи наге, кокью хо	2	0,5	1,5	
4.5	Отработка риоте дори тенчи наге, айки-джо	2	0,5	1,5	
4.6	Отработка морете дори кокью наге, айки-джо	2	0,5	1,5	

4.7	Отработка катате дори икке, коте гаеши	2	0,5	1,5	
4.8	Отработки морете дори кокью хо, айки-кен.	2	0,5	1,5	
4.9	Отработка рио ката дори кокью наге, айки-кен	2	0,5	1,5	
4.10	Отработка шомен учи коте гаеши, тенчи наге	2	0,5	1,5	
4.11	Отработка ката дори икке, айки-джо	2	0,5	1,5	
4.12	Отработка шомен учи коте гаеши, айки-джо	2	0,5	1,5	
4.13	Отработка захватов с разбалансом через удар шомен учи	2	0,5	1,5	
4.14	Отработка рио катате дори кокью наге, айки-кен	2	0,5	1,5	
4.15	Отработка морете дори кокью хо, айки-кен	2	0,5	1,5	
4.16	Отработка катате дори шихо наге, тенчи наге	2	0,5	1,5	
4.17	Отработка шомен учи икке, айки-джо	2	0,5	1,5	
4.18	Отработка катате дори коте гаеши, айки-джо	2	0,5	1,5	
4.19	Отработка ката дори икке, морете дори кокью хо	2	0,5	1,5	
4.20	Отработка риоте дори тенчи наге, айки-кен	2	0,5	1,5	
4.21	Отработка риоте дори кокью наге, айки-кен	2	0,5	1,5	
4.22	Отработка шомен учи икке, шихо наге	2	0,5	1,5	
4.23	Отработка шомен учи коте гаеши, айки-джо	2	0,5	1,5	
4.24	Отработка шомен учи шихо наге, айки-джо	2	0,5	1,5	
4.25	Отработка катате дори кокью хо, икке	2	0,5	1,5	
4.26	Отработка ката дори кокью наге, айки-кен	2	0,5	1,5	
4.27	Отработка рио ката дори кокью наге, айки-кен	2	0,5	1,5	
4.28	Отработка шомен учи морете дори кокью хо, коте гаеши	2	0,5	1,5	
4.29	Отработка ката дори икке, айки-джо	2	0,5	1,5	
4.30	Отработка шомен учи коте гаеши, айки-джо	2	0,5	1,5	
4.31	Отработка шомен учи икке, шихо наге	2	0,5	1,5	
4.32	Отработка ката дори икке, айки-кен	2	0,5	1,5	
4.33	Отработка катате дори кокью наге, айки-кен	2	0,5	1,5	
4.34	Отработка катате дори икке, шихо наге	2	0,5	1,5	
4.35	Отработка морете дори икке, айки-джо	2	0,5	1,5	
4.36	Отработка морете дори шихо наге, айки-джо	2	0,5	1,5	
4.37	Отработка морете дори кокью хо, кокью наге	2	0,5	1,5	

4.38	Отработка ката дори икке, айки-кен	2	0,5	1,5	
4.39	Отработка шомен учи шихо наге, айки-кен	2	0,5	1,5	
4.40	Отработка риоте дори коте гаеши, тенчи наге	2	0,5	1,5	
4.41	Отработка катате дори кокью наге, айки-джо	2	0,5	1,5	
4.42	Отработка катате дори шихо наге, айки-джо	2	0,5	1,5	
4.43	Отработка шомен учи коте гаеши, икке, шихо наге, кокью наге	2	0,5	1,5	
5	Отработка серии приёмов – джиу ваза.	32	8	24	Демонстрация серии приёмов
5.1	Шихо наге, икке, кокью наге	2	0,5	1,5	
5.2	Икке, коте гаеши, кокью хо	2	0,5	1,5	
5.3	Коте гаеши, риоте дори тенчи наге, кокью наге	2	0,5	1,5	
5.4	Шихо наге, коте гаеши, кокью наге, икке	2	0,5	1,5	
5.5	Тенчи наге, икке, кокью хо	2	0,5	1,5	
5.6	Коте гаеши, кокью наге – два раза, икке	2	0,5	1,5	
5.7	Икке – два раза, коте гаеши – два раза, кокью наге, риоте дори тенчи наге	2	0,5	1,5	
5.8	Кокью наге – четыре раза, икке, шихо наге	2	0,5	1,5	
5.9	Кокью наге, кокью хо, икке, коте гаеши	2	0,5	1,5	
5.10	Кокью хо, кокью-наге – два раза, тенчи наге	2	0,5	1,5	
5.11	Икке – три раза, шихо наге, коте гаеши – два раза	2	0,5	1,5	
5.12	Шихо наге, кокью хо, кокью наге, икке	2	0,5	1,5	
5.13	Коте гаеши, кокью наге, тенчи наге	2	0,5	1,5	
5.14	Шихо наге – два раза, икке, коте гаеши	2	0,5	1,5	
5.15	Кокью наге – четыре раза, икке, шихо наге	2	0,5	1,5	
5.16	Кокью наге, шихо наге, коте гаеши, тенчи наге, кокью хо, икке – два раза	2	0,5	1,5	
6	Промежуточная аттестация	2	-	2	Дифференцированный зачет
6.1	Дифференцированный зачет	2	-	2	
Итого за год		216	53,5	162,5	
2 учебный год					
7	Техника безопасности, правила поведения. Отличие айкидо от других японских традиционных боевых искусств. Демонстрация приёмов айкидо от нескольких нападающих.	2	1	1	Опрос
7.1	Вводное занятие.	2	1	1	
8	Усложненные базовые страховки, базовые перемещения с оружием и без.	8	1,5	6,5	Демонстрация страховок, базовых
8.1	Повторение страховок мае укеми, уширо укеми, кохо укеми, земпо укеми, еко	2	0,5	1,5	

8.2	укеми, базовых перемещений мае тенкан, уширо тенкан, ирими тенкан. Верхняя страховка мае укеми, варианты земпо укеми.	2	0,5	1,5	перемещений с оружием и без
8.3	Три варианты кохо укеми, мае тенкан и уширо тенкан с оружием.	2	0,5	1,5	
8.4	Три варианты земпо укеми, тенкай мае укеми, перемещение с оружием ирими тенкан.	2	-	2	
9	Знакомство приёмами айкидо второго уровня от различных атак.	86	21,5	64,5	Опрос, демонстрация приёмов айкидо второго уровня.
9.1	Отработка шомен учи морете дори кокью хо, коте гаеши	2	0,5	1,5	
9.2	Отработка ката дори икке, айки-джо	2	0,5	1,5	
9.3	Отработка шомен учи коте гаеши, айки-джо	2	0,5	1,5	
9.4	Отработка шомен учи икке, шихо наге	2	0,5	1,5	
9.5	Отработка ката дори икке, айки-кен	2	0,5	1,5	
9.6	Отработка катате дори кокью наге, айки-кен	2	0,5	1,5	
9.7	Отработка катате дори икке, шихо наге	2	0,5	1,5	
9.8	Отработка морете дори икке, айки-джо	2	0,5	1,5	
9.9	Отработка морете дори шихо наге, айки-джо	2	0,5	1,5	
9.10	Знакомство с новыми приёмами второго уровня. Катате дори никке.	2	0,5	1,5	
9.11	Изучение ударов мае гири, чудан цки, ёкомен учи. Захват уширо риоте дори, икке	2	0,5	1,5	
9.12	Ёкомен учи икке, шомен учи никке	2	0,5	1,5	
9.13	Катате дори уде кимо наге, никке	2	0,5	1,5	
9.14	Катате дори ирими наге, никке	2	0,5	1,5	
9.15	Шомен учи ирими наге, айки-кен	2	0,5	1,5	
9.16	Шомен учи никке, айки-кен	2	0,5	1,5	
9.17	Катате дори уде кимо наге, вариации кокью хо	2	0,5	1,5	
9.18	Шомен учи ирими наге, вариации кокью наге	2	0,5	1,5	
9.19	Катате дори никке, ирими наге	2	0,5	1,5	
9.20	Мае гири ирими наге, чудан цки коте гаеши	2	0,5	1,5	
9.21	Ёкомен учи никке, вариации кокью наге	2	0,5	1,5	
9.22	Морете дори вариации кокью хо, никке	2	0,5	1,5	
9.23	Ёкомен учи ирими наге, коте гаеши	2	0,5	1,5	
9.24	Чудан цки коте гаеши, ирими наге	2	0,5	1,5	
9.25	Мае гири ирими наге, икке	2	0,5	1,5	
9.26	Чудан цки икке, ёкомен уде кимо наге	2	0,5	1,5	
9.27	Катате дори никке, вариации кокью хо	2	0,5	1,5	
9.28	Морете дори вариации кокью наге, икке	2	0,5	1,5	
9.29	Ёкомен учи ирими наге, никке	2	0,5	1,5	
9.30	Ёкомен учи коте гаеши, уде кимо наге	2	0,5	1,5	
9.31	Катате дори никке, вариации кокью наге	2	0,5	1,5	

9.32	Уширо риоте дори коте гаеши, икке	2	0,5	1,5	
9.33	Уширо риоте дори икке, никке	2	0,5	1,5	
9.34	Катате дори икке, никке	2	0,5	1,5	
9.35	Шомен учи икке, никке	2	0,5	1,5	
9.36	Айки-кен, айки-джо	2	0,5	1,5	
9.37	Шомен учи ирими наге, коте гаеши	2	0,5	1,5	
9.38	Катате дори ирими наге, уде кимо наге	2	0,5	1,5	
9.39	Уширо риоте дори коте гаеши, кокью хо	2	0,5	1,5	
9.40	Шомен учи никке, айки-джо	2	0,5	1,5	
9.41	Мае гири ирими наге, коте гаеши	2	0,5	1,5	
9.42	Ёкомен учи кокью наге, ирими наге	2	0,5	1,5	
9.43	Рио катате дори ирими наге, уде кимо наге	2	0,5	1,5	
10	Отработка приёмов айкидо второго уровня от различных атак.	86	21,5	64,5	Демонстрация приёмов айкидо
10.1	Отработка: ударов - чудан цки, шомен учи; морете дори кокью наге	2	0,5	1,5	
10.2	Отработка: ударов – ёкомен учи, мае гири; катате дори уде кимо наге.	2	0,5	1,5	
10.3	Отработка катате дори икке, шихо наге	2	0,5	1,5	
10.4	Отработка морете дори икке, айки-джо	2	0,5	1,5	
10.5	Отработка морете дори шихо наге, айки-джо	2	0,5	1,5	
10.6	Отработка морете дори кокью хо, кокью наге	2	0,5	1,5	
10.7	Отработка ката дори икке, айки-кен	2	0,5	1,5	
10.8	Отработка шомен учи шихо наге, айки-кен	2	0,5	1,5	
10.9	Отработка риоте дори коте гаеши, тенчи наге	2	0,5	1,5	
10.10	Отработка катате дори кокью наге, айки-джо	2	0,5	1,5	
10.11	Отработка катате дори шихо наге, айки-джо	2	0,5	1,5	
10.12	Отработка шомен учи коте гаеши, икке, шихо наге, кокью наге	2	0,5	1,5	
10.13	Отработка катате дори уде кимо наге, никке	2	0,5	1,5	
10.14	Отработка катате дори ирими наге, никке	2	0,5	1,5	
10.15	Отработка шомен учи ирими наге, айки-кен	2	0,5	1,5	
10.16	Отработка шомен учи никке, айки-кен	2	0,5	1,5	
10.17	Отработка катате дори уде кимо наге, вариации кокью хо	2	0,5	1,5	
10.18	Отработка шомен учи ирими наге, вариации кокью наге	2	0,5	1,5	
10.19	Отработка катате дори никке, ирими наге	2	0,5	1,5	
10.20	Отработка мае гири ирими наге, чудан цки коте гаеши	2	0,5	1,5	
10.21	Отработка ёкомен учи никке, вариации кокью наге	2	0,5	1,5	
10.22	Отработка морете дори вариации кокью	2	0,5	1,5	

10.23	хо, никке Отработка ёкомен учи ирими наге, коте гаеши	2	0,5	1,5	
10.24	Отработка чудан цки коте гаеши, ирими наге	2	0,5	1,5	
10.25	Отработка мае гири ирими наге, икке	2	0,5	1,5	
10.26	Отработка чудан цки икке, ёкомен уде кимо наге	2	0,5	1,5	
10.27	Отработка катате дори никке, вариации кокью хо	2	0,5	1,5	
10.28	Отработка морете дори вариации кокью наге, икке	2	0,5	1,5	
10.29	Отработка ёкомен учи ирими наге, никке	2	0,5	1,5	
10.30	Отработка ёкомен учи коте гаеши, уде кимо наге	2	0,5	1,5	
10.31	Отработка катате дори никке, вариации кокью наге	2	0,5	1,5	
10.32	Отработка уширо риоте дори коте гаеши, икке	2	0,5	1,5	
10.33	Отработка катате дори икке, айки-кен.	2	0,5	1,5	
10.34	Отработка шомен учи шихо наге, айки-кен.	2	0,5	1,5	
10.35	Отработка риоте дори тенчи наге, кокью хо	2	0,5	1,5	
10.36	Отработка риоте дори тенчи наге, айки-джо	2	0,5	1,5	
10.37	Отработка морете дори кокью наге, айки-джо	2	0,5	1,5	
10.38	Отработка катате дори икке, коте гаеши	2	0,5	1,5	
10.39	Отработки морете дори кокью хо, айки-кен.	2	0,5	1,5	
10.40	Отработка рио ката дори кокью наге, айки-кен	2	0,5	1,5	
10.41	Отработка шомен учи коте гаеши, тенчи наге	2	0,5	1,5	
10.42	Отработка ката дори икке, айки-джо	2	0,5	1,5	
10.43	Отработка шомен учи коте гаеши, айки-джо	2	0,5	1,5	
11	Джиу ваза от двух атакующих.	32	8	24	Демонстрация джиу ваза от двух атакующих
11.1	Теоретическое объяснение принципов и тактики работы против нескольких атакующих. Икке, коте гаеши	2	0,5	1,5	
11.2	Ирими наге, уде кимонаге, икке, коте гаеши	2	0,5	1,5	
11.3	Кокью наге, ирими наге, икке, коте гаеши	2	0,5	1,5	
11.4	Кокью хо, икке, уде кимо наге, шихо наге	2	0,5	1,5	
11.5	Шихо наге, коте гаеши – три раза, икке	2	0,5	1,5	
11.6	Шихо наге, кокью хо, ирими наге, икке	2	0,5	1,5	
11.7	Икке – два раза, коте гаеши – два раза, кокью наге, риоте дори тенчи наге	2	0,5	1,5	
11.8	Кокью наге – четыре раза, икке, шихо наге	2	0,5	1,5	

11.9	Кокью наге, кокью хо, икке, коте гаеши	2	0,5	1,5	
11.10	Кокью хо, кокью-наге – два раза, тенчи наге	2	0,5	1,5	
11.11	Икке – три раза, шихо наге, коте гаеши – два раза	2	0,5	1,5	
11.12	Шихо наге, кокью хо, кокью наге, икке	2	0,5	1,5	
11.13	Коте гаеши, кокью наге, тенчи наге	2	0,5	1,5	
11.14	Шихо наге – два раза, икке, коте гаеши	2	0,5	1,5	
11.15	Кокью хо, кокью наге, коте гаеши, шихо наге – три раза	2	0,5	1,5	
11.16	Иrimi наге – два раза, никке, коте гаеши, икке, кокью наге – два раза	2	0,5	1,5	
12	Промежуточная аттестация	2	-	2	Дифференцированный зачет
12.1	Дифференцированный зачет	2	-	2	
Итого за год		216	53,5	162,5	
3 учебный год					
13	Техника безопасности и правила поведения. Информация о здоровом и безопасном образе жизни. Айкидо в повседневной жизни.	2	1	1	Опрос
13.1	Вводное занятие.	2	1	1	
14	Отработка страховок, ударов и уходов с линии атаки.	8	1,5	6,5	Демонстрация страховок, уходов с линии атаки
14.1	Отработка базовых страховок и передвижений.	2	0,5	1,5	
14.2	Отработка ударов.	2	0,5	1,5	
14.3	Уходы с линии атаки используя базовые передвижения.	2	0,5	1,5	
14.4	Укеми из положения сидя, стоя, с высоты. Отработка уходов с линии атаки.	2	-	2	
15	Знакомство с приёмами айкидо третьего уровня от различных атак.	86	21,5	64,5	Опрос, демонстрация техник айкидо третьего уровня
15.1	Классификация приёмов айкидо. Изучение захватов: уширо эро дори, муне дори, соде дори, уширо рио ката дори.	2	0,5	1,5	
15.2	Отработка ката дори икке, айки-джо	2	0,5	1,5	
15.3	Отработка шомен учи коте гаеши, айки-джо	2	0,5	1,5	
15.4	Отработка шомен учи икке, шихо наге	2	0,5	1,5	
15.5	Отработка ката дори икке, айки-кен	2	0,5	1,5	
15.6	Отработка катате дори кокью наге, айки-кен	2	0,5	1,5	
15.7	Отработка катате дори икке, шихо наге	2	0,5	1,5	
15.8	Отработка морете дори икке, айки-джо	2	0,5	1,5	
15.9	Отработка морете дори шихо наге, айки-джо	2	0,5	1,5	
15.10	Отработка морете дори кокью хо, кокью наге	2	0,5	1,5	
15.11	Отработка катате дори иrimi наге, никке	2	0,5	1,5	

15.12	Отработка шомен учи ирими наге, айки-кен	2	0,5	1,5	
15.13	Отработка шомен учи никке, айки-кен	2	0,5	1,5	
15.14	Отработка катате дори уде кимо наге, вариации кокью хо	2	0,5	1,5	
15.15	Отработка шомен учи ирими наге, вариации кокью наге	2	0,5	1,5	
15.16	Отработка катате дори никке, ирими наге	2	0,5	1,5	
15.17	Отработка мае гири ирими наге, чудан цки коте гаеши	2	0,5	1,5	
15.18	Отработка ёкомен учи никке	2	0,5	1,5	
15.19	Изучение новых приёмов. Уширо риоте дори джуджи гарами, санке	2	0,5	1,5	
15.20	Шомен учи санке, енке	2	0,5	1,5	
15.21	Ёкомен учи гоккё, уширо риоте дори джуджи гарами	2	0,5	1,5	
15.22	Шомен учи коши наге, санкё	2	0,5	1,5	
15.23	Соде дори икке, никке	2	0,5	1,5	
15.24	Муне дори кокью наге, эро дори ирими наге	2	0,5	1,5	
15.25	Уширо рио ката дори кокью наге, икке	2	0,5	1,5	
15.26	Уширо риоте дори коши наге, санке	2	0,5	1,5	
15.27	Уширо риоте дори никке, джуджи гарами	2	0,5	1,5	
15.28	Шомен учи санке, енке	2	0,5	1,5	
15.29	Катате дори коши наге, санке	2	0,5	1,5	
15.30	Шомен учи енке, екомен учи коши наге	2	0,5	1,5	
15.31	Катате дори коши наге	2	0,5	1,5	
15.32	Морет дори ирими наге, санке	2	0,5	1,5	
15.33	Муне дори енке, санке	2	0,5	1,5	
15.34	Ёкомен учи санке, гокке	2	0,5	1,5	
15.35	Соде дори никке, санке	2	0,5	1,5	
15.36	Уширо эро дори коте гаеши, никке	2	0,5	1,5	
15.37	Катате дори икке, никке, санке, енке	2	0,5	1,5	
15.38	Шомен учи ирими наге, коши наге	2	0,5	1,5	
15.39	Уширо риоте дори коши наге, джуджи гарами	2	0,5	1,5	
15.40	Чудан цки уде киме наге, коте гаеши	2	0,5	1,5	
15.41	Мае гири икке, ёнке, коте гаеши	2	0,5	1,5	
15.42	Ёкомен учи коши наге, уде киме наге	2	0,5	1,5	
15.43	Ёкомен учи гокке, санке	2	0,5	1,5	
16	Отработка приёмов айкидо третьего уровня.	86	21,5	64,5	Демонстрация приёмов айкидо
16.1	Отработка шомен учи санке, енке	2	0,5	1,5	
16.2	Отработка катате дори коши наге, санке	2	0,5	1,5	
16.3	Отработка шомен учи енке, екомен учи коши наге	2	0,5	1,5	
16.4	Отработка катате дори коши наге	2	0,5	1,5	
16.5	Отработка морете дори ирими наге, санке	2	0,5	1,5	
16.6	Отработка муне дори енке, санке	2	0,5	1,5	
16.7	Отработка ёкомен учи санке, гокке	2	0,5	1,5	
16.8	Отработка соде дори никке, санке	2	0,5	1,5	
16.9	Отработка уширо эро дори коте гаеши,	2	0,5	1,5	

16.10	никке Отработка катате дори икке, никке, санке, енке	2	0,5	1,5	
16.11	Отработка ёкомен учи ирими наге, никке	2	0,5	1,5	
16.12	Отработка ёкомен учи коте гаеши, уде кимо наге	2	0,5	1,5	
16.13	Отработка катате дори никке, вариации кокью наге	2	0,5	1,5	
16.14	Отработка уширо риоте дори коте гаеши, икке	2	0,5	1,5	
16.15	Отработка катате дори икке, айки-кен.	2	0,5	1,5	
16.16	Отработка шомен учи шихо наге, айки-кен.	2	0,5	1,5	
16.17	Отработка риоте дори тенчи наге, кокью хо	2	0,5	1,5	
16.18	Отработка риоте дори тенчи наге, айки-джо	2	0,5	1,5	
16.19	Отработка шомен учи икке, шихо наге	2	0,5	1,5	
16.20	Отработка шомен учи коте гаеши, айки-джо	2	0,5	1,5	
16.21	Отработка шомен учи шихо наге, айки-джо	2	0,5	1,5	
16.22	Отработка катате дори кокью хо, икке	2	0,5	1,5	
16.23	Отработка ката дори кокью наге, айки-кен	2	0,5	1,5	
16.24	Отработка рио ката дори кокью наге, айки-кен	2	0,5	1,5	
16.25	Отработка шомен учи морете дори кокью хо, коте гаеши	2	0,5	1,5	
16.26	Отработка ката дори икке, айки-джо	2	0,5	1,5	
16.27	Отработка шомен учи коте гаеши, айки-джо	2	0,5	1,5	
16.28	Отработка шомен учи икке, шихо наге	2	0,5	1,5	
16.29	Отработка ката дори икке, айки-кен	2	0,5	1,5	
16.30	Отработка катате дори кокью наге, айки-кен	2	0,5	1,5	
16.31	Отработка катате дори икке, шихо наге	2	0,5	1,5	
16.32	Отработка морете дори икке, айки-джо	2	0,5	1,5	
16.33	Отработка морете дори шихо наге, айки-джо	2	0,5	1,5	
16.34	Отработка катате дори коши наге	2	0,5	1,5	
16.35	Отработка морете дори ирими наге, санке	2	0,5	1,5	
16.36	Отработка муне дори енке, санке	2	0,5	1,5	
16.37	Отработка ёкомен учи санке, гокке	2	0,5	1,5	
16.38	Отработка соде дори никке, санке	2	0,5	1,5	
16.39	Отработка уширо эро дори коте гаеши, никке	2	0,5	1,5	
16.40	Отработка катате дори икке, никке, санке, енке	2	0,5	1,5	
16.41	Отработка шомен учи ирими наге, коши наге	2	0,5	1,5	
16.42	Отработка уширо риоте дори коши наге,	2	0,5	1,5	

16.43	джуджи гарами Отработка чудан цки уде киме наге, коте гаеши	2	0,5	1,5	
17	Ри-ай – взаимосвязь приёмов айкидо. Джиу ваза.	32	8	24	Опрос по классификации приёмов айкидо, демонстрация джиу ваза
17.1	Систематизация всех приемов айкидо и их классификация. Икке, айки-кен	2	0,5	1,5	
17.2	Икке, никке, санке, гокке, енке	2	0,5	1,5	
17.3	Коте гаеши, ирими наге, кокью хо	2	0,5	1,5	
17.4	Айки-кен, шомен учи морете дори	2	0,5	1,5	
17.5	Айки-джо, икке, кокью хо	2	0,5	1,5	
17.6	Кокью наге, кокью хо	2	0,5	1,5	
17.7	Кокью наге, айки-джо	2	0,5	1,5	
17.8	Айки джо, кокью хо	2	0,5	1,5	
17.9	Кокью хо, кокью-наге – два раза, тенчи наге	2	0,5	1,5	
17.10	Икке – три раза, шихо наге, коте гаеши – два раза	2	0,5	1,5	
17.11	Шихо наге, кокью хо, кокью наге, икке	2	0,5	1,5	
17.12	Коте гаеши, кокью наге, тенчи наге	2	0,5	1,5	
17.13	Шихо наге – два раза, икке, коте гаеши	2	0,5	1,5	
17.14	Кокью хо, кокью наге, коте гаеши, шихо наге – три раза	2	0,5	1,5	
17.15	Кокью наге – четыре раза, икке, шихо наге	2	0,5	1,5	
17.16	Кокью наге, кокью хо, икке, коте гаеши	2	0,5	1,5	
18	Промежуточная аттестация	2	-	2	Дифференцированный зачет
18.1	Дифференцированный зачет	2	-	2	
Итого за год		216	53,5	162,5	
Итого за три учебных календарных года		648	160,5	487,5	

3.2 Календарный учебный график

Календарный учебный график на 1 год обучения.

Количество часов по месяцам									
Сентябрь	октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	апрель	май	Всего часов за год
18	28	26	24	20	24	24	26	26	216

Календарный учебный график на 2 год обучения.

Количество часов по месяцам									
Сентябрь	октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	апрель	май	Всего часов за год
20	26	24	26	20	24	26	26	24	216

Календарный учебный график на 3 год обучения.

Количество часов по месяцам									
Сентябрь	октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	апрель	май	Всего часов за год
20	26	24	26	18	24	26	26	26	216

3.3 Оценочные материалы

Промежуточная аттестация учащихся проводится по окончании учебного года и по окончании обучения по данной программе в форме дифференцированного зачета.

На зачете учащиеся демонстрируют приёмы айкидо.

На дифференцированном зачете на 1 год обучения учащиеся демонстрируют следующие приёмы:

1. Икке, коте гаеши, шихо наге, тенчи наге, кокью хо, кокью наге от атак шомен учи, катате дори;
2. Демонстрация джиу ваза.

На дифференцированном зачете на 2 год обучения учащиеся демонстрируют следующие приёмы:

1. Приёмы шихо гири, никке, ирими наге, уде киме наге, кокью хо, кокью наге от атак морете дори, ката дори, катате дори, мае гири;
2. Джиу ваза от двух атакующих.

На дифференцированном зачете на 3 год обучения учащиеся демонстрируют следующие приёмы:

1. Приёмы санкё, ёнкё, гоккё. коши наге, джуджи гарами от атак катате дори, ката дори, уширо рио катате дори, шомен учи, ёкомен учи.
2. Работа с оружием: джо 1-10 субури, 31 ката; боккен 1-7 субури, хаппо гири.
3. Джиу ваза от двух атакующих.

При демонстрации применения приёмов оцениваются: ритм выполнения приёма, координация, четкость движений, контроль партнера.

Оценки выставляются по следующим критериям: (от 1 до 10 баллов)

10-8 баллов - без ошибок.

7-5 баллов - незначительные ошибки.

менее 5 баллов - значительные ошибки.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в «Протоколе результатов промежуточной аттестации учащихся», который является одним из отчетных документов и хранится у администрации МАУДО г. Иркутска СЮН.

Протокол результатов промежуточной аттестации учащихся

_____ учебного года

Наименование ДОП _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

№ группы /год обучения _____ Дата проведения _____

Форма проведения _____

Форма оценки результатов _____

Члены аттестационной комиссии _____

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Год обучения	Итоговая оценка
1			
2			

Подпись педагога _____

Члены комиссии _____

3.4 Методические материалы

Методы обучения: словесный, практический, наглядный, строго-регламентированного упражнения.

Формы обучения: практические занятия.

Учащиеся могут быть зачислены на второй и третий года обучения. В этом случае при зачислении учащиеся должны пройти вступительные испытания – демонстрация техник. При демонстрации применения техники оцениваются: ритм выполнения техники, координация, четкость движений, контроль партнера.

Оценки выставляются по следующим критериям: (от 1 до 10 баллов)

10-8 баллов - без ошибок.

7-5 баллов - незначительные ошибки.

менее 5 баллов - значительные ошибки.

Вступительное испытание считается пройденным, если учащийся набрал 5 и более баллов, в этом случае он может быть зачислен на второй или третий года обучения.

Для зачисления на второй год обучения учащийся должен продемонстрировать следующие приёмы айкидо:

1. Икке, коте гаеши, шихо наге, тенчи наге, кокью хо, кокью наге от атак шомен учи, катате дори;

2. Демонстрация джиу ваза.

Для зачисления на третий год обучения учащийся должен продемонстрировать следующие приёмы айкидо:

1. Приёмы шихо гири, никке, ирими наге, уде киме наге, кокью хо, кокью наге от атак морете дори, ката дори, катате дори, мае гири.

2. Джиу ваза от двух атакующих.

Результаты вступительного испытания фиксируются в «Оценочном листе вступительного испытания».

Оценочный лист вступительного испытания

_____ учебного года

Наименование ДОП _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Вступительное испытания в группу № _____, _____ года обучения.

Дата проведения _____

Форма вступительного испытания: демонстрация техник.

Форма оценки результатов: балл.

Результаты вступительного испытания

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Итоговый балл
1		
2		

Подпись педагога _____

При обучении используется понятийно-терминологический аппарат, состоящий из терминов на японском языке.

Терминологический словарь айкидо.

Наге (Уке тачи – в технике с оружием) – обороняющийся;

Уке (Учи тачи – в технике с оружием) – человек выполняющий атакующее действие;

Техника (ваза):

Тай джицу – техника без оружия;

Букиваза – техника работы с традиционным оружием;

Кихон – базовая техника;

Хенко ваза – варианты от базовой техники;

Сейдза – положение на коленях;

Сувари ваза – техника в положении сейдза;

Ханмихандачи ваза – Уке в положении стоя, Наге в положении сейза;

Ки но нагаре – объединение с противником (выполнение техники в динамике);

Авасса – слияние, соединение;

Омоте – прямолинейное перемещение;

Ура – перемещение по кругу;

Техника страховки:

Мае укеми - кувырок вперед;

Уширо укеми – кувырок назад;

Стойки и перемещения:

Маай – дистанция;

Ханми - базовая стойка Айкидо (левосторонняя или правосторонняя);

Гьяку ханми – разноименные стойки;

Ай ханми – одноименные стойки;

Камае – положение, стойка (используется в работе с оружием);

Кен камае – базовая стойка с мечом (боккен);

Цки но камае – базовая стойка с палкой (дзе);

Тай сабаки – базовое перемещение в Айкидо со сменой стойки на противоположную;

Тенкан – техника вращения;

Шикко – движение в положении сейдза (на коленях);

Уширо шикко – движение на коленях спиной вперед;

Техника атак:

Уровни атаки:

Дзедан – верхний уровень;

Чудан – средний уровень;

Гедан – нижний уровень;

Удары:

Мен учи – удар ребром ладони в голову снизу вверх;

Шомен учи – удар ребром ладони в голову сверху вниз;

Ёкомен учи – удар ребром ладони в голову с боку;

Цки – удар кулаком;

Захваты:

Катате дори – захват одной рукой за запястье;

Риоте дори – захват двумя руками за оба запястья;

Мороте дори – захват двумя руками за одно предплечье;

Соде дори – захват одной рукой за локоть;

Соде учи дори – захват одной рукой за край рукава;

Ката дори – захват одной рукой за плечо;

Рио ката дори – захват двумя руками за оба плеча;

Базовая техника:

Контроли, удержания (осае ваза):

1 – Икке – локтевой контроль;

2 – Никке – контроль на запястье;

3 – Санке – контроль скручиванием кисти;

4 – Енке – контроль на предплечье;

5 – Гокке – локтевой контроль с обратным захватом предплечья;

Броски (Наге ваза):

Кокью хо – бросковая техника с использованием кокью;

Кокью наге – бросковая техника с использованием силы дыхания;

Иrimi наге – бросок встречным входом;

Шихо наге – бросок на четыре стороны;

Коте гаеши – бросок с выкручиванием запястья;

Коши наге – бросок с подбивом бедром;

Кайтен наге – бросок переворотом через спину;

Тенчи наге – бросок «Небо – Земля»;

Техника работы с оружием (буки ваза):

Техника с мечем (Бокен ваза):

Субури кен – формальные упражнения с мечом (7 вариантов);

Куми тачи – формальные упражнения с мечом в паре с партнером (5 вариантов и одно Ки Мусуби Но Тачи);

Тачи дори – техника отнимания меча;

Шихо гири – движение на четыре стороны;

Хапо гири – движение на восемь сторон;

Техника с палкой (Джо ваза):

Джо дори – техника отнимания палки;

Куми джо – формальные упражнения с палкой в паре с партнером (9 вариантов);

Джо ката – формальные упражнения с палкой (на 31 движение и на 13 движений);

Субури джо – формальные упражнения с палкой.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется в оборудованном для занятий зале структурного подразделения «Единство» МАУДО г. Иркутска СЮН, а также на открытой территории данного подразделения в теплое время года.

В зале занятия проводятся на специализированном покрытии – татами. При отработке страховок может использоваться гимнастический мат. Постановка ударов происходит на боксерских подушках (настенные) и груше.

При наработке техник с оружием используется следующий инвентарь: джо (цилиндрическая палка), боккен (деревянный японский меч), субурите (утяжеленный тренировочный меч), танта (деревянный нож).

В общей физической подготовке в рамках подводящих и подготовительных упражнений для подтягиваний используется турник.

Форма одежды для учащихся по данной программе – кимоно белого цвета, допускается хакама (традиционные японские штаны, которые одеваются поверх кимоно) черного или темно-синего цвета.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сиро Омия. Скрытые корни айкидо. Айки Дзюдзюдцу Дайто рю. Секретные техники древнего воинского искусства./ Пер.с англ-К.: «София», 2000. – 224 с.
2. Стивенс Дж. Морихеи Уэсиба. Непобедимый воин./ Пер. с англ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 304 с.
3. Лучшее Айкидо. Основы/ Киссёмару Уэсиба, Моритэру Уэсиба/ АСТ: Астрель, 2008. – 191 с.
4. Айкидо и динамическая сфера: иллюстрированное пособи/ А.Вестбрук, О. Ратти/ М.: Астрель: АСТ, 2005. – 383 с.
5. Духовные основы айкидо/ Ульям Глисон – М.: Эксмо, 2009. – 208 с.
6. Тедсев Д.Ю. Айкидо и оружие (практическое пособие)/под ред. А.Е. Тараса – Мн.: Харвест, 2006. – 752 с.