**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ**

**«ШКОЛА № 1534»**

**«Утверждаю»**

**Директор ГБОУ Школа №1534**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.С. Шейнина**

**Приказ № \_\_\_\_**

**от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 года**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«АЙКИДОКА»**

**Направленность: физкультурно-спортивная.**

**Уровень: ознакомительная**

|  |  |
| --- | --- |
| **Срок реализации: 1 год**  **Возраст обучающихся: 8-15 лет** | **Педагог дополнительного образования**  **Голуб Арсений Викторович** |

**Москва- 2018 год**

**1.Пояснительная записка**

**1.1. Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «**АЙКИДОКА**» реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью образования. Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого позволяет ребенку добиваться хороших показателей в физической культуре и спорте, формировать потребность в здоровом образе жизни.

В программу включены методики и способы укрепления здоровья, развития и совершенствование физических и психических функций организма ребенка, воспитания интереса к различным, доступным ребенку видам двигательной деятельности посредством практики Айкидо. Также, программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по Айкидо, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

**1.2. Актуальность программы**

обусловлена наличием в Айкидо уникальных базовых форм техники и большого числа производных от них, дающих безграничный простор проявлению и развитию индивидуальных качеств личности. Это выделяет Айкидо из других видов физической деятельности, и делает привлекательным включение занятий по Айкидо в образовательные программы для детей, как средства движения через познание простых форм двигательного взаимодействия к познанию безграничных возможностей человеческого тела и сознания.

Учитывая интерес современной молодежи к восточным единоборствам, занятия Айкидо помогают мотивировать детей к освоению культуры физического развития и здорового образа жизни. Отсутствие соревнований способствует созданию особой атмосферы на занятиях, характеризующейся пониженной агрессией участников занятия.

Отсутствие давления ожидания спортивных успехов, позволяет поддерживать дружелюбную атмосферу. Айкидо успешно занимаются дети и подростки, которым в силу своих природных физических данных сложно заниматься другими боевыми искусствами. Наряду с занятиями ОФП обучающиеся, получают первичные знания по анатомии, физиологии и гигиене.

**1.3. Новизна и педагогическая целесообразность**

Программа является модифицированной, за основу взяты разработки программ: «Учебная программа по Айкидо», автор А.В. Чуфистов, «Дополнительная общеобразовательная программа по Киокусинкай», авторы Н.С. Демченко, А.Г. Дорофеев, А.Б. Качан. «Дополнительная общеразвивающая программа по Айкидо» автор И.Ю.Гриднев.

**Отличительные особенности.**

В программе обобщен опыт указанных разработок, учтены современные требования к оформлению образовательных программам. Кроме того, по сравнению с указанными источниками, при составлении данной программы внесены изменения в соответствии с требованиями к подготовке, содержанию и проведению итоговых аттестаций в Молодёжной Федерации Айкидо России.

**Принципы построения программы.**

В основе создания данной программы лежат следующие принципы:

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

**1.4. Адресат программы**

Предлагаемая программа рассчитана на возрастной диапазон от 8 до 15 лет и предусматривает годичный курс обучения с комплектацией групп по возрасту, уровню физической подготовки и способности восприятия материала.

Режим занятий и комплектация групп:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Минимальный  возраст для  зачисления | Минимальное**/**  максимальное  число  занимающихся | Максимальное  кол-во часов  в неделю | Контрольные  нормативы  на конец года |
| 8 – 9 лет | 8 лет | 5/12 | 2 раза по 2 часа | Выполнение |
| 10 – 12 лет | 10 лет | 5/12 | 2 раза по 2 часа | Выполнение |
| 13 – 15 лет | 13 лет | 5/12 | 2 раза по 2 часа | Выполнение |

Комплектация групп детьми разного возраста в пределах указанного диапазона обусловлена тем, что материал курса сгруппирован по степени одинаковой доступности.

Специфика программы, основанной в значительной степени на практических занятиях, упражнениях ОФП с первичными приемами Айкидо, позволяет дифференцировать подход к работе с детьми различного возраста.

Возрастные особенности их учет.

Данные о физиологическом и физическом развитии каждого возрастного периода детей легли в основу определения направленности педагогических тренировочных воздействий для каждого этапа подготовки занимающихся. Исходя из возрастного периода определяются особенности, общие нормы тренировочных нагрузок и их интенсивность.

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

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

Наиболее важным моментом в физическом воспитании ребенка этого периода жизни является формирование личностного отношения к физической тренировке, воспитание активной позиции в отношении к своему здоровью, крепости тела и закалке. В этот период формируются основные социальные, психологические и биологические компоненты физической активности взрослого человека.

Возраст **11-14** лет совпадает с периодом завершения биологического созревания организма. В это время окончательно оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку. Для подростков характерно ухудшение двигательных координации при интенсивном развитии скоростных и скоростно-силовых качеств. В сфере психики идет процесс становления характера.

Основная направленность физического воспитания в этом возрасте — формирование интереса к систематической, спортивной или оздоровительной тренировке. Важным является формирование спортивного характера, умения мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасовать перед неудачами, настойчиво трудиться для достижения поставленных целей. В этот период происходит рост его самосознания, осуществляется переход от конкретного способа мышления к абстрактному.

В этот период уменьшается внушаемость, а неуравновешенность и эмоциональность возрастают. Эти особенности психики детей среднего школьного возраста необходимо учитывать при организации их физической активности.

С одной стороны, следует поощрять их стремление к самоутверждению через сферу спортивных занятий и физической подготовки, а с другой – необходимо формировать у детей этого возраста понимание общественной важности высокого уровня их здоровья, воспитывать благородные чувства долга, помощи слабым, предотвращать возникновение комплекса силы и вседозволенности для незаурядного в физическом отношении человека.

В подростковом возрасте наиболее успешно развиваются те компоненты физического потенциала ребенка, которые обеспечивают повышение уровня скоростных и скоростно-силовых способностей, при этом, базовым элементом всего комплекса физических качеств является быстрота.

В этот период чрезмерные мышечные нагрузки, как факторы ускорения процесса окостенения, могут замедлить рост трубчатых костей в длину, что отрицательно влияет на сбалансированность ритма роста ребенка. Пристальное внимание необходимо уделять формированию осанки, так как возникающие нарушения вследствие слабого мышечного корсета могут приводить к серьезным изменениям функций различных органов и систем организма подростка.

Старший школьный возраст **15-17** лет. Для этого возраста характерно достижение самых высоких темпов развития физического потенциала в целом. Отмечаются наиболее интенсивный рост силовых показателей, выносливости и совершенствование двигательных координации.

Физическое воспитание этого возраста направлено на закрепление мотиваций к повседневному и систематическому физическому совершенствованию в организованных и, особенно, в самостоятельных формах, на формирование гражданской зрелости по отношению к собственному здоровью и физической подготовленности, освоение навыков здорового образа жизни.

Основные направления развития физического потенциала человека в этот период — повышение уровня силы и выносливости и достижение высокого уровня координации движений в физических упражнениях.

**1.5. Объем программы** – 136 учебных часа на весь период обучения.

**1.6. Формы обучения-** групповая

Виды занятий **-** практические и семинарские занятия, мастер-классы, выездные занятия.

**1.7. Срок реализации программы** –1 год

**1.8. Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2часа

**2. Цель программы**

**Цель** дополнительной образовательной программы:планирование, организация и управление учебным процессом по учебной дисциплине Айкидо.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

* Овладение обучающимися основами технической базы Айкидо, как боевого искусства.
* Приобщение детей к мировой культуре боевых искусств, к культуре Японии и Айкидо в частности.

**Воспитательные:**

* Формирование у обучающихся принципов высокой морали, этики гармонии духовного, психологического и физического начал человека.
* Формирование в детях стремления (потребности) к здоровому образу жизни и деятельной активности.
* Воспитание чувства ответственности и взаимопомощи по отношению к товарищам, гуманного отношения к людям.

**Развивающие:**

* Развитие у обучающихся координации, гибкости, скоростно-силовых качеств и выносливости.
* Развитие устойчивых рефлекторных двигательных качеств общего, прикладного и специального характера, как основы для овладения техникой Айкидо.
* Развитие таких личностных качеств ребенка, как аккуратность, самостоятельность, ответственность.

**3. Содержание программы**

**3.1. Учебно-тематический план (УТП)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  темы | Разделы/темы | Количество часов | | | Формы  аттестации  (контроля) |
| теория | практика | всего |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |  |
| 2. | Здоровье формирующее образование | 2 | 4 | 6 |  |
| 3. | Этикет в Айкидо | 4 | 2 | 6 |  |
| 4. | Гимнастика тай-со | - | 12 | 12 |  |
| 5. | Страховки «укеми» | 2 | 18 | 20 |  |
| 6. | Стойки и передвижения | 2 | 10 | 12 |  |
| 7. | Основные атаки в Айкидо | 2 | 6 | 8 |  |
| 8. | Входы в движение и выводы из равновесия | 2 | 8 | 10 |  |
| 9. | Опрокидывание углом | 2 | 8 | 10 |  |
| 10. | Движение на четыре стороны | 1 | 7 | 8 |  |
| 11. | Первый контроль | 2 | 10 | 12 |  |
| 12. | Вывод из равновесия скручиванием кисти | 1 | 9 | 10 |  |
| 13. | Вывод из равновесия встречным движением | 1 | 9 | 10 |  |
| 14. | Специальные дыхательные упражнения | 1 | 5 | 6 |  |
| 15. | Контрольное занятие за I уч.полугодие | - | 2 | 2 | зачет |
| 16. | Итоговое занятие по окончании уч.года | - | 2 | 2 | экзамен |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: | 23 | 113 | **136** |  |

**3.2. Содержание учебно-тематического плана** (краткое описание тем).

**Тема №1**. Вводное занятие.

История создания и развития Айкидо; смысл и содержание Айкидо. Искусство мира.

**Тема №2**. Здоровье формирующее образование.

Активная жизненная позиция и мотивация к здоровому образу жизни. Вредные привычки и их профилактика. Правила личной гигиены - раздел содержит в себе правила по уходу за своим телом, одеждой и помещением для занятий, приучает к здоровому образу жизни.

**Тема №3**. Этикет в Айкидо.

Правила поведения в зале Айкидо; взаимоотношения между занимающимися; традиционные и символические действия в Айкидо. Раздел содержит в себе правила поведения айкидоиста в спортивном зале, на улице, в общественных местах, дома. Знакомит занимающихся с принципами, заложенных в учение Айкидо Основателем Морихеем Уэсиба, и содержит в себе единый комплекс норм и правил, принятый во всех школах и группах Айкидо во всем мире (согласно правилам Всемирного Центра Айкидо).

**Тема №4**. Гимнастика «Тай-со».

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

**Тема №5**. Страховки «Укеми».

Раздел состоит из техник исполнения страховок (безопасных падений) – укеми-вадза. Включает в себя весь спектр действий ассистента, направленных на умение безопасного взаимодействия партнеров при выполнении техник Айкидо. Мае-укеми – страховка вперед; усиро-укеми – страховка назад; ёко-укеми – страховка вбок. Все страховки разучиваются из положения «с колена», по мере освоения вводится выполнение из стоек, при этом, используется поддержка партнером и инициация движения партнером.

**Тема №6**. Стойки и передвижения.

Тема включает в себя разделы стоек, передвижений и поворотов.

Стойки: миги-ханми – правосторонняя стойка, хидари-ханми – левосторонняя стойка. Подводящие упражнения для освоения стойки – вставание в стойку из положения, лежа, сидя, сидя на корточках (сонкё). Смена стойки вперед-назад, назад-вперед. Переносы веса в стойке с ноги на ногу.

Техники перемещения (тайсабаки) содержат весь перечень перемещений принятых в Айкидо из различных положений (стоя – тачи-вадза, сидя – сувари-вадза). К ним относятся: цуги-аси – скользящий шаг; окури-аси – скользящий приставной шаг; аюми-аси – шаг со сменой ног. Подводящие упражнения: половинчатые шаги только передней или только задней ногой; с опусканием на колено. Передвижения на коленях – шаг сикко. Все передвижения разучиваются и выполняются вперед и назад.

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

**Тема №7**. Основные атаки в Айкидо.

Атакующие действия – атеми-вадза, включают в себя техники атаки, принятые в Айкидо. К ним относятся удары и захваты. Захваты: катате-дори – за руки, за одежду. Удары: сёмэн-учи – удар ребром ладони сверху вниз в голову; ёкомен-учи – диагональный нисходящий удар ребром ладони в висок или шею; цки – прямые удары кулаком в разных уровнях; гери – удары ногами. Все атаки разучиваются на месте, по мере освоения сочетаются с передвижениями. При отработе используются мягкие лапы. Атаки выполняются в варианте собственно атаки и в варианте контратаки.

**Тема №8**. Входы в движение и выводы из равновесия.

Основные движения руками при входе в движение партнера: ирими-хо – упражнение прямого входа в движение атаки; тенкан-хо – упражнение входа в движение атаки с помощью поворота; хирики – использование для входа в движение силы локтей. Подъемы и опускания рук разучиваются в виде упражнений с волейбольным мячом и деревянным мечом – боккеном. Далее, разучиваются сочетания движений рук с передвижениями в виде связок и упражнений.

**Тема №9**. Опрокидывание углом.

Суми-отоси (опрокидывание углом) – техническое действие, при котором рука атакующего перехватывается и отводится в сторону от тела нападающего по направлению естественной неустойчивости его позиции с последующим броском. Прием разучивается по элементам. Выполнению предшествует короткое объяснение принципа действия техники и области применения. Техника разучивается и выполняется в вариантах вперед и назад, из левосторонней и правосторонней стойки, от максимально возможного количества вариантов атак.

**Тема №10**. Движение на четыре стороны.

Сихо-наге (движение/бросок на четыре стороны) – техническое действие, при котором выполняющий прием захватывает руку атакующего и проходя под ней закручивает ее по направлению к плечу с последующим броском. Прием разучивается по элементам. Выполнению предшествует короткое объяснение принципа действия техники и области применения. Техника разучивается и выполняется в вариантах вперед и назад, из левосторонней и правосторонней стойки, от максимально возможного количества вариантов атак. Из техники исключены травмирующие и травмоопасные элементы.

**Тема №11**. Первый контроль.

Иккё (первый контороль) – техническое действие, при котором выполняющий прием захватывает руку атакующего, и проходя вперед по касательной к траектории атаки, закручивает ее сверху вниз, опуская нападающего на татами с последующим удержанием его путем воздействия на локоть и плечо. Прием разучивается по элементам. Выполнению предшествует короткое объяснение принципа действия техники и области применения. Техника разучивается и выполняется в вариантах вперед и назад, из левосторонней и правосторонней стойки, от максимально возможного количества вариантов атак. Из техники исключены травмирующие и травмоопасные элементы.

**Тема №12**. Вывод из равновесия скручиванием кисти.

Коте-гаэси (вывод из равновесия скручиванием кисти) – техническое действие, при котором выполняющий прием захватывает руку атакующего, и отводя ее по касательной в сторону от тела атакующего, закручивает его кисть навстречу движению, выполняя бросок нападающего на татами с последующим удержанием его путем воздействия на локоть и плечо. Прием разучивается по элементам. Выполнению предшествует короткое объяснение принципа действия техники и области применения. Техника разучивается и выполняется в вариантах вперед и назад, из левосторонней и правосторонней стойки, от максимально возможного количества вариантов атак. Из техники исключены травмирующие и травмоопасные элементы.

**Тема №13**. Вывод из равновесия встречным движением.

Ирими-наге (вывод из равновесия встречным движением) – техническое действие, при котором выполняющий прием уклоняется от атаки, и проходя за спину атакующего, захватывает его за шею и руку, закручивает его движение вокруг себя, и, возвращая его обратно встречным движением бросает атакующего на татами. Прием разучивается по элементам. Выполнению предшествует короткое объяснение принципа действия техники и области применения. Техника разучивается и выполняется в вариантах вперед и назад, из левосторонней и правосторонней стойки, от максимально возможного количества вариантов атак. Из техники исключены травмирующие и травмоопасные элементы.

**Тема №14**. Специальные дыхательные упражнения.

Коккю-ундо (дыхательные упражнения) – раздел включает в себя упражнения:

Тори-фуне ундо – упражнение, имитирующее греблю. Выполняется из положения стоя с ритмичным дыханием в такт движению рук.

Тикьюмавасу-ундо – упражнение, имитирующее вращения колеса. Выполняется из положения стоя с ритмичным дыханием в такт движению рук.

Тицуки-ундо – упражнение, имитирующее толкание земли двумя руками из положения приседа. Выполняется с ритмичным дыханием в такт движению рук.

**Тема №15**. Контрольное занятие за I учебное полугодие (промежуточная аттестация).

Проводится в виде зачета по пройденному материалу за учебный период согласно требованиям из приложения №1. Форма проведения – групповая. По итогам контрольного занятия каждому участнику выдается список допущенных ошибок и рекомендации к их устранению.

**Тема №16**. Итоговое занятие по окончании учебного года.

Проводится в виде аттестации по требованиям из приложения №1. Форма проведения – групповая. Результат каждого участника оценивается как среднее арифметическое оценок каждой темы по пяти бальной шкале.

**4. Планируемые результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| Обучающийся будет знать:   * краткую историю Будо и Айкидо; * терминологию и этикет боевых искусств; * некоторые аспекты мировой культуры боевых искусств и культуры Японии; * общие правила гигиены, физической и физиологической безопасности занимающегося Айкидо. | Обучающиеся овладеют основами технической базы Айкидо и будут уметь:   * использовать простейшие элементы самообороны; * использовать безопасные падения; * выполнять нормы общей и специальной физической подготовки согласно нормативам своей возрастной категории\*. |
| Качества личности обучаемых после освоения учебной программы:   * аккуратность, самостоятельность, ответственность; * стремление к здоровому образу жизни и деятельной активности; * чувство ответственности и взаимопомощи по отношению к товарищам. | |

\* минимальный возраст 8 лет:

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

\* минимальный возраст 9 лет:

* перенос веса в приседе 30 раз;
* прыжки вверх из упора на руках с прогибом 25 раз;
* подъем туловища из положения лежа (пресс) 30раз;
* приседания 70 раз,
* отжимания в упоре лежа 15 раз.

\* минимальный возраст 10 лет:

* перенос веса в приседе 40 раз;
* прыжки вверх из упора на руках с прогибом 30 раз;
* подъем туловища из положения лежа (пресс) 40раз;
* приседания 80 раз;
* подтягивания на перекладине 5 раз;
* отжимания в упоре лёжа 20 раз;

\* минимальный возраст 12 лет:

* подъем туловища из положения лежа (пресс) 50раз;
* приседания 100 раз,
* отжимания в упоре лежа 25 раз;
* подтягивания на перекладине 6 раз;
* серия из трех подходов по 10 раз: пресс - отжимания - выпрыгивания с поворотом.

**5. Организационно-педагогические условия**

**5.1. Условия реализации программы**

Необходимое материально-техническое обеспечение программы: специализированный зал с мягким покрытием пола (татами) площадью 48м2, раздевалки, душ, туалет и комната отдыха. Дополнительные средства обучения – гимнастические снаряды и специальное снаряжение: мягкие лапы, мячи, скакалки, деревянные мечи и палки; методическая литература и видео.

**5.2. Формы аттестации и оценочные материалы**

* Контрольное занятие за I учебное полугодие (промежуточная аттестация).

Проводится в виде зачета по пройденному материалу за учебный период согласно требованиям из приложения №1. Форма проведения – групповая. По итогам контрольного занятия каждому участнику выдается список допущенных ошибок и рекомендации к их устранению.

* Итоговое занятие по окончании учебного года.

Проводится в виде аттестации по требованиям из приложения №1. Форма проведения – групповая. Результат каждого участника оценивается как среднее арифметическое оценок каждой темы по пяти бальной шкале.

* Проведение фестиваля достижений в виде показательных выступлений.

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

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность ребёнка. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и процесс психологической подготовки занимающегося. Критерии оценки эффективности освоения программы:

* стабильность состава занимающихся и посещаемости занятий;
* динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
* уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля;
* укрепление у детей физического, психического и нравственного здоровья;
* уверенное владение базовыми техническими навыками Айкидо.

**5.3. Методическое обеспечение программы**

**Организационно–методические указания.**

Занятия Айкидо рассматриваются как единый педагогический процесс, направленный на развитие у обучающегося оптимального уровня базовых показателей, обучаемости и тренированности, на интеграцию способностей, на возможность занимающихся противостоять негативным воздействиям. Основными методическими положениями занятий являются:

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

**Общая методика проведения занятий.**

Организация обучения по программе предполагает проведение практических и теоретических занятий, посещение семинаров, фестивалей и самостоятельную работу (самоподготовку). Занятия проводятся, как учебно-тренировочные занятия с группой. Основные средства обучения: показ, объяснение, совместное выполнение и самостоятельная работа. Самоподготовка используется, как как важное средство повышения самоорганизации и дисциплины. Также, в учебном процессе могут быть использованы приемы: игровой в сочетании с комплексами упражнений, направленных на развитие технической и физической подготовки, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

**Методика проведения аттестаций обучаемых**

Аттестация проводится в форме группового теста или экзамена, при котором аттестуемым сообщается задание для выполнения в соответствии с аттестационной программой (приложение №1). Комиссия, состоящая из педагогов, оценивает результаты выполнения задания каждым из участников экзамена. По итогам результат оценивается, как среднее арифметическое оценок каждой темы по пяти бальной шкале, кроме того, каждому участнику выдается список допущенных ошибок и рекомендации к их устранению.

**Вспомогательные средства.**

Предполагается также использование специальной методической литературы (словари, подборки статей и т.п.), просмотр учебных видеофильмов.Как одно из вспомогательных средств обеспечения учебного процесса используются онлайн трансляции и записи учебного процесса с помощью wi-fi камер.

**Требования к месту проведения занятий -** тренировочный зал должен соответствовать необходимым требованиям согласно СанПиН 2.4.4.3172-14.

**Необходимый инвентарь и оборудование -** гимнастические снаряды и специальное снаряжение: мягкие лапы, мячи, скакалки, деревянные мечи и палки.

**6. Список литературы**

1. «Физическая культура — территория образования, воспитания, здоровья и спорта.»

М.В. Анисимова, Е.В. Разова. Изд. Физическая культура в школе 2017г.

1. «The Aikido of Minoru Kanetsuka», B.A.F. Oxford 2016.
2. «Айкидо и динамическая сфера». А. Вестбрук, О. Ратти. «София», 2013.
3. «Лучшее айкидо. Основы» Киссёмару Уесиба, Моритеру Уесиба, Астрель, 2015.
4. «Методические рекомендации», Ассоциация Клубов Айкидо Айкикай, Санкт-Петербург 2014.
5. «Основы теории и методики физической культуры и спорта». Абзалов Р.А. и Н.И. КФУ,
6. Казань, 2013.
7. «The Secret Teaching of Aikido by Morihei Ueshiba», published by Kodansha USA, Inc. 2012.

**7. Приложения**

**7.1 Примерная аттестационная программа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **10 kyu** *желтый пояс,*  *мин. возраст* **-** *7 лет* | **9 kyu** *зеленый пояс,*  *мин. возраст* **-** *8 лет* | **8 kyu** *синий пояс.*  *мин. возраст* **-** *9 лет* |
| **I. Reishiki**  **Shisei**  **Kamae** | 1.Zarei, ritsurei, seiza, kiza, kamae. | 1.Zarei, ritsurei, seiza, kiza, kamae. | 1.Zarei, ritsurei, seiza, kiza, t.kiza,  kamae, kotai-kamae, hanmi.  2.Dojo reishiki. |
| **II. Kihon-**  **junbi-undo** | 1.Funekogi-undo  2.Titsuki-undo | 1.Funekogi-undo  2.Tikiyu-mawasu-undo  3.Titsuki-undo | 1.Funekogi-undo – Furi-tama  2.Tikiyu-mawasu-undo  3.Titsuki-undo |
| **III. Ukemi** | 1.Koho-undo  2.Mae kaiten ukemi tenkai  3.Mae teku-to ukemi  4.Ushiro kaiten ukemi tenkai  5.Ushiro hanten ukemi | 1.Koho-undo  2.Mae kaiten ukemi tenkai  3.Mae teku-to ukemi  4.Ushiro kaiten ukemi tenkai  5.Ushiro hanten ukemi | 1.Koho-undo  2.Mae kaiten ukemi tenkai  3.Mae teku-to ukemi  4.Ushiro kaiten ukemi tenkai  5.Ushiro hanten ukemi  6.Yoko ukemi (sonkyo) |
| **IV. Tai-no**  **tenkan-ho**  **(tandoku-**  **dosa)** | 1. Tsugi-ashi omote,ts.ashi ura  2. Ayumi-ashi omote,a.shi ura  3. Tenkan-ashi (koho-tenkan)  4. Irimi-tenkan  5. Shikko omote, shikko ura | 1.Tsugi-ashi omote,ts.ashi ura  2.Okuri-ashi omote,ok.ashi ura  3.Ayumi-ashi omote,a.shi ura  4.Tenkan-ashi  -koho-tenkan  -zenpo-tenkan  5.Irimi-tenkan  6.Shikko omote, shikko ura | 1.Tsugi-ashi omote,ts.ashi ura  2.Okuri-ashi omote,ok.ashi ura  3.Ayumi-ashi omote,a.shi ura  4.Tenkan-ashi  -koho-tenkan  -zenpo-tenkan  5.Tenkai-ashi (tsugi-ashi omote)  6.Shikko omote, shikko ura |
| **V. Sotai-dosa**  **(атаки и защиты)** | 1.Shomen-uchi  2.Yokomen-uchi,  3.Tsuki (chudan)  4.Gyaku hanmi katate dory | 1.Shomen-uchi  2.Yokomen-uchi,  3.Tsuki (chudan)  4.Shomen-uchi:  -g.h. katate dory  -morote dory | 1.Shomen-uchi,Yokomen-uchi,  Tsuki (jodan,chudan)  2.Shomen-uchi:  -g.h. katate dory  -kata dory  -ushiro ryote dory  -morote dory |
| **VI. Sotai-**  **dosa** | 1.T.w.g.h.k.d.- sumi-otoshi (gedan, jodan omote)  2.T.w.g.h.k.d, ryote d. – tenchinage (omote,ura)  3. S.w. ryote dory - kokkyu-ho | 1.T.w.g.h.k.d.-soto tenkan  2.T.w.g.h.k.d.-uchi tenkan  3.T.w.g.h.k.d.- sumi-otoshi (jodan,gedan)  4. T.w. ryote d. – tenchinage (omote,ura)  5.T.w.g.h.k.d.- ikkyo (omote,ura)  6. S.w.ryote dory - kokkyu-ho | 1.T.w.g.h.k.d.-soto tenkan  (tai-no henka)  2.T.w.g.h.k.d.-uchi tenkan (irimi)  3.T.w.morote.d.-hiriki-no yosei-ho  4.T.w.g.h.k.d.- sumi-otoshi (jodan,gedan)  5.T.w.,s.w., shomen-uchi,g.h.k.d.- ikkyo (omote,ura)  6.T.w.,s.w.,shomen-uchi – iriminage (omote,ura)  7.T.w.,ryote d.,katate d. – tenchinage (omote,ura)  8.S.w.ryote dory - kokkyu-ho |
| **VII. Junbi-tai-so** | 1.Перенос веса в приседе 20  2.Прыжки вверх из упора с прогибом 20  3.Пресс спартнером 20  4.Приседания 50 | 1.Перенос веса в приседе 30  2.Прыжки вверх из упора  с прогибом 25  3. Пресс спартнером 30  4.Приседания 60  5.Отжимания в упоре лежа 10 | 1.Перенос веса в приседе 30  2.Прыжки вверх из упора  с прогибом 25  3.Пресс из полож. лежа на спине, ноги согнуты  в коленях 30  4.Приседания 70  5.Отжимания в упоре лежа 15 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **7 kyu** *красный пояс, мин. возраст - 10 лет* | **6 \* kyu** *красный пояс, мин. возраст - 12 лет* |
| **I. Reishiki**  **Shisei**  **Kamae** | 1.Zarei, ritsurei, seiza, kiza, t.kiza, kamae,  kotai-kamae, hanmi.  2.Dojo reishiki. | 1.Zarei, ritsurei, seiza, kiza, t.kiza, kamae,  kotai-kamae, hanmi, shikodachi.  2.Dojo reishiki. |
| **II. Kihon-**  **junbi-undo** | 1.Funekogi-undo – Furi-tama  2.Tikiyu-mawasu-undo  3.Titsuki-undo | 1.Funekogi-undo – Furi-tama  2.Tikiyu-mawasu-undo  3.Titsuki-undo  4.Makko-ho (с полной амплитудой) |
| **III. Ukemi** | 1.Koho-undo  2.Mae kaiten ukemi tenkai  3.Mae teku-to ukemi  4.Ushiro kaiten ukemi tenkai  5.Ushiro hanten ukemi  6.Yoko ukemi | 1.Koho-undo  2.Mae kaiten ukemi tenkai (t.kiza) – hasso undo 2min + Ushiro kaiten ukemi tenkai (t.kiza) – hasso undo 2 min + Ushiro hanten ukemi 2 min  3.Mae teku-to ukemi (tachi w.)  4.Yoko ukemi (tachi w.) |
| **IV. Tai-no**  **tenkan-ho**  **(tandoku-**  **dosa)** | 1.Tsugi-ashi omote,ts.ashi ura  2.Okuri-ashi omote,ok.ashi ura  3.Ayumi-ashi omote,a.shi ura  4.Tenkan-ashi  -koho-tenkan  -zenpo-tenkan  5.Tenkai-ashi (tsugi-ashi omote)  6.Shikko omote, shikko ura | 1.Tsugi-ashi omote - ts.ashi ura - tenkai  2.Okuri-ashi omote - ok.ashi ura - tenkai  3.Ayumi-ashi omote - a.shi ura - tenkai  4.Tenkan-ashi  -koho-tenkan  -zenpo-tenkan  5.Tenkai-ashi (tsugi-ashi omote)  6.Shikko omote, shikko ura  7.Irimi-tenkan t.w., s.w.  8.Tai-sabaki dai-iti, dai-ni, dai-san, dai-shi, dai-go |
| **V. Sotai-dosa**  **(атаки и защиты)** | 1.Shomen-uchi,Yokomen-uchi,  Tsuki (jodan,chudan)  2.Shomen-uchi:  -g.h. katate dory  -kata dory  -ushiro ryote dory  -ushiro ryo kata dory  -morote dory | 1.Shomen-uchi,Yokomen-uchi  2.Shomen-uchi:  -g.h. katate dory  -kata dory  -ushiro ryote dory  -ushiro ryo kata dory  -morote dory  3. Shomen-uchi-tsuki chudan  (ayumi ashi omote + tenkai)  Mae-gery(chudan) – tsuki (chudan gyaku) + tenkai |
| **VI. Sotai-**  **dosa** | 1.T.w.g.h.k.d.-soto tenkan (tai-no henka)  2.T.w.g.h.k.d.-uchi tenkan (irimi)  3.T.w.morote d.-hiriki-no yosei  4.T.w.ryote dory-shiho-ghiri tenkan-ho  -mae tenkan  -ushiro tenkan  5.T.w.g.h.k.d.- sumi-otoshi (gedan omote, ura)  6.T.w.,s.w., shomen-uchi –ikkyo (omote,ura)  7.T.w.,s.w., shomen-uchi – iriminage (omote,ura)  8.T.w.,ryote d., katate d. – tenchinage (omote,ura)  9.T.w.g.h.k.d., yokomen-uchi - shihonage (omote,ura)  10.S.w.ryote dory - kokkyu-ho | 1.T.w.g.h.k.d.-soto tenkan (tai-no henka)  2.T.w.g.h.k.d.-uchi tenkan (irimi)  3.T.w.morote d.-hiriki-no yosei (omote, ura)  4.T.w.ryote dory-shiho-ghiri tenkan-ho  -mae tenkan  -ushiro tenkan  5. T.w.g.h.k.d, morote d. – kokkyu-ho  (omote,ura,sokumen)  6.T.w.g.h.k.d.- sumi-otoshi  (jodan omote, gedan omote,ura)  7.T.w.,s.w., a.h., g.h.k.d., shomen-uchi – ikkyo (omote,ura)  8.T.w.,s.w., a.h., g.h.k.d., shomen-uchi – iriminage (omote,ura)  9.T.w., ryote d., katate d. – tenchinage  (jodan,gedan, omote,ura)  10.T.w., h.h.w., g.h.k.d., yokomen-uchi - shihonage (omote,ura)  11. T.w.,s.w., a.h., g.h.k.d., yokomen-uchi, tsuki chudan – kotegaeshi (omote, ura)  12.T.w. g.h.k.d. – soto/uchi-kaitennage (omote)  12.S.w. ryote dory - kokkyu-ho |
| **VII. Junbi-tai-so** | 1.Перенос веса в приседе 40  2.Прыжки вверх из упора с прогибом 30  3.Пресс из полож. лежа на спине,  ноги согнуты в коленях 40  4.Приседания 80  5.Отжимания в упоре лежа 20  6.Подтягивания на перекладине 5 | 1 Пресс из полож. лежа на спине,  ноги согнуты в коленях 50  2. Приседания 100  3. Отжимания в упоре лежа 20  4. Подтягивания на перекладине 6  5. Пресс-отжим.-выпрыгивания с поворотом 4\*10 |

\*- оценивается также знание терминологии в пределах сдаваемого

\*- после названия движения стоит рекомендуемое количество раз выполнения

**7.2 Словарь** (термины, используемые при освоении программы).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Английская транскрипция** **японского термина** | | **Произношение** | **Значение** |
| 1 | Rei | Рэй | Поклон |
| 2 | Seidza | Сэйза | Положение сидя |
| 3 | Kidza | Киза | Положения сидя, подогнув пальцы ног |
| 4 | Kamae | Камае | Стойка |
| 5 | Omote, ura | Омоте, ура | Вперед, назад |
| 6 | Mae, ushiro | Мае, усиро | Вперед, назад |
| 7 | Irimi, tenkan | Ирими, тенкан | Вход (прямой вход в движенеие),  Поворот (вход с помощью вращения) |
| 8 | Mighi, hidary | Миги, хидари | Правый, левый |
| 9 | Soto, uchi | Сото, учи | Внешний, внутренний |
| 10 | Waza | Вадза | Техника |
| 11 | Nage | Наге | Бросок |
| 12 | Osae | Осае | Контроль |
| 13 | Undo | Ундо | Упражнение |
| 14 | Tai-so | Тайсо | Гимнастика |
| 15 | Mae ukemi | Мае укеми | Страховка(падение) вперед |
| 16 | Ushiro ukemi | Усиро укеми | Страховка(падение) назад |
| 17 | Yoko ukemi | Ёко укеми | Страховка вбок |
| 18 | Tsugi ashi | Цуги аси | Скользящий приставной шаг |
| 19 | Ayumi ashi | Аюми Аси | Шаг со сменой стойки |
| 20 | Okuri ashi | Окури аси | Скользящий приставной шаг |
| 21 | Shikko | Сикко | Передвижение на коленях |
| 22 | Shomen uchi | Сёмен учи | Удар ребром ладони в голову сверху вниз |
| 23 | Yokomen uchi | Ёкомен учи | Удар ребром ладони в висок или шею |
| 24 | Tsuki | Цки | Удар кулаком |
| 25 | Katate dory | Катате дори | Захват за руку(за запястье) |
| 26 | Ryote dory | Рётэ дори | Захват обеими руками за обе руки |
| 27 | Morote dory | Мороте | Захват двумя руками за одну руку |
| 28 | Atemi | Атэми | Удар в незащищенное место |
| 29 | Tachi waza | Тачи вадза | Техника стоя |
| 30 | Suwary waza | Сувари вадза | Техника сидя |
| 31 | Hanmi handachi waza | Ханми хандачи вадза | Стоящий против сидящего |
| 32 | Ayhanmi | Айханми | Одноименное положение ног |
| 33 | Gyakuhanmi | Гяку ханми | Разноименное положение ног |
| 34 | Ikkyo osae | Иккё осае | Первый контроль |
| 35 | Nikyo | Никё осае | Второй контроль |
| 36 | Iriminage | Ирими наге | Бросок ирими |
| 37 | Shihonage | Сихо наге | Бросок на четыре стороны |
| 38 | Kotegaeshi | Коте гаэси | Бросок скручиванием запястья |
| 39 | Sumi otoshi | Суми отоси | Опрокидывание углом |
| 40 | Tenchinage | Тенчи наге | Бросок небо-земля |
| 41 | Kokkyu-ho | Коккю наге | Бросок в ритме дыхания |
| 42 | Tori-fune | Тори фуне | Упражнение гребля |
| 43 | Furi-tama | Фури тама | Встряхивание после торифуне |
| 44 | Ti-tsuki-undo | Ти цуки ундо | Толкание земли |
| 45 | Tikyu-mawasu-undo | Тикью мавасу ундо | Упражнение вращение земли |

**Содержание**

**Стр.**

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы 2

1.2. Актуальность программы 2

1.3. Новизна и педагогическая целесообразность 2

1.4. Адресат программы3

1.5. Объем программы 5

1.6. Формы обучения 5

1.7. Срок реализации программы 5

1.8. Режим занятий 5

2. Цель программы 5

3. Содержание программы

3.1. Учебно-тематический план 6

3.2. Содержание учебно-тематического плана 6

4. Планируемые результаты 9

5. Организационно-педагогические условия

5.1. Условия реализации программы 10

5.2. Формы аттестации и оценочные материалы 10

5.3. Методическое обеспечение программы 11

6. Список литературы 12

7. Приложения

7.1 Примерная аттестационная программа 13

7.2 Словарь(термины, используемые при освоении программы). 15