

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ХАБАРОВСКА
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования г. Хабаровск
«Центр развития творчества детей и юношества»

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического
совета
Протокол № 4.
от 18.06.2026 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АЙКИДО»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: разноуровневая
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Кобышев С.А.
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории

г. Хабаровск, 2026

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДООП

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Айкидо» разработана на основе нормативно-правовых актов и документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г.№ 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Положением о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ 220П от 27.05.2025 г. Министерства образования и науки Хабаровского края КГАОУ ДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный

центр дополнительного образования детей Хабаровского края) «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»;

–Приказом КГАОУ ДО РМЦ от 27.05.2025 г. № 220 П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»;

–Уставом МАУ ДО г. Хабаровск «Центр развития творчества детей и юношества».

Направленность программы –физкультурно-спортивная. В направлении боевых искусств и восточных единоборств по избранному виду спорта Айкидо.

Уровень сложности программы– разноуровневый

Актуальность программы

В современном мире, человечество все чаще сталкивается с проблемой малоподвижного образа жизни, который оказывает негативное влияние на его уровень здоровья. Встречающаяся агрессия в обществе, особенно среди подростков создает неблагоприятные условия для развития личности ребенка. Занятия айкидо помогают восполнить недостаток двигательной активности, укрепить опорно-двигательный аппарат, сформировать правильную осанку, повысить общую физическую подготовленность и способствуют развитию физических качеств у детей и подростков.

Айкидо базируется на оборонительной тактике при нейтрализации атаки не причиняя вреда, что учит ребёнка не применять агрессию и при этом не чувствовать себя «слабым» в конфликтной ситуации. Это формирует уважение к окружающим, стремление к взаимопомощи, терпению и настойчивости.

Айкидо учит самоконтролю: контролировать эмоции и тело, способствует формированию умения ставить цели и находить пути их достижения, что полезно не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Программа дополнительного образования «Айкидо» ориентирует учащихся на здоровый образ жизни, помогает обрести уверенность в своих возможностях и организовать полезный досуг. Она способствует формированию позитивного отношения к занятиям физкультурой и спортом в целом. В процессе тренировок дети учатся работать в коллективе, сотрудничать в команде, что развивает навыки межличностного общения. Создаётся обстановка взаимопомощи и поддержки, где каждый ученик может эффективно развивать свои способности и достигать индивидуальных учебных целей. Все эти качества станут надёжным фундаментом для успешной социализации и личностного роста во взрослой жизни.

Отличительные особенности программы

Программа «Айкидо» является модифицированной от двух типовых образовательных программ дополнительного образования «Айкидо» и «Айкикай» (авторы-составители А.Б. Качан, А.Г. Дорофеев, А.В. Чуфистов, утвержденной национальным советом айкидо России, г. Москва В.Ю. Мисайлов, Южно-Сахалинск). В программу «Айкидо» внесены следующие изменения: объемы часов на разделы общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется к увеличению объема специальной и технической подготовки. А также темы занятий технического раздела подобраны для каждого уровня подготовки и сдачи экзаменов по программе РОО «Федерация Айкидо Хабаровского края» для детей возрастом 7-12 лет.

Педагогическая целесообразность

Занятия по Айкидо ориентировано на формирование личности, как в физическом, так и в духовном отношении.

Укрепление здоровья и физическое развитие. Программа сочетает развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты) с воспитанием морально-этических принципов, самодисциплины и волевых качеств. Регулярные тренировки благотворно воздействуют на все

системы организма, восполняют недостаток двигательной активности, который часто возникает из-за высокой учебной нагрузки.

Духовно-нравственное развитие. Программа ориентирована на знакомство с философией и историей айкидо, что расширяет культурный кругозор.

Социализация и коммуникативные навыки. В процессе тренировок дети учатся работать в коллективе, сотрудничать в команде или паре, что развивает навыки межличностного общения.

Индивидуализация обучения. Подготовка к самозащите. Освоение базовых приёмов самообороны даёт учащимся практические навыки защиты, что повышает их уверенность в себе и безопасность.

Соответствие государственной политике. Программа соответствует стратегическим ориентирам в сфере образования, физической культуры и здоровья детей. Она направлена на формирование установки на здоровый образ жизни, развитие мотивации к творческому труду и освоение способов решения проблем.

Развитие познавательных процессов. Знакомство с японскими культурными традициями активизирует познавательные процессы, способствует развитию зрительной памяти, внимания, речи и обогащению словаря.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-12 лет с различными физическими данными при наличии медицинской справки с допуском на данный вид спорта.

1 уровень стартовый -1 год обучения, рассчитан на детей 7 - 8 лет, это группы младших начальных классов средней школы, а также принимаются дети старшего возраста до 12 лет, желающие заниматься айкидо как оздоровительными формами физической культуры, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и письменного

медицинского заключения, разрешающего занятия спортивно - оздоровительной деятельностью;

2 уровень базовый – 1-го и 2-го года обучения, принимаются дети возрастом 9 - 10 лет (до 12 лет), это дети начальных и средних классов школы, имеющие стартовый уровень и соответствующую физическую подготовку; заявления родителей на перевод,

3 уровень продвинутый – 1 год обучения, принимаются дети 11 - 12 лет, средние и старшие классы школы, прошедшие обучение, на базовом уровне и имеющие соответствующую физическую и техническую подготовку, способные заниматься по взрослой экзаменационной программе РО «Федерации Айкидо Хабаровского края».

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 4 года

Данная программа рассчитана на 864 учебных часа и 168 каникулярных часа. Из них на каждый год: 216 учебных часов и 42 каникулярных часа.

Формы обучения

Очная

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Режим занятий - 3 раза в неделю по 2 часа. Между занятиями предусмотрен перерыв – 10 минут.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у детей посредством занятий Айкидо.

Задачи стартового уровня

Предметные:

-формировать представления об истории возникновения и развития Айкидо, о принципах и базовых понятиях;

-способствовать формированию основ техники Айкидо с минимальной сложностью выполнения;

-формировать начальные навыки страховки при падении.

Метапредметные:

-развивать базовые физические качества (гибкость, координацию, скорость реакции);

-формировать навыки саморегуляции через дыхательные упражнения;

-развивать умение перерабатывать информацию (названия приемов и их выполнение).

Личностные:

-воспитывать чувство личной ответственности, дисциплинированности, уважение к тренеру и партнеру;

-формировать трудолюбие, усидчивость, терпение;

-формировать положительное отношение к окружающим, культуру общения.

Задачи базового уровня

Предметные:

-углубить знания о принципах техники айкидо и новой терминологии;

-освоить более сложные приёмы (броски, контроль противника);

-научить выполнять комбинации движений и простые технические связки.

Метапредметные:

-развивать физические качества (силу, выносливость, ловкость);

-научить анализировать свои действия и ошибки.

Личностные:

-развивать у обучающихся самодисциплину, волю, умение преодолевать трудности;

-воспитывать нравственно-волевые качества: терпение, стойкость, выносливость.

Задачи продвинутого уровня

Предметные:

-совершенствовать технику выполнения сложных приёмов и связок;

- осваивать навыки самостоятельной отработки упражнений;
- развивать умение адаптироваться к разным партнёрам и условиям в поставленной цели;
- готовить учащихся к участию в соревнованиях, мастер-классах и семинарах.

Метапредметные:

- формировать у обучающихся умение ставить цели и достигать их;
- развивать навыки эффективного взаимодействия с другими членами команды;
- осваивать методы контроля физической нагрузки.

Личностные:

- укрепить мотивацию к здоровому образу жизни и регулярным занятиям спортом;
- развивать умение проявить дисциплину, волю и самоконтроль в трудных ситуациях;
- формировать коммуникативные навыки.

1.3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 года обучения

Таблица 1.

Название раздела	Количество учебных часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1.Вводная часть подготовки	4	4	-	Опрос
2.Общая физическая подготовка	98	10	88	Контрольные занятия
3.Специальная физическая подготовка	62	10	52	Контрольные занятия
4.Техническая подготовка	48	22	26	Контрольные занятия
5.Участие в спортивных	-	-	-	Зачёт и

мероприятиях				результаты
6.Промежуточная и итоговая аттестация	4	-	4	Экзамен
Годовая нагрузка	216	46	170	
Каникулярное время	42	2	40	

Занятия стартового уровня проводятся по следующему плану и последовательности:

Теория по разделам ОФП, СФП и технической подготовке проходит во время практического занятия в виде словесных и наглядных методов при объяснении каждого упражнения. На каждом практическом занятии (2 уч. часа) этому уделяется в среднем 10 минут.

Таблица 2. Практические занятия:

1.	Разминка (относится к упражнениям из ОФП и упражнениям, таким как страховки – укеми, к СФП).	7 минут
2.	Базовые стойки, техника перемещения в них, одиночные и парные базовые упражнения, такие как тенкан, иrimi-тенкан и т.д. (относится к технической подготовке).	3 минуты
3.	Техника подводящих упражнений, состоящая из специальной физической подготовки (СФП).	3 минуты
4.	Базовые приемы (техники) айкидо из статического положения в стойках в паре с партнером (техническая подготовка).	5 минут
5.	Общая физическая подготовка (ОФП).	4 минуты
6.	Детские спортивные игры (с элементами из ОФП).	3 минуты
7.	Восстановительные и дыхательные упражнения (упражнения из технической подготовки, в виде заминки).	5 минут

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Вводная часть подготовки

Тема: Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Лекции по подтемам: «Порядок и содержание работы объединения»; «Поведение на улице во время движения к месту, а также поведение на

учебно-тренировочном занятии»; «Что содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах айкидо»; «Правила обращения со спортивным инвентарем»; «Спортивная форма и правила ее ношения».

Практика: Опрос по изученному материалу

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: *Личная гигиена, закаливание, режим дня.*

Теория: Лекции по подтемам: «Правила личной гигиены спортсмена»; «Гигиенические требования к спортивной форме»; «Значение и способы закаливания»; «Значение медицинского осмотра»; «Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена».

Практика: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Тестирование по изученному материалу.

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: *Краткие исторические сведения о возникновении и развитии айкидо.*

Теория: Лекции по подтемам: «Эволюция развития айкидо»; «Спортивные и традиционные направления айкидо»; «История развития айкидо в СССР и России»; «Международные и национальные организации айкидо»; «Всемирный Центр Айкидо».

Практика: Опрос по изученному материалу

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: *Айкидо в системе физического воспитания.*

Теория: Лекции по подтемам: «Формирование потребности вести здоровый образ жизни»; Беседа «значение утренней зарядки; разминки на тренировках, действия, повышающие рост показателей физических качеств».

Практика: Мастер класс «Разминка на тренировках, действия, повышающие рост показателей физических качеств». Опрос по изученным темам.

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Общее время вводной подготовки 1-го года обучения - 4 учебных часа по 2 часа на начало учебного полугодия (в начале сентября и середине января).

Раздел 2. Общая физическая подготовка

ОФП имеет большой объём различных упражнений, которые можно разделить на много не повторяющихся занятий, но объединить в следующие основные темы:

Тема: Общеразвивающие упражнения.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Лекция «Основные строевые упражнения на месте и в движении».

Практика: Выполнение физических упражнений: Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба обычным шагом, с высоким поднятием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий приставной бег. Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90-180 градусов в воздухе. Упражнения для разминки.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Спортивные (подвижные) игры.

Теория: Лекция «Игры как метод, направленный на развитие ловкости, быстроты и выносливости».

Практика: Проведение игр: «Часовые и разведчики», «Юные пожарные», «Отбери хвостик», «Коршун, курица, цыплёнок» и т.д.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль над общим физиологическим состоянием детей в период игр.

Тема: Эстафеты.

Теория: Лекция «Бег, направленный на развитие скоростных способностей и быстроты».

Практика: Выполнение упражнения «Бег на длительную дистанцию на улице; челночный бег в зале», зачёт.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль над общим физиологическим состоянием детей в период проведения эстафет.

Тема: Циклические упражнения.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика: Выполнение физических упражнений на выносливость.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль над общим физиологическим состоянием детей в период проведения упражнений.

Тема: Упражнения с предметом.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений с гимнастической палкой, мячиком, обручем, направленные на развитие гибкости и ловкости.

Практика: Выполнение физических упражнений: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку, подбрасывание и ловля палки, мячика. Зачёт.

Форма контроля: Оперативный и текущий контроль над общим физиологическим состоянием детей в период проведения упражнений.

Основная направленность

Средства и упражнения общей физической подготовки составляют неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки, но для начинающих этот раздел является ещё и основным, как в направленности всей тренировки, так и по времени.

Применение общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных

двигательных качеств: силы, быстроты, общей выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечно - сосудистой системы.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Основное время ОФП приходится на начало второй половины всего занятия, когда дети ещё не сильно утомлены.

Общее время ОФП на стартовом уровне 98 учебных часов по 25 минут практической работы на одном занятии.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Данный раздел является очень важным в подготовке к технической части, составляя не малую часть времени в общей практической работе. СФП имеет большой объём различных упражнений, которые можно разделить на много не повторяющихся занятий, объединив в следующие основные темы:

Тема: Упражнения на развитие силовых способностей.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений с небольшим отягощением, направленных на развитие определённых групп мышц с целью развития силы и силовой выносливости.

Практика: Выполнение упражнений с гантелями и медицинским мячом.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения для укрепления различных групп мышц тела.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений без отягощения, направленных на развитие различных групп мышц.

Практика: Выполнение упражнений: подтягивание, отжимание, упражнения на пресс в положении лёжа и т.п., сдача нормативов.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений на разнообразные прыжки.

Практика: Выполнение упражнений: Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Прыжки на двух ногах из приседа, Прыжки в длину, в высоту и т.п. Сдача нормативов.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения для развития гибкости.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие гибкости, необходимые для выполнения страховок при падении.

Практика: Выполнение физических упражнений, где наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Мостик, Колесо.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на развитие ловкости.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие гибкости и ловкости, необходимых при работе с партнёром для чувства времени «тайминга», дистанции и скорости. Упражнения могут выполняться в игровой форме.

Практика: Выполнение различных упражнений с мячом, гимнастической палкой, в парах с партнёром.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на координацию.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений помогающие развивать согласованность движений всех частей тела.

Практика: Выполнение прыжков с разворотами, устойчивость при выполнении «тенкана» с партнёром или с партнёрами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Акробатические упражнения.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, помогающих в дальнейшем, выполни верхней страховки при динамичном исполнении упражнений с партнёром.

Практика: Выполнение кувырков вперед, назад, кувырков вперед через препятствие, переворотов боком, выполнение маэ-укэми, согласно правилам тестирования.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на равновесие.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений направленных, прежде всего на устойчивость, например, при работе с партнёром во время защитных действий от атак. Тэнкан и тэнкай.

Практика: Выполнение прыжков с разворотом на 90, 180 и 360 градусов. Прыжки в стойках. Упражнения с закрытыми глазами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные не предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Основная направленность

СФП является важным разделом, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов. Кроме того, этот раздел, с подготовительными упражнениями, является подводящим к техническому разделу. На первом году обучения особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Специальные подводящие и подготовительные упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять само техническое действие в виде конкретного полного упражнения или приёма.

Общее время СФП на стартовом уровне 62 учебных часа по 15 минут практической работы на одном занятии.

Раздел 4. Техническая подготовка

На стартовом уровне техническая работа не является основным разделом в общей подготовке у малышей и носит ознакомительный характер с минимальной сложностью материала. К темам технической подготовки 1-го года обучения относится изучение позиций и основ базовой техники (кихон-вадза)

Стойки, позиции и передвижения.

Тема: «Хидари ханми, Миги ханми»

Теория: Лекция «Хидари ханми, Миги ханми»

Практика: Выполнение упражнений на устойчивость левосторонней и правосторонней стойки.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Сизэнтай» и «кибадачи»

Теория: Лекция «Средняя позиция, ноги на ширине плеч»

Практика: Мастер класс «Умение выполнять стойку и приобретение навыка».

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Сэйдза» и «агура»

Теория: Лекция «Пассивная позиция, сидя на коленях»

Практика: Мастер класс «Выполнение позиции и приобретение навыка».

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Тачи-вадза» (ТВ)

Теория: Лекция «Позиция, при которой оба партнера стоят».

Практика: Работа с партнёром (в парах) в стойках.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Сувари-вадза» (СВ)

Теория: Инструктаж по выполнению позиции, при которой оба партнера сидят в положении сэйдза.

Практика: Работа с партнёром (в парах) на коленях.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Тэнкан»

Теория: Инструктаж по выполнению разворота на 180 градусов с шагом назад (без смены стойки).

Практика: Работа с партнёром и без. Умение выполнять разворот и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Иrimi-тэнкан»

Теория: Инструктаж по выполнению шага с разворотом на 180 градусов со сменой стойки.

Практика: Работа с партнёром и без. Умение выполнять передвижение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Сикко»

Теория: Инструктаж по выполнению перемещение на коленях. Смена стойки на месте, поворот на 180 градусов. Мае-сикко.

Практика: Индивидуальная работа. Умение выполнять передвижения и приобретение навыка. Зачёт.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Маэ-укэми»

Теория: Инструктаж по выполнению особой формы выполнения переката вперед.

Практика: Индивидуальная и парная работа. Умение выполнять кувырок и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Усиро-укэми»

Теория: Инструктаж по выполнению особой формы выполнения переката назад.

Практика: Индивидуальная и парная работа. Умение выполнять кувырок и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Укеми»

Теория: Инструктаж по выполнению упражнения падение вперёд на руки, с перекатом назад, в сторону.

Практика: Выполнение упражнения падение, зачёт.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Захваты и атаки

Тема: «Кататедори»

Теория: Инструктаж по выполнению упражнения на разноимённый захват.

Практика: Парная работа. Умение выполнять атаку и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Рётедори»

Теория: Инструктаж по выполнению упражнения захват двумя руками двух рук.

Практика: Парная работа. Умение выполнять атаку и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Техника упражнения.

Тема: «Кокюхо»

Теория: Просмотр видеозаписи «Техника выведения партнера из равновесия из положения сейдза».

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Техники бросковые (нагэ-вадза)

Тема: «Сумиотоши»

Теория: Инструктаж по выполнению упражнения бросок партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Кокю-нагэ»

Теория: Инструктаж по выполнению упражнения Бросок партнера на захвате с использованием энергии и дыхания.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка. Зачёт

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Основная направленность

Техническая подготовка направлена на изучение базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами и работу корпусом. Под понятием работа корпуса подразумевается система требований к различным частям тела в ходе выполнения упражнений.

За период стартового уровня должны произойти качественные изменения в уровне технической подготовки ученика. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость в приобретении навыка.

Общее время технической подготовки стартового уровня 48 учебных часов по 10 минут практической работы на одном занятии.

Раздел 5. Участие в спортивных мероприятиях

Участие в спортивно-соревновательных мероприятиях, показательных выступлениях возможно лишь отдельными учениками имеющие достаточные показатели физического и технического уровня и рассматриваются индивидуально или по программе базового уровня. Для стартового уровня данные мероприятия в первом году обучения не рассматриваются.

Раздел 6. Промежуточная и итоговая аттестация

Контрольное тестирование: первое проводится в ноябре и определяет функциональный рост результатов, второе - в конце учебного года (в мае) и определяет уровень роста технического мастерства. После контрольного занятия проходит экзамен учеников, допущенных после контрольного тестирования. Экзамен на степень и пояс проходит по согласию ученика и его родителей в форме аттестации по экзаменационной программе в Федерации Айкидо (айкикай) Хабаровского края. **Приложение 2, 3.**

Общее время, которое отводится на контрольные занятия и аттестацию 1-го года обучения - 4 учебных часа по 2 часа на конец календарного полугодия.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН СТАРТОВОГО УРОВНЯ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3.

Название раздела	Количество учебных часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1.Вводная часть подготовки	4	4	-	Опрос
2.Общая физическая подготовка	80	10	70	Контрольные занятия
3.Специальная физическая подготовка	62	15	47	Контрольные занятия
4.Техническая подготовка	64	17	47	Контрольные занятия
5.Участие в спортивных мероприятиях	2	-	2	Зачёт и результаты
6.Промежуточная и итоговая аттестация	4	-	4	Экзамен
Годовая нагрузка	216	46	170	
Каникулярное время	42	2	40	

Занятия 1-го года обучения базового уровня проводятся по следующему плану и последовательности:

Теория по разделам ОФП, СФП, технической подготовке и спортивным мероприятиям проходит во время практического занятия в виде словесных и наглядных методов при объяснении каждого упражнения. На занятиях (2 уч. часа) этому уделяется в среднем 10 минут.

Таблица 4. Практические занятия:

1.	Разминка (относится к упражнениям из ОФП и упражнениям, таким как страховки – укеми, к СФП)	10 минут
2.	Разовые стойки, техника перемещения в них, одиночные и парные базовые упражнения, такие как тэнкан, иrimi-тэнкан и т.д. (относится к технической подготовке)	3 минуты
3.	Техника подводящих упражнений, состоящая из специальной физической подготовки	3 минуты

	(СФП)	
4.	Базовые приемы (техники) айкидо из статического положения в стойках в паре с партнером (техническая подготовка)	10 минут
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	4 минуты
6.	Детские спортивные игры (с элементами из ОФП)	10 минут
7.	Восстановительные и дыхательные упражнения (упражнения из технической подготовки, в виде заминки)	5 минут

СОДЕРЖАНИЕ

УЧЕБНОГО ПЛАНА СТАРТОВОГО УРОВНЯ

1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Вводная часть подготовки

Тема: Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Лекции по подтемам: «Порядок и содержание работы объединения»; «Поведение на улице во время движения к месту, а также поведение на учебно-тренировочном занятии»; «Что содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах айкидо»; «Правила обращения со спортивным инвентарем»; «Спортивная форма и правила ее ношения».

Практика: Опрос по изученному материалу

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: Развитие айкидо в Мире и России.

Теория: Лекции по подтемам: «Всемирный центр айкидо, Международная Федерация Айкидо, Национальные организации айкидо»; Всемирные и национальные фестивали и другие спортивные мероприятия по айкидо»; «Международные стили и школы в айкидо».

Практика: Опрос по изученным материалам

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: Спорт и здоровье.

Теория: Лекции по подтемам: «Задачи и порядок прохождения медицинского контроля»; «Питание спортсмена и личная гигиена»; «Самоконтроль и ведение дневника»; «Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности»; «Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий»; «Правила самоконтроля в процессе занятий»; «Оздоровительное и прикладное значение занятий айкидо»; «Профилактика травматизма»; «Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств».

Практика: Презентация по подтемам: «Техника безопасности, оказание первой помощи»; «Оформление «дневника самоконтроля». Тестирование по теме «Питание спортсмена и личная гигиена». Мастер класс «Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий».

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: Краткая характеристика базовой техники айкидо.

Теория: Лекции по подтемам: «Основные принципы в айкидо»; «Правила взаимодействия партнеров во время исполнения приёмов, типичные ошибки при их освоении»; «Техника защитных и атакующих действий в айкидо»; «Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства»; «Правила страховки при проведении занятий».

Практика: Выполнение стойки, смена стоек и передвижения в айкидо. Базовая техника. Мастер классы: «Правила взаимодействия партнеров во время исполнения приёмов, типичные ошибки при их освоении», «Техника защитных и атакующих действий в айкидо». Зачёт по пройденным темам.

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

ОФП имеет большой объём различных упражнений, которые можно разделить на много не повторяющихся занятий, но объединить в следующие основные темы:

Тема: Общеразвивающие упражнения.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Практика: Выполнение физических упражнений: наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения, лежа на животе. Из положения, лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе/. Комплекс упражнений для разминки.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения для развития мышц ног.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений на растягивание, и укрепление мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы.

Практика: Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Полушпагат и шпагат.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Спортивные (подвижные) игры.

Теория: Лекция «Игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости».

Практика: Игры: «Часовые и разведчики», «Юные пожарные», «Отбери хвостик», «Коршун, курица, цыплёнок» и т.д.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Эстафеты.

Теория: Лекция «Бег, как развитие скоростных способностей и быстроты».

Практика: Бег на длительную дистанцию на улице; челночный бег в зале.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Циклические упражнения.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений, направленные на развитие выносливости.

Практика: Физические упражнения могут быть любыми и чередоваться.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения с предметом.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений, с гимнастической палкой, мячиком, обручем, направленные на развитие гибкости и ловкости.

Практика: Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку, подбрасывание и ловля палки, мячика.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Основная направленность

Применение общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечно - сосудистой системы.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Общее время ОФП 1-го года обучения базового уровня 80 учебных часов по 30 минут практической работы на одном занятии.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Данный раздел является очень важным в подготовке к технической части, составляя не малую часть времени в общей практической работе. СФП имеет большой объём различных упражнений, которые можно разделить на много не повторяющихся занятий, объединив в следующие основные темы:

Тема: Упражнения на развитие силовых способностей.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений с отягощением, направленные на развитие определённых групп мышц для развития силы и силовой выносливости.

Практика: Упражнения с гантелями и медицинским мячом различного веса.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения для укрепления различных групп мышц тела.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, без отягощения, направленные на развитие других групп мышц.

Практика: Подтягивание, отжимание, упражнения на пресс в положении лёжа и т.п.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Теория: Инструктаж по выполнению разнообразных прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди.

Прыжки на двух ногах из приседа, Прыжки в длину, в высоту и т.п.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения для развития гибкости.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие гибкости, необходимые для выполнения страховок при падении.

Практика: Наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Мостик, Колесо.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на развитие ловкости.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие гибкости и ловкости, необходимых при работе с партнёром для чувства времени «тайминга», дистанции и скорости. Упражнения могут выполняться в игровой форме.

Практика: Различные упражнения с мячом, гимнастической палкой, в парах с партнёром.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на координацию.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, помогающих развивать согласованность движений всех частей тела.

Практика: Прыжки с разворотами, устойчивость при выполнении «тэнкана» с партнёром или с партнёрками.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Акробатические упражнения.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, помогающих в дальнейшем выполнить верхнюю страховку при динамичном исполнении упражнений с партнёром.

Практика: Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком, выполнение маэ-укэми, согласно правилам тестирования.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на равновесие.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных, на устойчивость, например, при работе с партнёром во время защитных действий от атак.

Практика: Прыжки с разворотом на 90, 180 и 360 градусов. Прыжки в стойках. Упражнения с закрытыми глазами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Основная направленность

На СФП упражнения надо подбирать таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Специальные подготовительные упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять само техническое действие в виде конкретного полного упражнения или приёма.

Общее время СФП 1-го года обучения 62 учебных часа по 20 минут практической работы на каждое занятие.

Раздел 4. Техническая подготовка

На 1-м году обучения базового уровня техническая работа уже имеет значительную часть в общей подготовке у детей и носит базовый характер с определённой сложностью материала. К темам технической подготовки относится изучение позиций и основ базовой техники (кихон-вадза):

Темы технической подготовки 1-го года обучения:

Стойки, позиции и передвижения.

Тема: «Хидариханми», «Миги ханми»

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, на устойчивость левосторонней и правосторонней стойки.

Практика: Умение выполнять стойки и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Сизэнтай» и «Кибадачи»

Теория: Инструктаж по выполнению упражнения средняя позиция, ноги на ширине плеч

Практика: Умение выполнять стойку и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Сэйдза» и «агура»

Теория: *Лекция* «Пассивная позиция, сидя на коленях»

Практика: Умение выполнять позицию и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Тачи-вадза» (ТВ)

Теория: Инструктаж по выполнению позиций, при которых оба партнера стоят.

Практика: Работа с партнёром (в парах) в стойках.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Сувари-вадза» (СВ)

Теория: Инструктаж по выполнению позиций, при которых оба партнера сидят в положении сэйдза.

Практика: Работа с партнёром (в парах) на коленях.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Тэнкан» и «тэнкай»

Теория: Инструктаж по технике выполнения разворота на 180 градусов с шагом назад (без смены стойки).

Практика: Работа с партнёром и без. Умение выполнять разворот и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Иrimi-тэнкан»

Теория: Инструктаж по технике выполнения Шаг вперёд и с разворотом на 180 градусов со сменой стойки.

Практика: Работа с партнёром и без. Умение выполнять передвижение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Иккё ундо».

Теория: Инструктаж по технике выполнения Шаг с разворотом на месте, с поворотом на 180 градусов, на 4-е стороны.

Практика: Работа индивидуальная без партнёра. Умение выполнять разворот и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Сикко»

Теория: Инструктаж по технике выполнения перемещения на коленях. Мае-сикко, уширо-сикко, тэнкан-сикко.

Практика: Индивидуальная и парная работа. Умение выполнять передвижения и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Т.В. Маэ-укэми»

Теория: Инструктаж по технике выполнения особой формы выполнения переката вперед.

Практика: Индивидуальная и парная работа. Умение выполнять кувырок и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Т.В. Усиро-укэми»

Теория: Инструктаж по технике выполнения особой формы выполнения переката назад.

Практика: Индивидуальная и парная работа. Умение выполнять кувырок и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Атаки.

Тема: «Кататедори»

Теория: Инструктаж по технике выполнения разноимённого захвата.

Практика: Парная работа. Умение выполнять захват и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Косадори»

Теория: Инструктаж по технике выполнения одноименного захвата.

Практика: Парная работа. Умение выполнять захват и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Рётедори»

Теория: Инструктаж по технике выполнения захвата двумя руками двух рук.

Практика: Парная работа. Умение выполнять атаку и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Техника упражнения

Тема: «Иккё»

Теория: Инструктаж по технике выведения партнера из равновесия с последующим контролем особым способом воздействия на локоть и запястье руки партнера.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Коте гаеши»

Теория: Инструктаж по технике захват руки партнёра за запястье и болевое воздействие на кисть уке.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Кокюхо»

Теория: Инструктаж по технике выведения партнера из равновесия из положения сейдза.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Техники бросковые (нагэ-вадза)

Тема: «Сумиотоши»

Теория: Инструктаж выполнения броска партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Кокю-нагэ»

Теория: Инструктаж выполнения броска партнера на захвате с использованием энергии

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Иrimi-нагэ»

Теория: Инструктаж выполнения броска партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Кайтен наге»

Теория: Инструктаж выполнения броска партнера через выведения с кокю наге и переворотом через спину.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Основная направленность

Техническая подготовка продолжается на изучение базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На данном этапе также отрабатывается правильность форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами и работу корпуса. Вместе с этим развивается умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление неработающих мышц, экономит энергию, способствует скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогает более совершенному выполнению техники движений.

Под понятием работа корпуса подразумевается система требований к различным частям тела в ходе выполнения упражнений.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

Общее время технической подготовки 1-го года обучения 64 учебных часа по 13 минут практической части на каждом занятии.

Раздел 5. Участие в спортивных мероприятиях

Возможно участие в спортивных мероприятиях на уровне учреждения и города.

Раздел 6. Промежуточная и итоговая аттестация

Контрольное тестирование: первое проводится в ноябре и определяет функциональный рост результатов, второе - в конце учебного года (в мае) и определяет уровень роста технического мастерства. После контрольного занятия проходит экзамен учеников, допущенных после контрольного тестирования. Экзамен проходит по согласию ученика и его родителей в форме аттестации по экзаменационной программе Федерации Айкидо (айкикай) Хабаровского края.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

БАЗОВОГО УРОВНЯ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 5.

Название раздела	Количество учебных часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1.Вводная часть подготовки	4	4	-	Опрос
2.Общая физическая подготовка	62	5	57	Контрольные занятия
3.Специальная физическая подготовка	65	5	60	Контрольные занятия
4.Техническая подготовка	75	20	55	Контрольные занятия
5.Участие в спортивных мероприятиях	6	2	4	Зачёт и результаты

6.Промежуточная и итоговая аттестация	4	-	4	Экзамен
Годовая нагрузка	216	36	180	
Каникулярное время	42	2	40	

Занятия 2-го года обучения базового уровня проводятся по следующему плану и последовательности:

Теория по разделам ОФП, СФП, технической подготовке и спортивным мероприятиям проходит во время занятия в виде словесных и наглядных методов при объяснении каждого упражнения. На каждом занятии (2 уч. часа) этому уделяется в среднем 10 минут.

Таблица 6. Практические занятия:

1.	Разминка (относится к упражнениям из ОФП и упражнениям, таким как страховки – укеми, к СФП)	10 минут
2.	Базовые стойки, техника перемещения в них, одиночные и парные базовые упражнения, такие как тэнкан, ирими-тэнкан и т.д. (относится к технической подготовке)	3 минуты
3.	Базовые стойки, техника перемещения в них, одиночные и парные базовые упражнения, такие как тэнкан, ирими-тэнкан и т.д. (относится к технической подготовке)	3 минуты
4.	Динамическая страховка одиночная и в паре, базовые элементы в паре с повышением активности нападающего (уке)	2 минуты
5.	Техника подводящих упражнений, состоящая из специальной физической подготовки (СФП)	2 минуты
6.	Базовые приемы (техники) айкидо из статического положения в стойках в паре с партнером (техническая подготовка)	5 минут
7.	Базовые приемы (техники) айкидо в динамичном исполнении в форме парных ката в основном от захватов	5 минут
8.	Общая физическая подготовка (ОФП)	5 минут
9.	Детские спортивные игры (с элементами из ОФП)	5 минут
10.	Восстановительные и дыхательные упражнения	5 минут

	(упражнения из технической подготовки, в виде заминки)	
--	--	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА БАЗОВОГО УРОВНЯ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Вводная часть подготовки

Тема: Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Лекции по подтемам: «Порядок и содержание работы секции»; «Поведение на улице во время движения к месту, а также поведение на учебно-тренировочном занятии»; «Что содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах айкидо»; «Правила обращения со спортивным инвентарем»: «Спортивная форма и правила ее ношения».

Практика: Опрос по изученному материалу

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория: Лекции по подтемам: «Правила личной гигиены спортсмена»; «Гигиенические требования к спортивной форме»; «Значение и способы закаливания»; «Значение медицинского осмотра»; «Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена».

Практика: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Тестирование по изученному материалу.

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: Аттестационные требования по айкидо.

Теория: Лекция: Задачи аттестации и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения во время проведения экзамена. Правила, требования и критерии оценки к выполнению приёмов в айкидо. Права и обязанности участников аттестации.

Практика: Опрос по пройденным темам

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: *Основы методики проведения самостоятельных занятий.*

Теория: Лекции по подтемам: Основные средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Значение рациональной техники для достижения высокого результата. Типичные ошибки при выполнении технических действий. Правила страховки и само страховки при проведении занятий.

Практика: Опрос по пройденным темам

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Средства и упражнения общей физической подготовки составляют неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки, и включает в себя следующие общие темы:

Тема: *Общеразвивающие упражнения.*

Теория: Инструктаж выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Практика: Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения, лежа на животе. Из положения, лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе/. Комплекс упражнений для разминки.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: *Упражнения для развития мышц туловища.*

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений для развития мышц туловища (*упражнений выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления*).

Практика: Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения, лежа на животе. Из положения, лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на пояс.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения для развития мышц ног.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы.

Практика: Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Подвижные игры.

Теория: Лекция и инструктаж по проведению сюжетно – ролевых игр для детей, (но в основном это все подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости).

Практика: Игры; «Часовые и разведчики», «Юные пожарные», «Отбери хвостик», «Коршун, курица, цыплёнок» и т.д.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Эстафеты.

Теория: Инструктаж по проведению эстафет. (Как и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты).

Практика: Бег на длинные дистанции (например, на улице), либо челночный бег в зале.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Циклические упражнения.

Теория: Упражнения, направленные на развитие выносливости. Применяется 2-3 раза в месяц при выполнении, каких-либо упражнений в быстром темпе без остановок в короткий отрезок времени в течение 1-2 минут с небольшими промежутками времени для отдыха. После минутных перерывов упражнение повторяется до лёгкой утомляемости.

Практика: Физические упражнения могут быть любыми и чередоваться.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения с гимнастической палкой.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости и ловкости.

Практика: Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку, подбрасывание и ловля палки.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Легкоатлетические упражнения.

Теория: Инструктаж по технике выполнения легкоатлетических упражнений (бег на выносливость со средней интенсивностью).

Практика: Выполнение упражнений на физическую подготовку. Сдача нормативов. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Общее время ОФП 2-го года обучения 62 учебных часа по 10 минут практической работы на одном занятии.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

Тема: Упражнения на развитие силовых способностей.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений, направленных на развитие силы и силовой выносливости.

Практика: Выполнение упражнений с отягощением, например, с гантелями и медицинским мячом весом, соответствующим возрасту учащегося

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений, направленные на развитие силы.

Практика: Подтягивание, отжимание, упражнения на пресс и т.п.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Теория: Инструктаж по технике выполнения разнообразных прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди.

Прыжки на двух ногах из приседа, и т.п.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения для развития гибкости.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости, необходимые для выполнения страховок при падении.

Практика: Наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на развитие ловкости.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости и ловкости, необходимые при работе с партнёром для чувства времени «тайминга», дистанции и скорости. Упражнения могут выполняться в игровой форме.

Практика: Различные упражнения с мячом, гимнастической палкой, а также в парах с партнёром.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на координацию.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений на согласованность движений (координацию).

Практика: Прыжки с разворотами, устойчивость при выполнении «тэнкана» с партнёром или с партнёрами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Акробатические упражнения.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений, помогающих в дальнейшем выполнить верхнюю страховку при динамичном исполнении упражнений.

Практика: Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком, выполнение маэ-укэми, согласно правилам тестирования

(Правила проведения тестирования в Айкидо для групп начальной подготовки).

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: *Упражнения на равновесие.*

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений направленных, прежде всего на устойчивость, например, при работе с партнёром во время защитных действий.

Практика: Прыжки с разворотом на 90, 180 и 360 градусов. Прыжки в стойках. Упражнения с закрытыми глазами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на нормативные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Основная направленность

Упражнения подбираются таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Специальные подготовительные упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять само техническое действие в виде конкретного полного упражнения или приёма.

Общее время СФП 2-го года обучения 65 учебных часов по 10 минут практической работы на каждое занятие.

Раздел 4. Техническая подготовка

На 2-м году обучения базового уровня техническая работа уже имеет основное направление в общей подготовке у детей с определённой сложностью материала. К темам технической подготовки относится изучение базовой техники (кихон-вадза).

Темы технической подготовки 2-го года обучения:

Стойки, позиции и передвижения.

Тема: «Хидариханми», «Миги ханми»

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений на устойчивость левосторонней и правосторонней стойки.

Практика: Умение выполнять стойки и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Сизэнтай» и «кибадачи»

Теория: Инструктаж по технике выполнения средней позиции, ноги на ширине плеч

Практика: Выполнение стойки и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Сэйдза» и «агура»

Теория: Инструктаж по технике выполнения пассивной позиции, сидя на коленях

Практика: Выполнение позиции и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Тачи-вадза» (ТВ)

Теория: Инструктаж по технике выполнения позиции, при которой оба партнера стоят.

Практика: Работа с партнёром (в парах) в стойках.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Сувари-вадза» (СВ)

Теория: Инструктаж по технике выполнения позиции, при которой оба партнера сидят в положении сэйдза.

Практика: Работа с партнёром (в парах) на коленях.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Тэнкан» и «тэнкай»

Теория: Инструктаж по выполнению разворота на 180 градусов с шагом назад (без смены стойки).

Практика: Работа с партнёром и без. Умение выполнять разворот и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Иrimi-тэнкан»

Теория: Инструктаж по выполнению шага вперёд с разворотом на 180 градусов со сменой стойки.

Практика: Работа с партнёром и без. Умение выполнять передвижение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Иккё ундо».

Теория: Инструктаж по выполнению разворота на месте, с поворотом на 180 градусов, на 4-е стороны.

Практика: Работа индивидуальная без партнёра. Умение выполнять разворот и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Сикко»

Теория: Инструктаж по выполнению перемещения на коленях. Мае-сикко, уширо-сикко, тенкан-сикко.

Практика: Индивидуальная и парная работа. Умение выполнять передвижения и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Т.В.», «С.В.», «Маэ-укэми»

Теория: Инструктаж по выполнению особой формы переката вперед.

Практика: Индивидуальная и парная работа. Умение выполнять кувырок и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Т.В.», «С.В.» «Усиро-укэми»

Теория: Инструктаж по выполнению особой формы выполнения переката назад.

Практика: Индивидуальная и парная работа. Умение выполнять кувырок и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Захваты и атаки

Тема: «Кататедори»

Теория: Инструктаж по выполнению приёма разноимённый захват.

Практика: Парная работа. Умение выполнять захват и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Косадори»

Теория: Инструктаж по выполнению приёмаодноименный захват.

Практика: Парная работа. Умение выполнять захват и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Рётедори»

Теория: Инструктаж по выполнению приёма захват двумя руками двух рук.

Практика: Парная работа. Умение выполнять атаку и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Шомен учи»

Теория: Инструктаж по выполнению приёма удар ребром ладони сверху по голове.

Практика: Парная работа. Умение выполнять атаку и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Техника упражнения

Тема: «Иккё»

Теория: Инструктаж техники выведения партнера из равновесия с последующим контролем особым способом воздействия на локоть и запястье руки партнера.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Коте гаеши»

Теория: Инструктаж по технике захвата руки партнёра за запястье и болевое воздействие на кисть уке.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Кокюхо»

Теория: Инструктаж по технике выведения партнера из равновесия из положения сейдза.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Техники бросковые (нагэ-вадза).

Тема: «Сумиотоши»

Теория: Инструктаж по техники выполнения броска партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Кокю-нагэ»

Теория: Инструктаж по техники выполнения броска партнера на захвате с использованием энергии

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Иrimi-нагэ»

Теория: Инструктаж по техники выполнения броска партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Кайтен наге»

Теория: Инструктаж по техники выполнения броска партнера через выведения с кокю наге и переворотом через спину.

Практика: Парная работа. Умение выполнять упражнение и приобретение навыка.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Основная направленность.

На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостной структуры движений с одновременным развитием физических и

волевых качеств. Для координации движений и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения с отягощениями и начинать изучение базовых упражнений с оружием. На данном этапе ученик начинает изучать боевое применение техники, на основе формальных упражнений с партнером.

В ходе тренировок вырабатывается автоматизм и естественность движений. К концу этого периода приобретаются уверенные навыки самоконтроля и ученика.

Тренировочная работа должна быть направлена на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

Закреплять и совершенствовать технические действия нужно в постепенно усложняющихся условиях.

Общее время технической подготовки 2-го года обучения базового уровня 75 учебных часов по 30 минут практической работы на каждом занятии.

Раздел 5. Участие в спортивных мероприятиях

Возможно участие в спортивных мероприятиях городского и регионального уровня.

Раздел 6. Промежуточная и итоговая аттестация

Контрольное тестирование: первое проводится в ноябре и определяет функциональный рост результатов, второе - в конце учебного года (в мае) и определяет уровень роста технического мастерства. После контрольного занятия проходит экзамен учеников, допущенных после контрольного тестирования. Экзамен проходит по согласию ученика и его родителей в форме аттестации по экзаменационной программе Федерации Айкидо (айкикай) Хабаровского края.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ

Таблица 7.

Название раздела	Количество учебных часов	Формы
------------------	--------------------------	-------

	Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
1.Вводная часть подготовки	4	4	-	Опрос
2.Общая физическая подготовка	52	2	50	Контрольные занятия
3.Специальная физическая подготовка	62	2	60	Контрольные занятия
4.Техническая подготовка	88	18	70	Контрольные занятия
5.Участие в спортивных мероприятиях	6	-	6	Зачёт и результаты
6.Промежуточная и итоговая аттестация	4	-	4	Экзамен
Годовая нагрузка	216	26	190	
Каникулярное время	42	2	40	

Занятия продвинутого уровня проводятся по следующему плану и последовательности:

Теория по разделам ОФП, СФП, технической подготовке и спортивным мероприятиям проходит во время занятия в виде словесных и наглядных методов при объяснении каждого упражнения. На каждом занятии (2 уч. часа) этому уделяется в среднем 10 минут.

Таблица 8. Практические занятия:

1.	Разминка (относится к упражнениям из ОФП и упражнениям, таким как страховки – укеми, к СФП)	10 минут
2.	Динамическая страховка одиночная и в паре, базовые элементы в паре с повышением активности нападающего (уке)	5 минут
3.	Техника подводящих упражнений, состоящая из специальной физической подготовки (СФП)	5 минут
4.	Базовые приемы (техники) айкидо из статического положения в стойках в паре с партнером (техническая подготовка)	10 минут

5.	Базовые приемы (техники) айкидо в динамичном исполнении в форме парных ката в основном от захватов	5 минут
6.	Общая физическая подготовка (ОФП)	5 минут
7.	Восстановительные и дыхательные упражнения (упражнения из технической подготовки, в виде заминки)	5 минут

СОДЕРЖАНИЕ

УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ

Раздел 1. Вводная часть подготовки

Тема: Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Лекции по подтемам: «Порядок и содержание работы секции»; «Поведение на улице во время движения к месту, а также поведение на учебно-тренировочном занятии»; «Что содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах айкидо»; «Правила обращения со спортивным инвентарем»; «Спортивная форма и правила ее ношения».

Практика: Опрос по изученному материалу

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: Основы совершенствования спортивного мастерства.

Теория: Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в подготовительный и соревновательный период.

Практика: Тестирование на выявление индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон)

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: Основы комплексного контроля в системе подготовки.

Теория: Задачи и организация тренировочной деятельности. (Стабильность показателей физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния).

Практика: Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов в годичном цикле подготовки.

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Тема: Восстановительные средства и мероприятия.

Теория: Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Презентация: «Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины».

Практика: Опрос по изученным темам

Форма контроля: Опрос, тестирование по изученному материалу.

Общее время вводной подготовки продвинутого уровня - 4 учебных часа по 2 часа на начало учебного полугодия (в начале сентября и середине января).

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Средства и упражнения общей физической подготовки составляют неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки, и включает в себя следующие темы:

Тема: Общеразвивающие упражнения.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Практика: Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из

положения, лежа на животе. Из положения, лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе/. Комплекс упражнений для разминки.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения для развития мышц туловища.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений, для развития мышц туловища (*выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления*).

Практика: Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения, лежа на животе. Из положения, лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения для развития мышц ног.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы.

Практика: Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким поднятием бедра.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Подвижные игры.

Теория: Инструктаж по участию в сюжетно – ролевых играх, для детей, в основном это все подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. В играх также используется спортивный инвентарь, такой как мячик, гимнастическая палка и др.

Практика: Игра; «Часовые и разведчики», «Юные пожарные», «Отбери хвостик», «Коршун, курица, цыплёнок» и т.д.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Эстафеты.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Практика: Длительная дистанция (например, на улице), либо челночный бег в зале.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Циклические упражнения.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости. *Применяется 2-3 раза в месяц при выполнении, каких-либо упражнений в быстром темпе без остановок в короткий отрезок времени в течение 1-2 минут с небольшими промежутками времени для отдыха. После минутных перерывов упражнение повторяется до лёгкой утомляемости.*

Практика: Выполнение физических упражнений.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения с гимнастической палкой.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости и ловкости.

Практика: Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание,

выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку, подбрасывание и ловля палки.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: *Легкоатлетические упражнения.*

Теория: Инструктаж по технике выполнения легкоатлетических упражнений (бег на выносливость со средней интенсивностью).

Практика: Выполнение упражнений на физическую подготовку. Сдача нормативов.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

На продвинутом уровне ОФП остаётся и продолжает иметь значимую часть, но уже не является основным разделом. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Общее время ОФП продвинутого уровня 52 учебных часа по 10 минут практической работы на одном занятии.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

Тема: *Упражнения на развитие силовых способностей.*

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений, направленных на развитие силы и силовой выносливости.

Практика: Упражнения с отягощением, например, с гантелями и медицинским мячом весом, соответствующим возрасту ученика.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений.

Теория: Инструктаж по технике выполнения упражнений, направленных на развитие силы.

Практика: Подтягивание, отжимание, упражнения на пресс и т.п.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Теория: Инструктаж по выполнению разнообразных прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди.

Прыжки на двух ногах из приседа, и т.п.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения для развития гибкости.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие гибкости, необходимые для выполнения страховок при падении.

Практика: Наклоны с выпрямленными ногами, Полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на развитие ловкости.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, направленных на развитие гибкости и ловкости, необходимые при работе с партнёром для чувства времени «тайминга», дистанции и скорости. Упражнения могут выполняться в игровой форме.

Практика: Различные упражнения с мячом, гимнастической палкой, а также в парах с партнёром.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на координацию.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений на согласованность движений.

Практика: Прыжки с разворотами, устойчивость при выполнении «тенкана» с партнёром или с партнёрами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Акробатические упражнения.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений, помогающих в дальнейшем выполнить верхнюю страховку при динамичном исполнении упражнений.

Практика: Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком, выполнение маэ-укэми, согласно правилам тестирования (Правила проведения тестирования в Айкидо для групп начальной подготовки).

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Тема: Упражнения на равновесие.

Теория: Инструктаж по выполнению упражнений направленных, прежде всего на устойчивость, например, при работе с партнёром во время защитных действий.

Практика: Прыжки с разворотом на 90, 180 и 360 градусов. Прыжки в стойках. Упражнения с закрытыми глазами.

Форма контроля: Анализ и тестирование на стандартные и предельные нагрузки в период тренировок, контрольная тренировка, зачёт.

Основная направленность

Упражнения по СФП в продвинутом уровне имеют более значимую часть, чем ОФП и подбираются таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и способствовали овладению действиями технического раздела. Специальные подготовительные упражнения,

направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны улучшать умение выполнять само техническое действие в виде конкретного полного упражнения или приёма.

Общее время СФП продвинутого уровня 62 учебных часов по 25 минут практической работы на каждое занятие.

Раздел 4. Техническая подготовка

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности и отработка их до автоматизма и естественности. Изучение новых приёмов, приобретение навыка их выполнения.

Темы технической подготовки продвинутого уровня:

Тема: «Кихон-вадза» или «тайсабаки»

Теория: Инструктаж (техники перемещения) в различных положениях (стоя – тачи-вадза, сидя – сувари-вадза).

Практика: Выполнение приёмов: тэнкан, тэнсин, ирими-тэнкан, аюми-аси, цуги-аси, окури-аси, хираки-аси, сикко.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Укэми-вадза» (страховка)

Теория: Инструктаж по страховке при выполнении различных приёмов айкидо.

Практика: Обработка страховки: маэ-укэми (вперёд), усиро-укэми (назад), ёко-укэми (в сторону).

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Осаэ-вадза» (контроль)

Теория: Инструктаж по применению техник иккё, никё воздействие на суставы рук:

Практика: Отработка приёмов - иккё, никё.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Нагэ-вадза»

Теория: Инструктаж по применению бросковой техники

Практика: Отработка бросков: сихо-нагэ, ирими-нагэ, котэгаэси, кокюхо, сумиотоси.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: Атакующие действия

Теория: Инструктаж по выполнению атакующих приёмов, используемых в айкидо

Практика: Выполнение и отработка приёмов от Сёмэнучи, фронтальные захваты за одну руку (моротедори) и за две руки партнёра (рётедори).

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Тема: «Укэми-вадза»

Теория: *Лекция* «Страховка при выполнении сложных приёмов айкидо».

Практика: *Выполнение* страховки и верхней страховки, как индивидуально, так и с партнёром.

Форма контроля: Открытый урок. Контрольная тренировка. Зачёт, аттестация.

Основная направленность

Целью технической подготовки является достижение стабильного навыка.

На данном этапе рекомендуется продолжать работать над основными комплексами и вспомогательными упражнениями. Практическим результатом этого этапа является совершенствование умений, связанных с обретением психологической стабильности.

Для развития быстроты движений, полезно чередовать медленное выполнение упражнений с максимально быстрым, акцентированное с

расслабленным. Следует так же выполнять упражнения с изменением амплитуды движений, стремясь при этом увеличивать темп и скорость движений.

Отработка техники проводится на повышенных (соревновательных) скоростях.

Вся подготовка спортсмена по мере его совершенствования все более индивидуализируется.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения и техническая подготовка. Широко используются подводящие упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением упражнений. Совершенствование целостной структуры движений.

Общее время технической подготовки продвинутого уровня 88 учебных часов по 30 минут практической работы на каждом занятии.

Раздел 5. Участие в спортивных мероприятиях

Участие в спортивных мероприятиях:

- регионального уровня
- всероссийского уровня;
- международного уровня.

Раздел 6. Промежуточная и итоговая аттестация

Контрольное тестирование: первое проводится в ноябре и определяет функциональный рост результатов, второе - в конце учебного года (в мае) и определяет уровень роста технического мастерства. После контрольного занятия проходит экзамен учеников, допущенных после контрольного тестирования. Экзамен проходит по согласию ученика и его родителей в форме аттестации по экзаменационной программе РОО «Федерации Айкидо Хабаровского края».

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ

Предметные:

- учащиеся будут знать ключевые этапы возникновения и развития айкидо;
- будут понимать базовые принципы и философию айкидо;
- овладеют элементарными техниками айкидо с минимальной сложностью выполнения;
- будут сформированы начальные навыки страховки (укэми) при падениях;

Метапредметные:

- у обучающихся будут развиты физические качества: гибкость, координация, согласованность действий с партнёром, скорость реакции (ответ на атаку);
- освоят базовые дыхательные техники для саморегуляции (успокоение, концентрация внимания);
- выработается способность воспринимать, запоминать и воспроизводить информацию: названия приёмов, последовательность движений, терминологию.

Личностные:

- у обучающихся проявится дисциплинированность в соблюдении правил тренировки и этикета;
- уважительное отношение к тренеру и партнерам по тренировкам;
- сформируется трудолюбие, усидчивость и терпение в освоении базовых навыков;
- развита культура общения: вежливость, готовность к сотрудничеству и взаимопомощи.

БАЗОВОГО УРОВНЯ

Предметные:

- обучающиеся углубят понимание в базовых принципах и философских основах айкидо, их связи с техникой;
- овладеют расширенным набором технических элементов айкидо и новой терминологией;
- научатся выполнять новые комбинации движений и простые технические связки.

Метапредметные:

- разовьются физические качества: сила (мышечный контроль), выносливость (длительность выполнения упражнений), ловкость (точность движений);
- навык анализа собственных действий: выявление ошибок в технике, корректировка движений;
- способность планировать последовательность приемов в условных ситуациях.

Личностные:

- у обучающихся укрепится самодисциплина (соблюдение режима тренировок, выполнение заданий без контроля);
- развитие воли: настойчивость в преодолении трудностей, целеустремленность;
- воспитание терпения и стойкости при освоении сложных элементов;
- понимание ценности систематической работы над собой.

ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ

Предметные:

- у обучающихся:
- усовершенствуется владение техникой более сложных упражнений и связок (точность, скорость, вариативность);
- выработаются навыки самостоятельной отработки упражнений (самоанализ, подбор нагрузки);
- появится умение адаптироваться к разным типам партнёра по физиологии и техники;
- владение техниками в статическом положении и в динамичных условиях;
- готовность к участию в соревнованиях, мастер-классах и семинарах.

Метапредметные:

- у обучающихся появится способность ставить краткосрочные и долгосрочные цели (освоение приёмов, участие в соревнованиях и экзаменах);

- навыки эффективного взаимодействия в команде (партнерские тренировки, совместные выступления);
- освоят методы контроля физической нагрузки (пульс, дыхание, самочувствие).

Личностные:

- у обучающихся появится устойчивая мотивация к здоровому образу жизни и регулярным занятиям спорта;
- проявится дисциплина, воля, и самоконтроль в экстремальных ситуациях (соревнования, интенсивные тренировки, экзамен);
- разовьются коммуникативные навыки, умение давать и принимать обратную связь, наставничество;
- осознанность ответственности за передачу знаний младшим ученикам;
- сформируются лидерские качества (организация групповых занятий, проведение разминки, мотивация команды).

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения учебного процесса дополнительного образования по программе «Айкидо» необходимо иметь: спортивный зал или площадку, оборудованный специализированным покрытием (татами). Раздевалки для мальчиков и девочек. Душевые. Спортивный инвентарь для ОФП. Занятия должны проводиться в зале с хорошим освещением, соответствующем СанПиН. Помещение должно иметь возможность проветриваться перед занятиями и во время динамических пауз.

Формы аттестации:

- входная диагностика;

При приёме обучающиеся проходят тестирование по спортивным нормативам в соответствии со своим возрастом. Перед прохождением промежуточной аттестации на контрольном занятии учреждения МАУ ДО

«ЦРТДиЮ» г. Хабаровска и получением следующей степени обучающиеся проходят тестирование на физическую и техническую подготовленность по контрольно-переводным нормативам для каждого этапа и возраста. После чего обучающиеся сдают на очередную степень (пояс) по программе РОО «Федерация айкидо Хабаровского края». Аттестация может проходить два раза в год.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ/КИМ

Основными документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета обучения группы, маршрутные листы и отчетные ведомости результатов тестирования. Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия в зале учебного учреждения дополнительного образования проводятся контрольные занятия, результаты которых фиксируются в зачетной ведомости. Зачёт – подготовительный объём технических действий, позволяющий получить допуск на экзамен, а затем и экзамен (аттестация) результатом которого становится получение сертификата от Федерации на соответствующий уровень (кю). Основное требование при сдаче экзамена - правильное и точное выполнение изученных элементов. Сдача экзамена на степень добровольная, в отличие от контрольного занятия не является обязательной, и зависит от технической готовности обучаемого, его желания, наличия медицинской справки и отдельной договорённости между родителями, тренером-преподавателем и президентом Федерации Айкидо Хабаровского края. Экзамен (аттестация) проходит в зале Федерации айкидо Хабаровского края, на условиях самой Федерации, при подаче заявления в члены Федерации обучаемого от родителей и общей заявки на аттестацию от своего тренера преподавателя.

На экзамене (аттестации) в Федерации демонстрируется базовая техника (Кихон-вадза) где оцениваются:

Технические действия; четкость движений и их тесное взаимодействие с партнёром, координация, чёткость, и точность при выполнении движения в

соответствии с требованиями и критериями правил квалификационных тестов.

Этикет; Выход на татами, рэй (поклон друг другу), поведение на татами.

Скорость; плавность выполнения техники (отсутствие остановок).

Программа по своим задачам имеет критерии оценивания

Задачи	Ожидаемый результат	КИМ	Формы представления результата
Формирование представления об Айкидо, о принципах и базовых понятиях	Будут знать этапы развития айкидо понимать базовые принципы и философию айкидо	Опрос и наблюдение на контрольных занятиях	Не менее 80 % обучающихся имеют средний и высокий уровень владения базовыми элементами
Формирование основ техники Айкидо от минимального к сложному и их комбинации	Выполнение комбинаций простых и сложных упражнений, технические связки, страховки при падении	Контрольные занятия, промежуточные аттестации, экзамены	Не менее 80 % обучающихся имеют средний и высокий уровень владения базовыми элементами
Обучить самостоятельной работе и анализировать свои действия и ошибки	Осуществление рефлексии, умение давать оценку своим действиям, самостоятельное проведение разминки	Лист самооценки, наблюдение на занятиях	Не менее 75 % обучающихся самостоятельно проводят разминку, помогают в оценке работы как своей, так и других
Развивать базовые физические качества	Проявлять физические качества	Лист самооценки, контрольные, промежуточные аттестации, экзамены	Не менее 82 % обучающихся имеют средний и высокий уровень физической подготовки
Формировать навыки саморегуляции через дыхательные упражнения осваивать методы контроля	Умение восстанавливать дыхание, контролировать своё самочувствие	Наблюдение	Не менее 80 % умеют самостоятельно выполнить дыхательные упражнения в процессе физических нагрузок на

физической нагрузки			занятиях
Развивать умение перерабатывать информацию	Понимание терминологии	Наблюдение	Умение выполнить упражнения по их названию(не менее чем у 90 % обучающихся)
Формировать коммуникативные навыки	Положительное взаимодействие с другими членами команды к окружающим	Наблюдение	Совместная подготовка и участие в различных мероприятиях (не менее 80%)
Воспитывать чувство личной ответственности, дисциплинированность и, уважение к тренеру и партнеру	Проявится дисциплинированность в соблюдении правил тренировки и этикета, уважительное отношение к тренеру и партнерам	Наблюдение	Совместная подготовка и участие в различных мероприятиях (не менее 80%)
Формировать самодисциплину, трудолюбие, усидчивость, терпение	Соблюдение режима тренировок, выполнение заданий без контроля	Наблюдение	Участие в соревнованиях (не менее 50%), сохранность контингента более 90%
Формировать у обучающихся умение ставить цели и достигать их готовить учащихся к участию в соревнованиях, мастер-классах и семинарах	Демонстрировать устойчивый интерес и прогресс в данном виде спорта	Анкета, журнал посещаемости	Участие в соревнованиях(не менее 75%), сохранность контингента более 90%
Укрепить мотивацию к здоровому образу жизни и регулярным занятиям спортом	Обучающиеся ориентированы на здоровый образ жизни, регулярную физическую активность	Журнал посещаемости	Сохранность контингента более 90%

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата на занятиях по программе «Айкидо» применяются две группы методов физического воспитания:

1.) специфические методы строго регламентирующих упражнений:

- метод обучения двигательным действиям;
- методы воспитания физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод;

2.) общепедагогические методы, включающие в себя:

- словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, команды, указания, разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей);
- методы наглядного воздействия (пример, мастер класс, убеждение в действии).
- методы воспитания силы (метод непрерывных усилий с нормированным количеством повторений; метод динамичных усилий в падающем режиме (динамический отдых).

Принципы и методы воспитательной работы по программе Айкидо:

- Гуманизм и уважение к личности ребёнка — создание атмосферы доверия и поддержки;
- опора на положительное — акцент на успехах ребёнка, вера в его возможности;
- индивидуальный подход — учёт возрастных и личностных особенностей детей;
- комплексность — взаимосвязь воспитательных воздействий на всех этапах обучения;

- наглядность и пример — личный пример тренера как носителя ценностей айкидо;
- последовательность и систематичность — регулярное включение воспитательных элементов в каждое занятие.

Методы и формы воспитательной работы:

- Личный пример тренера — демонстрация уважительного отношения, самодисциплины, спокойствия;
- метод требования — чёткие и понятные правила поведения на занятиях, постепенное наращивание сложности задач;
- метод поощрения — похвала за успехи, признание достижений (в т. ч. на уровне «кю»-аттестаций);
- метод убеждения — беседы о ценностях айкидо, обсуждение ситуаций;
- игровой метод — использование подвижных игр для развития командного духа и взаимопомощи;
- метод рефлексии — обсуждение после занятия: что получилось, что нет, какие эмоции испытали.

Формы:

- Тематические беседы о философии айкидо и принципах боевых искусств;
- просмотр и обсуждение видео с демонстрацией техник и соревнований;
- участие в аттестациях на ученические степени («кю») — как стимул к развитию и дисциплине;
- организация совместных мероприятий (дни открытых дверей, показательные выступления);
- ведение маршрутного листа — фиксация личных достижений, целей, впечатлений.

Содержание воспитательных элементов по годам обучения

Стартовый уровень:

- Знакомство с правилами поведения в додзё (в зале для занятий);
- освоение ритуалов (поклон при входе/выходе, обращение к тренеру);
- игры на сплочение коллектива;
- простые задания на самоконтроль (удержание стойки, концентрация внимания).

Базовый уровень:

- Беседы о принципах айкидо: гармония, контроль, уважение;
- парные упражнения на взаимопомощь и доверие;
- разбор ситуаций: как применить принципы айкидо в жизни (не провоцировать конфликты, решать проблемы мирно);
- первые аттестации — воспитание ответственности и целеустремлённости.

Продвинутый уровень:

- Наставничество старших учеников над младшими;
- обсуждение исторических и культурных аспектов айкидо;
- проекты: «Принципы в айкидо», «Мой любимый приём»;
- участие в показательных выступлениях — развитие уверенности в себе и чувства принадлежности к сообществу.

Критерии оценки воспитательных результатов:

- Наблюдение за поведением ребёнка на занятиях;
- анкетирование родителей (обратная связь);
- самооценка ребёнка (через «дневник юного айкидоки»);

- оценка тренера по шкале личностных качеств (дисциплина, взаимопомощь, целеустремлённость);
- анализ участия в мероприятиях и аттестациях.

Такой комплексный подход позволит не только научить детей основам айкидо, но и воспитать гармоничную личность с устойчивыми нравственными ориентирами.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. «Ассоциация Клубов Айкидо Айкикай», методические рекомендации. - Санкт-Петербург, 2010.
2. «Настольная книга тренера». Наука побеждать. Н.Г. Озолин. - Москва: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011.
3. «Психология физического воспитания и спорта». Учебное пособие для студентов высших учебных заведений - Москва: Издательский центр «Академия», 2003.
4. «Теория и методика физического воспитания». Т. 1;2. Учебник для институтов физической культуры/ под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - Москва: ФиС, 1976.
5. «Теория и методика юношеского спорта». Филин В.П. – Москва: ФиС, 1987.
6. «Об утверждении методических рекомендаций. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края» - Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321;

Рекомендуемый список литературы для родителей и обучающихся:

1. «Айкидо» Терминологический словарь. Практическое пособие. Ю.А. Мисайлов, В.Ю. Мисайлов, - Южно-Сахалинск: 2010.
2. «200 развивающих игр и упражнений от рождения до школы» В.Г. Дмитриева, О.А. Новиковская. - Москва: АСТ; СПб.: Сова, 2007. - 95 с.

Календарный учебный график стартового уровня

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
1				Учебное занятие	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	опрос и наблюдение
2				Учебное занятие	2	Личная гигиена, закаливание, режим дня.	опрос и наблюдение
3				Учебное занятие	2	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии айкидо.	опрос и наблюдение
4				Учебное занятие	2	Айкидо в системе физического воспитания.	опрос и наблюдение
5				Учебное занятие	2	Стойки и передвижения в айкидо. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
6				Учебное занятие	2	Шикко. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
7				Учебное занятие	2	Упражнение на развитие ловкости. ОФП, СФП	опрос и наблюдение
8				Учебное занятие	2	Тэнкан. ОФП, СФП	наблюдение
9				Учебное занятие	2	Иrimi, тэнкан. ОФП, СФП	наблюдение
10				Учебное занятие	2	Шикко. ОФП, СФП	наблюдение
11				Учебное занятие	2	Техника атакующих действий. ОФП, СФП	наблюдение
12				Учебное занятие	2	Смена стоек. ОФП, СФП	наблюдение
13				Учебное занятие	2	Техника выполнения шагов и стоек. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
14				Учебное занятие	2	Совершенствование передвижений. ОФП, СФП	наблюдение
15				Учебное занятие	2	Техника защитных действий и входов. ОФП, СФП	наблюдение
16				Учебное занятие	2	Укеми мае, уширо. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
17				Учебное занятие	2	Шикко мае, уширо. ОФП, СФП	наблюдение
18				Учебное занятие	2	Укеми на руки. ОФП, СФП	наблюдение
19				Учебное занятие	2	Укеми назад. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
20				Учебное занятие	2	Укеми в сторону. ОФП, СФП	наблюдение
21				Учебное занятие	2	Упражнение на развитие гибкости. ОФП, СФП	наблюдение
22				Учебное занятие	2	Шикко смена стойки на месте. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
23				Учебное занятие	2	Шикко поворот (на 180°). ОФП, СФП	наблюдение
24				Учебное занятие	2	Отработка захватов катате дори. ОФП, СФП	наблюдение
25				Учебное занятие	2	Шикко-тэнкан, ОФП, СФП	наблюдение
26				Учебное занятие	2	Т.В. рётедори кокю хо. ОФП, СФП	наблюдение
27				Учебное занятие	2	Сувари-вадза (СВ) Тачи-вадза (ТВ). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
28				Учебное занятие	2	Упражнения на гибкость. ОФП, СФП	наблюдение

29				Учебное занятие	2	Упражнение на развитие координации. ОФП, СФП	наблюдение
30				Учебное занятие	2	Упражнение на развитие выносливости. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
31				Учебное занятие	2	Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей. ОФП, СФП	наблюдение
32				Учебное занятие	2	Строевые упражнения на месте и в движении. ОФП, СФП	наблюдение
33				Учебное занятие	2	Упражнения с гимнастической палкой. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
34				Учебное занятие	2	Сизэнтай, Сэйдза. ОФП, СФП	наблюдение
35				Учебное занятие	2	Тачи-вадза (ТВ), Сувари-вадза (СВ). ОФП, СФП	наблюдение
36				Учебное занятие	2	Контрольное занятие	зачёт
37				Учебное занятие	2	Отработка кокю наге от катате дори. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
38				Учебное занятие	2	Отработка сумиотоши от катате дори. ОФП, СФП	наблюдение
39				Учебное занятие	2	Кокю наге учи. ОФП, СФП	наблюдение
40				Учебное занятие	2	Отработка сумиотоши от катате дори. Вариант ирими. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
41				Учебное занятие	2	Отработка кокю наге от катате дори. Вариант ирими. ОФП, СФП	наблюдение
42				Учебное занятие	2	Отработка кокю хо от рётете дори. ОФП, СФП	наблюдение
43				Учебное занятие	2	Уходы с линии актаки. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
44				Учебное занятие	2	Контратаки. Атэми. ОФП, СФП	наблюдение
45				Учебное занятие	2	Работа на согласованность движений с партнёром. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
46				Учебное занятие	2	Упражнения на скорость и выносливость. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
47				Учебное занятие	2	Тайсабаки; ОФП, СФП	наблюдение
48				Учебное занятие	2	Тэнкан, Ирими-тэнкан. ОФП, СФП	наблюдение
49				Учебное занятие	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	опрос и наблюдение
50				Учебное занятие	2	Личная гигиена, закаливание, режим дня.	опрос и наблюдение
51				Учебное занятие	2	Продолжение упражнений с тэнканом. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
52				Учебное занятие	2	Отработка захватов рёте дори. ОФП, СФП	наблюдение
53				Учебное занятие	2	Отработка сумиотоши от катате дори. Тэнкан. ОФП, СФП	наблюдение
54				Учебное занятие	2	Комбинация упражнений с тэнканом. ОФП, СФП	наблюдение
55				Учебное занятие	2	Сумиотоши кататедори (тэнкан). ОФП, СФП	опрос и наблюдение
56				Учебное занятие	2	Кокю наге кататедори (сото). ОФП, СФП	опрос и наблюдение
57				Учебное занятие	2	Сумиотоши кататедори (ирими). ОФП, СФП	опрос и наблюдение
58				Учебное занятие	2	Кокю наге кататедори (учи). ОФП, СФП	опрос и наблюдение

59				Учебное занятие	2	Отход скрестным шагом (передним, дальним). ОФП, СФП	опрос и наблюдение
60				Учебное занятие	2	Тактика использования манёвра (смена стойки, скачок, подскок, скользящий шаг). ОФП, СФП	опрос и наблюдение
61				Учебное занятие	2	Подскок вперёд. ОФП, СФП	наблюдение
62				Учебное занятие	2	Скользящий шаг. ОФП, СФП	наблюдение
63				Учебное занятие	2	Построения и перестроения на месте. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
64				Учебное занятие	2	Ходьба в приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. ОФП, СФП	наблюдение
65				Учебное занятие	2	Повороты на месте и в движении. ОФП, СФП	наблюдение
66				Учебное занятие	2	Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90-180 градусов в воздухе. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
67				Учебное занятие	2	Сумиотоши ирими. ОФП, СФП	наблюдение
68				Учебное занятие	2	С.В. рётедори кокю хо. ОФП, СФП	наблюдение
69				Учебное занятие	2	Отработка кокю наге от катате дори. Тэнкан. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
70				Учебное занятие	2	Упражнения на развитие силовых способностей. ОФП, СФП	наблюдение
71				Учебное занятие	2	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
72				Учебное занятие	2	Выполнение маэ-укэми, уширо укеми. ОФП, СФП	наблюдение
73				Учебное занятие	2	Упражнения для развития гибкости. ОФП, СФП	наблюдение
74				Учебное занятие	2	Упражнения на развитие ловкости. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
75				Учебное занятие	2	Акробатические упражнения. ОФП, СФП	наблюдение
76				Учебное занятие	2	Упражнения на равновесие. ОФП, СФП	наблюдение
77				Учебное занятие	2	Правильность форм на координацию движений. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
78				Учебное занятие	2	Умение координировать действия руками и ногами. ОФП, СФП	наблюдение
79				Учебное занятие	2	Упражнения на согласованность действий с партнёром. ОФП, СФП	наблюдение
80				Учебное занятие	2	Силовые упражнения. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
81				Учебное занятие	2	Упражнения с гимнастической палкой. ОФП, СФП	наблюдение
82				Учебное занятие	2	Упражнения по программе 10 кю. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
83				Учебное занятие	2	Т.В. мае, уширо. ОФП, СФП	наблюдение
84				Учебное занятие	2	Шико мае, уширо. ОФП, СФП	наблюдение
85				Учебное занятие	2	Тест по ГТО. ОФП, СФП	наблюдение
86				Учебное занятие	2	Атака цуги в верхний и средний уровень. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
87				Учебное занятие	2	Атака шомен учи. ОФП, СФП	наблюдение

88				Учебное занятие	2	Тенкан (на месте). ОФП, СФП	наблюдение
89				Учебное занятие	2	Иккё ундо (на месте). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
90				Учебное занятие	2	Иrimi-тенкан (руки через стороны). ОФП, СФП	наблюдение
91				Учебное занятие	2	Иккё ундо (поворот на 180°). ОФП, СФП	наблюдение
92				Учебное занятие	2	Иrimi-тенкан (руки через верх). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
93				Учебное занятие	2	Шихо ундо (на 4 стороны). ОФП, СФП	наблюдение
94				Учебное занятие	2	Укеми на руки, назад, в стороны. ОФП, СФП	наблюдение
95				Учебное занятие	2	Смена стойки на месте. поворот (180°). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
96				Учебное занятие	2	С.В. мае, уширо. ОФП, СФП	наблюдение
97				Учебное занятие	2	Т.В. мае, уширо С.В. мае-уширо. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
98				Учебное занятие	2	Шико мае, уширо, тенкан. ОФП, СФП	наблюдение
99				Учебное занятие	2	Сумиотоши кататедори (ирими). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
100				Учебное занятие	2	Сумиотоши кататедори (тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
101				Учебное занятие	2	Кокю нагекатедори (учи). ОФП, СФП	наблюдение
102				Учебное занятие	2	Кокю нагекосадори (учи). ОФП, СФП	наблюдение
103				Учебное занятие	2	Кокю нагекатедори (сото). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
104				Учебное занятие	2	Т.В. рёте дори кокю хо. ОФП, СФП	наблюдение
105				Учебное занятие	2	Сумиотоши кататедори (ирими) Кокю нагекатедори (учи). ОФП, СФП	наблюдение
106				Учебное занятие	2	Контрольное занятие	зачёт
107				Учебное занятие	2	Работа на согласованность движений с партнёром. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
108				Учебное занятие	2	Упражнения на 10 и 9 кю; ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
Всего: 216 часов.							

Календарный учебный график базового уровня 1-года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1				Учебное занятие	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	опрос, наблюдение
2				Учебное занятие	2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	опрос, наблюдение
3				Учебное занятие	2	Аттестационные требования по айкидо.	опрос, наблюдение
4				Учебное занятие	2	Основы методики проведения самостоятельных занятий.	опрос, наблюдение

5				Учебное занятие	2	Шикко мае, уширо, тенкан. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
6				Учебное занятие	2	Иrimi-тенкан, на 4 стороны. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
7				Учебное занятие	2	Укеми мае, уширо, С.В. мае-уширо. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
8				Учебное занятие	2	Тэнкан кататэ дори. ОФП, СФП	наблюдение
9				Учебное занятие	2	Сумиотоши кататедори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
10				Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение
11				Учебное занятие	2	С.В. рёте дори кокю хо. ОФП, СФП	наблюдение
12				Учебное занятие	2	Сумиотоши коса дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
13				Учебное занятие	2	Сумиотоши рёте дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
14				Учебное занятие	2	Сумиотоши моторе дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
15				Учебное занятие	2	Сумиотоши шомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
16				Учебное занятие	2	Сумиотоши уширо рё те дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
17				Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори (учи, тенкан, сото). ОФП, СФП	наблюдение
18				Учебное занятие	2	Кокю наге коса дори (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение
19				Учебное занятие	2	Кокю наге шомен учи (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
20				Учебное занятие	2	Кокю наге цки (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение
21				Учебное занятие	2	Кокю наге ёмомен учи (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение
22				Учебное занятие	2	Кокю наге реете дори (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
23				Учебное занятие	2	Кокю наге мороте дори (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение
24				Учебное занятие	2	Кокю наге уширо рё те дори (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение
25				Учебное занятие	2	Кокю наге шомен учи, уци (учи, сото) С.В. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
26				Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори (учи, сото) С.В. ОФП, СФП	наблюдение
27				Учебное занятие	2	Упражнения для развития силы. ОФП, СФП	наблюдение
28				Учебное занятие	2	Иккё кататэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
29				Учебное занятие	2	Иккё коса дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
30				Учебное занятие	2	Иккё рё тэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
31				Учебное занятие	2	Иккё мототэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
32				Учебное занятие	2	Иккё уширо рё тэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
33				Учебное занятие	2	Иккё шомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
34				Учебное занятие	2	Иккё ёмомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками

35				Учебное занятие	2	Иккё цки (ирими, тенкан). ОФП, СФП	наблюдение
36				Учебное занятие	2	Контрольное занятие	зачёт
37				Учебное занятие	2	Иrimi наге кататэ дори (ирими, тенкан). ОФП, СФП	наблюдение
38				Учебное занятие	2	Иrimi наге коса дори (ирими, тенкан). ОФП, СФП	наблюдение
39				Учебное занятие	2	Иrimi наге рётэ дори (ирими, тенкан). ОФП, СФП	наблюдение
40				Учебное занятие	2	Иrimi наге моротэ дори (ирими, тенкан). ОФП, СФП	наблюдение
41				Учебное занятие	2	Иrimi наге уширо рётэ дори (ирими, тенкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
42				Учебное занятие	2	Иrimi наге шомен учи (ирими, тенкан). ОФП, СФП	наблюдение
43				Учебное занятие	2	Сумиотоши, кокю наге. ОФП, СФП	наблюдение
44				Учебное занятие	2	Иrimi наге. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
45				Учебное занятие	2	Иrimi наге кататэ дори (ирими, тенкан) С.В. ОФП, СФП	наблюдение
46				Учебное занятие	2	Иrimi наге шомен учи (ирими, тенкан) С.В. ОФП, СФП	наблюдение
47				Учебное занятие	2	Иrimi наге от цки (ирими, тенкан) С.В. ОФП, СФП	наблюдение
48				Учебное занятие	2	Работа на согласованность движений с партнёром. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
49				Учебное занятие	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	опрос, наблюдение
50				Учебное занятие	2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	опрос, наблюдение
51				Учебное занятие	2	Иrimi-тенкан, на 4 стороны. ОФП, СФП	наблюдение
52				Учебное занятие	2	Укеми мае, уширо, С.В. мае-уширо. ОФП, СФП	наблюдение
53				Учебное занятие	2	Верхняя страховка. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
54				Учебное занятие	2	Упражнения на скорость и выносливость. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
55				Учебное занятие	2	Шикко мае, уширо, тенкан. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
56				Учебное занятие	2	Верхняя страховка. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
57				Учебное занятие	2	Иrimi-тенкан, на 4 стороны. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
58				Учебное занятие	2	Укеми мае, уширо, С.В. мае-уширо. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
59				Учебное занятие	2	Аттестационные требования по айкидо.	опрос, наблюдение
60				Учебное занятие	2	Основы методики проведения самостоятельных занятий.	опрос, наблюдение
61				Учебное занятие	2	Шико мае, уширо, тенкан. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
62				Учебное занятие	2	Иrimi-тенкан, на 4 стороны. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
63				Учебное занятие	2	Укеми мае, уширо, С.В. мае-уширо. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
64				Учебное занятие	2	Особенности тренировки в соревновательном периоде. ОФП, СФП	опрос, наблюдение

65				Учебное занятие	2	Котэ гаеши рётэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
66				Учебное занятие	2	Котэ гаеши уширо рё тэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
67				Учебное занятие	2	Котэ гаеши шомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
68				Учебное занятие	2	Котэ гаеши ёкомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
69				Учебное занятие	2	Котэ гаеши цки (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
70				Учебное занятие	2	Котэ гаеши кататэ дори (ирими, тэнкан) С.В. ОФП, СФП	наблюдение
71				Учебное занятие	2	Котэ гаеши шомен учи (ирими, тэнкан) С.В. ОФП, СФП	наблюдение
72				Учебное занятие	2	Котэ гаеши цки (ирими, тэнкан) С.В. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
73				Учебное занятие	2	Упражнения на развитие координации. ОФП, СФП	наблюдение
74				Учебное занятие	2	Кайтен наге кататэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
75				Учебное занятие	2	Кайтен наге коса дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
76				Учебное занятие	2	Кайтен наге рётэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
77				Учебное занятие	2	Кайтен наге моротэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
78				Учебное занятие	2	Кайтен наге уширо рё тэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
79				Учебное занятие	2	Кайтен наге шомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
80				Учебное занятие	2	Кайтен наге ёкомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
81				Учебное занятие	2	Кайтен наге цки (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
82				Учебное занятие	2	Кайтен наге кататэ дори (ирими, тэнкан) С.В. ОФП, СФП	наблюдение
83				Учебное занятие	2	Кайтен наге шомен учи (ирими, тэнкан) С.В. ОФП, СФП	наблюдение
84				Учебное занятие	2	Упражнения на развитие чувства времени (тайминг). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
85				Учебное занятие	2	Тэнкан кататэ дори. ОФП, СФП	наблюдение
86				Учебное занятие	2	Сумиотоши кататэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
87				Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
88				Учебное занятие	2	С.В. рёте дори кокю хо. ОФП, СФП	наблюдение
89				Учебное занятие	2	Сумиотоши коса дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
90				Учебное занятие	2	Сумиотоши рёте дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
91				Учебное занятие	2	Сумиотоши моторе дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
92				Учебное занятие	2	Сумиотоши шомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
93				Учебное занятие	2	Сумиотоши уширо рё те дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
94				Учебное	2	Кокю наге кататэ дори (учи, тэнкан, сото).	наблюдение

				занятие		ОФП, СФП	
95				Учебное занятие	2	Кокю наге коса дори (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение
96				Учебное занятие	2	Кокю наге шомен учи (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
97				Учебное занятие	2	Совместные упражнения на развитие чувства ритма с партнёром (авасэ). ОФП, СФП	наблюдение
98				Учебное занятие	2	Сумиотоши кататэ дори, коса дори, рётэ дори, мороте дори, уширо рё тэдори (ирими). ОФП, СФП	наблюдение
99				Учебное занятие	2	Сумиотоши кататэ дори, коса дори, рётэ дори, мороте дори, уширо рё тэдори (тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
100				Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори, коса дори, рётэ дори, мороте дори, уширо рё тэдори (ирими). ОФП, СФП	наблюдение
101				Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори, коса дори, рётэ дори, мороте дори, уширо рё тэдори (тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
102				Учебное занятие	2	Иккё кататэ дори, коса дори, рётэ дори, мороте дори, уширо рё тэдори (ирими). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
103				Учебное занятие	2	Иккё. ОФП, СФП	наблюдение
104				Учебное занятие	2	Котэ гаеши кататэ дори, коса дори, рётэ дори, мороте дори, уширо рё тэдори (ирими). ОФП, СФП	наблюдение
105				Учебное занятие	2	Контрольное занятие.	зачёт
106				Учебное занятие	2	Работа на согласованность движений с партнёром. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
107				Учебное занятие	2	Упражнения на скорость и выносливость. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
108				Учебное занятие	2	Упражнения по 8 и 7 кю	наблюдение и работа над ошибками
Всего: 216 часов.							

Календарный учебный график базового уровня 2-го года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1				Учебное занятие	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	опрос, наблюдение
2				Учебное занятие	2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	опрос, наблюдение
3				Учебное занятие	2	Аттестационные требования по айкидо.	опрос, наблюдение
4				Учебное занятие	2	Основы методики проведения самостоятельных занятий.	опрос, наблюдение
5				Учебное занятие	2	Шикко мае, уширо, тенкан. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
6				Учебное занятие	2	Иrimi-тенкан, на 4 стороны. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
7				Учебное занятие	2	Укеми мае, уширо, С.В. мае-уширо. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
8				Учебное занятие	2	Тэнкан кататэ дори. ОФП, СФП	наблюдение
9				Учебное занятие	2	Сумиотоши кататэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
10				Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение

				занятие		СФП	
11				Учебное занятие	2	С.В. рёге дори кокю хо. ОФП, СФП	наблюдение
12				Учебное занятие	2	Сумиотоши коса дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
13				Учебное занятие	2	Сумиотоши рёге дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
14				Учебное занятие	2	Сумиотоши моторе дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
15				Учебное занятие	2	Сумиотоши шомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
16				Учебное занятие	2	Сумиотоши уширо рё те дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
17				Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори (учи, тенкан, сото). ОФП, СФП	наблюдение
18				Учебное занятие	2	Кокю наге коса дори (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение
19				Учебное занятие	2	Кокю наге шомен учи (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
20				Учебное занятие	2	Кокю наге цки (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение
21				Учебное занятие	2	Кокю наге ёкомен учи (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение
22				Учебное занятие	2	Кокю наге реете дори (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
23				Учебное занятие	2	Кокю наге мороте дори (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение
24				Учебное занятие	2	Кокю наге уширо рё те дори (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение
25				Учебное занятие	2	Кокю наге шомен учи, учи (учи, сото) С.В. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
26				Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори (учи, сото) С.В. ОФП, СФП	наблюдение
27				Учебное занятие	2	Упражнения для развития силы. ОФП, СФП	наблюдение
28				Учебное занятие	2	Иккё кататэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
29				Учебное занятие	2	Иккё коса дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
30				Учебное занятие	2	Иккё рё тэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
31				Учебное занятие	2	Иккё мототэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
32				Учебное занятие	2	Иккё уширо рё тэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
33				Учебное занятие	2	Иккё шомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
34				Учебное занятие	2	Иккё ёкомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
35				Учебное занятие	2	Иккё цки (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
36				Учебное занятие	2	Контрольное занятие	зачёт
37				Учебное занятие	2	Иrimi наге кататэ дори (ирими, тенкан). ОФП, СФП	наблюдение
38				Учебное занятие	2	Иrimi наге коса дори (ирими, тенкан). ОФП, СФП	наблюдение
39				Учебное занятие	2	Иrimi наге рётэ дори (ирими, тенкан). ОФП, СФП	наблюдение
40				Учебное	2	Иrimi наге моротэ дори (ирими, тенкан).	наблюдение

				занятие		ОФП, СФП	
41				Учебное занятие	2	Иrimi наге уширо рётэ дори (ирими, тенкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
42				Учебное занятие	2	Иrimi наге шомен учи (ирими, тенкан). ОФП, СФП	наблюдение
43				Учебное занятие	2	Сумиотоши, кокю наге. ОФП, СФП	наблюдение
44				Учебное занятие	2	Иrimi наге. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
45				Учебное занятие	2	Иrimi наге кататэ дори (ирими, тенкан) С.В. ОФП, СФП	наблюдение
46				Учебное занятие	2	Иrimi наге шомен учи (ирими, тенкан) С.В. ОФП, СФП	наблюдение
47				Учебное занятие	2	Иrimi наге от цки (ирими, тенкан) С.В. ОФП, СФП	наблюдение
48				Учебное занятие	2	Работа на согласованность движений с партнёром. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
49				Учебное занятие	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	опрос, наблюдение
50				Учебное занятие	2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	опрос, наблюдение
51				Учебное занятие	2	Иrimi-тенкан, на 4 стороны. ОФП, СФП	наблюдение
52				Учебное занятие	2	Укеми мае, уширо, С.В. мае-уширо. ОФП, СФП	наблюдение
53				Учебное занятие	2	Верхняя страховка. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
54				Учебное занятие	2	Упражнения на скорость и выносливость. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
55				Учебное занятие	2	Шикко мае, уширо, тенкан. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
56				Учебное занятие	2	Верхняя страховка. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
57				Учебное занятие	2	Иrimi-тенкан, на 4 стороны. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
58				Учебное занятие	2	Укеми мае, уширо, С.В. мае-уширо. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
59				Учебное занятие	2	Аттестационные требования по айкидо.	опрос, наблюдение
60				Учебное занятие	2	Основы методики проведения самостоятельных занятий.	опрос, наблюдение
61				Учебное занятие	2	Шико мае, уширо, тенкан. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
62				Учебное занятие	2	Иrimi-тенкан, на 4 стороны. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
63				Учебное занятие	2	Укеми мае, уширо, С.В. мае-уширо. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
64				Учебное занятие	2	Особенности тренировки в соревновательном периоде. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
65				Учебное занятие	2	Котэ гаеши рётэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
66				Учебное занятие	2	Котэ гаеши уширо рё тэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
67				Учебное занятие	2	Котэ гаеши шомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
68				Учебное занятие	2	Котэ гаеши ёкомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
69				Учебное занятие	2	Котэ гаеши цки (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками

70			Учебное занятие	2	Котэ гаеши кататэ дори (ирими, тэнкан) С.В. ОФП, СФП	наблюдение
71			Учебное занятие	2	Котэ гаеши шомен учи (ирими, тэнкан) С.В. ОФП, СФП	наблюдение
72			Учебное занятие	2	Котэ гаеши цки (ирими, тэнкан) С.В. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
73			Учебное занятие	2	Упражнения на развитие координации. ОФП, СФП	наблюдение
74			Учебное занятие	2	Кайтен наге кататэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
75			Учебное занятие	2	Кайтен наге коса дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
76			Учебное занятие	2	Кайтен наге рётэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
77			Учебное занятие	2	Кайтен наге моротэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
78			Учебное занятие	2	Кайтен наге уширо рё тэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
79			Учебное занятие	2	Кайтен наге шомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
80			Учебное занятие	2	Кайтен наге ёкомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
81			Учебное занятие	2	Кайтен наге цки (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
82			Учебное занятие	2	Кайтен наге кататэ дори (ирими, тэнкан) С.В. ОФП, СФП	наблюдение
83			Учебное занятие	2	Кайтен наге шомен учи (ирими, тэнкан) С.В. ОФП, СФП	наблюдение
84			Учебное занятие	2	Упражнения на развитие чувства времени (тайминг). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
85			Учебное занятие	2	Тэнкан кататэ дори. ОФП, СФП	наблюдение
86			Учебное занятие	2	Сумиотоши кататедори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
87			Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
88			Учебное занятие	2	С.В. рёге дори кокю хо. ОФП, СФП	наблюдение
89			Учебное занятие	2	Сумиотоши коса дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
90			Учебное занятие	2	Сумиотоши рёге дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
91			Учебное занятие	2	Сумиотоши моторе дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
92			Учебное занятие	2	Сумиотоши шомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
93			Учебное занятие	2	Сумиотоши уширо рё те дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
94			Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори (учи, тэнкан, сото). ОФП, СФП	наблюдение
95			Учебное занятие	2	Кокю наге коса дори (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение
96			Учебное занятие	2	Кокю наге шомен учи (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
97			Учебное занятие	2	Совместные упражнения на развитие чувства ритма с партнёром (авасэ). ОФП, СФП	наблюдение
98			Учебное занятие	2	Сумиотоши кататэ дори, коса дори, рётэ дори, мороте дори, уширо рё тэдори	наблюдение

						(ирими). ОФП, СФП	
99				Учебное занятие	2	Сумиотоши кататэ дори, коса дори, рётэ дори, мороте дори, уширо рё тэдори (тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
100				Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори, коса дори, рётэ дори, мороте дори, уширо рё тэдори (ирими). ОФП, СФП	наблюдение
101				Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори, коса дори, рётэ дори, мороте дори, уширо рё тэдори (тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
102				Учебное занятие	2	Иккё кататэ дори, коса дори, рётэ дори, мороте дори, уширо рё тэдори (ирими). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
103				Учебное занятие	2	Иккё. ОФП, СФП	наблюдение
104				Учебное занятие	2	Котэ гаеши кататэ дори, коса дори, рётэ дори, мороте дори, уширо рё тэдори (ирими). ОФП, СФП	наблюдение
105				Учебное занятие	2	Контрольное занятие.	зачёт
106				Учебное занятие	2	Работа на согласованность движений с партнёром. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
107				Учебное занятие	2	Упражнения на скорость и выносливость. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
108				Учебное занятие	2	Упражнения по 8 и 7 кю	наблюдение и работа над ошибками
Всего: 216 часов.							

Календарный учебный график продвинутого уровня

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1				Учебное занятие	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	опрос и наблюдение
2				Учебное занятие	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	опрос, наблюдение
3				Учебное занятие	2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	опрос, наблюдение
4				Учебное занятие	2	Аттестационные требования по айкидо.	опрос, наблюдение
5				Учебное занятие	2	Основы методики проведения самостоятельных занятий.	опрос, наблюдение
6				Учебное занятие	2	Шикко мае, уширо, тенкан. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
7				Учебное занятие	2	Иrimi-тенкан, на 4 стороны. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
8				Учебное занятие	2	Укеми мае, уширо, С.В. мае-уширо. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
9				Учебное занятие	2	Тэнкан кататэ дори. ОФП, СФП	наблюдение
10				Учебное занятие	2	Сумиотоши цки (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
11				Учебное занятие	2	Кокю наге цки (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение
12				Учебное занятие	2	С.В. рёте дори Дзюдзи наге,. ОФП, СФП	наблюдение

13				Учебное занятие	2	Сумиотоши шомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
14				Учебное занятие	2	Сумиотоши ёкомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
15				Учебное занятие	2	Дзюдзи наге, моторе дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
16				Учебное занятие	2	Сумиотоши цки (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
17				Учебное занятие	2	Дзюдзи наге, уширо рё те дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
18				Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори (учи, тенкан, сото). ОФП, СФП	наблюдение
19				Учебное занятие	2	Кокю наге коса дори (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение
20				Учебное занятие	2	Кокю наге шомен учи (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
21				Учебное занятие	2	Кокю наге цки (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение
22				Учебное занятие	2	Кокю наге ёкомен учи (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение
23				Учебное занятие	2	Кокю наге реете дори (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
24				Учебное занятие	2	Кокю наге мороте дори (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение
25				Учебное занятие	2	Дзюдзи наге, уширо рё те дори (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение
26				Учебное занятие	2	Кокю наге шомен учи, учи (учи, сото) С.В. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
27				Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори (учи, сото) С.В. ОФП, СФП	наблюдение
28				Учебное занятие	2	Упражнения для развития силы. ОФП, СФП	наблюдение
29				Учебное занятие	2	Иккё цки (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
30				Учебное занятие	2	Иккё коса дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
31				Учебное занятие	2	Иккё рё тэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
32				Учебное занятие	2	Иккё мототэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
33				Учебное занятие	2	Иккё уширо рё тэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
34				Учебное занятие	2	Иккё шомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
35				Учебное занятие	2	Иккё ёкомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
36				Учебное занятие	2	Контрольное занятие	зачёт
37				Учебное занятие	2	Иrimi наге кататэ дори (ирими, тенкан). ОФП, СФП	наблюдение
38				Учебное занятие	2	Иккё цки (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
39				Учебное занятие	2	Иrimi наге коса дори (ирими, тенкан). ОФП, СФП	наблюдение
40				Учебное занятие	2	Иrimi наге рётэ дори (ирими, тенкан). ОФП, СФП	наблюдение
41				Учебное занятие	2	Иrimi наге моротэ дори (ирими, тенкан). ОФП, СФП	наблюдение
42				Учебное занятие	2	Иrimi наге уширо рётэ дори (ирими, тенкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
43				Учебное занятие	2	Иrimi наге шомен учи (ирими, тенкан). ОФП, СФП	наблюдение
44				Учебное занятие	2	Дзюдзи наге, кокю наге. ОФП, СФП	наблюдение
45				Учебное занятие	2	Иrimi наге. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
46				Учебное занятие	2	Иrimi наге кататэ дори (ирими, тенкан) С.В. ОФП,	наблюдение

						СФП	
47				Учебное занятие	2	Иrimi наге шомен учи (ирими, тенкан) С.В. ОФП, СФП	наблюдение
48				Учебное занятие	2	Упражнения на 7 и 8 кю	наблюдение
49				Учебное занятие	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	опрос, наблюдение
50				Учебное занятие	2	Личная гигиена, закалывание, режим дня	опрос, наблюдение
51				Учебное занятие	2	Шикко мае, уширо, тенкан. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
52				Учебное занятие	2	Иrimi-тенкан, на 4 стороны. ОФП, СФП	наблюдение
53				Учебное занятие	2	Укеми мае, уширо, С.В. мае-уширо. ОФП, СФП	наблюдение
54				Учебное занятие	2	Верхняя страховка. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
55				Учебное занятие	2	Работа на согласованность движений с партнёром. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
56				Учебное занятие	2	Упражнения на скорость и выносливость. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
57				Учебное занятие	2	Верхняя страховка. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
58				Учебное занятие	2	Иrimi-тенкан, на 4 стороны. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
59				Учебное занятие	2	Укеми мае, уширо, С.В. мае-уширо. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
60				Учебное занятие	2	Аттестационные требования по айкидо.	опрос, наблюдение
61				Учебное занятие	2	Основы методики проведения самостоятельных занятий.	опрос, наблюдение
62				Учебное занятие	2	Шико мае, уширо, тенкан. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
63				Учебное занятие	2	Иrimi-тенкан, на 4 стороны. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
64				Учебное занятие	2	Укеми мае, уширо, С.В. мае-уширо. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
65				Учебное занятие	2	Особенности тренировки в соревновательном периоде. ОФП, СФП	опрос, наблюдение
66				Учебное занятие	2	Котэ гаеши рётэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
67				Учебное занятие	2	Котэ гаеши уширо рё тэ дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
68				Учебное занятие	2	Котэ гаеши шомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
69				Учебное занятие	2	Котэ гаеши ёкомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
70				Учебное занятие	2	Котэ гаеши цки (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
71				Учебное занятие	2	Котэ гаеши кататэ дори (ирими, тэнкан) С.В. ОФП, СФП	наблюдение
72				Учебное занятие	2	Котэ гаеши шомен учи (ирими, тэнкан) С.В. ОФП, СФП	наблюдение
73				Учебное занятие	2	Котэ гаеши цки (ирими, тэнкан) С.В. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
74				Учебное занятие	2	Упражнения на развитие координации. ОФП, СФП	наблюдение
75				Учебное занятие	2	Кайтен наге кататэ дори (ирими,тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
76				Учебное занятие	2	Кайтен наге коса дори (ирими,тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
77				Учебное занятие	2	Кайтен наге рётэ дори (ирими,тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
78				Учебное занятие	2	Кайтен наге моротэ дори (ирими,тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение

79				Учебное занятие	2	Кайтен наге уширо рё тэ дори (ирими,тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
80				Учебное занятие	2	Кайтен наге шомен учи (ирими,тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
81				Учебное занятие	2	Кайтен наге ёкомен учи (ирими,тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
82				Учебное занятие	2	Кайтен наге цки (ирими,тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
83				Учебное занятие	2	Кайтен наге кататэ дори (ирими,тэнкан) С.В. ОФП, СФП	наблюдение
84				Учебное занятие	2	Кайтен наге шомен учи (ирими,тэнкан) С.В. ОФП, СФП	наблюдение
85				Учебное занятие	2	Упражнения на развитие чувства времени (тайминг). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
86				Учебное занятие	2	Тэнкан кататэ дори. ОФП, СФП	наблюдение
87				Учебное занятие	2	Кокю хо кататедори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
88				Учебное занятие	2	Кокю наге кататэ дори (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
89				Учебное занятие	2	С.В. рёте дори кокю хо. ОФП, СФП	наблюдение
90				Учебное занятие	2	Кокю хо коса дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
91				Учебное занятие	2	Кокю хо рёте дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
92				Учебное занятие	2	Кокю хо моторе дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
93				Учебное занятие	2	Кокю хо шомен учи (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
94				Учебное занятие	2	Кокю хо уширо рё те дори (ирими, тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
95				Учебное занятие	2	Темби наге кататэ дори (учи, тенкан, сото). ОФП, СФП	наблюдение
96				Учебное занятие	2	Темби наге коса дори (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение
97				Учебное занятие	2	Темби наге шомен учи (учи, сото). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
98				Учебное занятие	2	Совместные упражнения на развитие чувства ритма с партнёром (авасэ). ОФП, СФП	наблюдение
99				Учебное занятие	2	Кокю хо кататэ дори, коса дори, рётэ дори, мороте дори, уширо рё тэдори (ирими). ОФП, СФП	наблюдение
100				Учебное занятие	2	Кокю хо кататэ дори, коса дори, рётэ дори, мороте дори, уширо рё тэдори (тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
101				Учебное занятие	2	Темби наге кататэ дори, коса дори, рётэ дори, мороте дори, уширо рё тэдори (ирими). ОФП, СФП	наблюдение
102				Учебное занятие	2	Темби наге кататэ дори, коса дори, рётэ дори, мороте дори, уширо рё тэдори (тэнкан). ОФП, СФП	наблюдение
103				Учебное занятие	2	Иккё кататэ дори, коса дори, рётэ дори, мороте дори, уширо рё тэдори (ирими). ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
104				Учебное занятие	2	Иккё. ОФП, СФП	наблюдение
105				Учебное занятие	2	Котэ гаеши кататэ дори, коса дори, рётэ дори, мороте дори,	наблюдение

						уширо рё тэ дори (ирими). ОФП, СФП	
106				Учебное занятие	2	Контрольное занятие.	зачёт
107				Учебное занятие	2	Работа на согласованность движений с партнёром. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
108				Учебное занятие	2	Упражнения на скорость и выносливость. ОФП, СФП	наблюдение и работа над ошибками
Всего: 216 часов.							

Каникулярный учебный график							
№ п/п	месяц	Число	Время проведени я занятий	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
осень							
1				Спортивно- оздоровительное мероприятие	2	«Осенний марафон»	Объяснение и наблюдение
зима							
2				Спортивно- оздоровительное мероприятие	2	«Царь горы»	Объяснение и наблюдение
весна							
3				Спортивно- оздоровительное мероприятие	2	«Семинар по айкидо»	Объяснение и наблюдение
лето							
4				Объяснение тренировка, игра.	2	Игры подготовительные, командные.	опрос, анкетирование, самостоятельна я работа, самоанализ
5				Объяснение тренировка, игра.	2	Этикет. Правила поведения в зале – рейсики. Игры в зале.	наблюдение
6				Объяснение тренировка, игра.	2	Упражнения для развития гибкости и ловкости. Гимнастика для глаз.	наблюдение
7				Объяснение тренировка, игра.	2	Бросковые техники. Игры- соревнования.	наблюдение
8				Объяснение тренировка, игра.	2	Кодекс чести спортсмена. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	наблюдение
9				Объяснение тренировка, игра.	2	Формирование навыка правильной осанки. Опорные варианты игр.	наблюдение
10				Объяснение тренировка, игра.	2	Общеразвивающие упражнения. Игры подготовительные к футболу.	наблюдение

11				Объяснение тренировка, игра.	2	Упражнения на развитие силовых и скоростно- силовых способностей. Футбол. Дыхательная гимнастика.	наблюдение
12				Объяснение тренировка, игра.	2	Техники исполнения страховочных действий. Профориентационная деятельность	наблюдение
13				Объяснение тренировка, игра.	2	Атакующие действия. Баскетбол. Дыхательная гимнастика. Профориентационная деятельность	наблюдение
14				Объяснение тренировка, игра.	2	Патриотическое воспитание. Игры подготовительные к волейболу.	наблюдение
15				Объяснение тренировка, игра.	2	Техники контроля. Волейбол. Дыхательная гимнастика.	наблюдение
16				Объяснение тренировка, игра.	2	Упражнения для развития мышц ног Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени. Эстафеты.	наблюдение
17				Объяснение тренировка, игра.	2	Упражнения для развития мышц туловища. Иккё. Сумиотоши. Коте гаеси. Иrimi наге.	наблюдение
18				Объяснение тренировка, игра.	2	Упражнения на координацию. Кокю наге. Кайтен наге. Кокю хо. Пальчиковая гимнастика.	наблюдение
19				Объяснение тренировка, игра.	2	Легкоатлетические упражнения. Атакующие действия.	наблюдение
20				Объяснение тренировка, игра.	2	Упражнения с гимнастической палкой. Суставная гимнастика.	наблюдение
21				Закрепление знаний, умений, навыков Объяснение, игра	2	Морально- психологическая подготовка. Игры- соревнования.	Контрольное занятие
Всего 42 часа каникулярного времени для каждого уровня обучения							

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

ВЕДОМОСТЬ результатов проведения промежуточной (итоговой) аттестации

в объединении _____
 № группы _____ года обучения _____
 за _____ 20__-20__ учебного года
 (полугодие, год)
 педагог _____

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Вопросы и задания		Оценка
		Теоретические	Практические	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Всего по списку _____ учащихся
 Выполняли работу _____ учащихся
 Отсутствовали _____ (причина)

Подпись педагога _____
 Подпись заместителя директора по УВР _____
 Дата проведения _____

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовки.

Таблица 1.

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики			Девочки		
№	Контрольные упражнения и единицы измерения	10 лет	11 лет	12 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1	Бег на 30 м (сек)	6,2	6,0	5,4	6,6	6,4	5,8
2	Челночный бег 3х10 м (сек)	8,4	8,2	7,5	8,6	8,4	7,8
3	Прыжок в длину с места (сек)	145	150	170	140	145	155
4	Челночный бег 3х10 м (сек)	5	4,7	4,0	4,8	4,5	4,2
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	110	120	130	90	100	110
6	Прыжок в длину с места (сек)	14	16	19	12	14	14
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	16	19	12	14	14
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	7	8	9	11	16	17
9	Подъем туловища лёжа на спине (кол-во раз)	15	18	25	14	16	17
10	Подъем туловища лёжа на спине (кол-во раз)	10	12	15	8	10	12
11	Бросок набивного мяча (2 кг) сидя из-за головы вперед	3,2	3,4	3,8	2,8	3,0	3,4
12	Бросок набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы вперед	3,6	3,8	4,2	3,2	3,4	3,8
13	Бросок набивного мяча (2 кг) сидя из-за головы назад	3,0	3,5	4,0	2,5	3,0	3,5
14	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	70	80	90	50	60	80
15	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
16	«Складка» наклон вперед из положения сед ноги вперед (см)	7	9	8	7	9	8
17	«Складка» наклон вперед из положения сед ноги вперед (см)	3	4	5	5	6	7
18	Шпагат поперечный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
19	Шпагат продольный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у

11	10-кратное исполнение маеукеми (сек)	17,8	17,6	17,0	18,2	18,0	17,4
12	10-кратное исполнение усироукеми (сек)	18,6	18,4	17,8	18,8	18,6	18,0
13	Шпагат поперечный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
14	Шпагат продольный (выполнение)	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у

**П
од
тяг*

ивание на перекладине мальчики выполняют из положения вис на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине, ноги находятся на полу.

Детская экзаменационная программа РОО "Федерация Айкидо Хабаровского края"

уровень	передвижения	укеми	шико	сумиотоши	кокю наге	иккё	ирими наге	коте гаеши	кайтен наге	кокю хо	ОФП
10 кю (синий пояс)		на руки, назад, в стороны	смена стойки на месте. поворот(180°)	кататедори (ирими)	кататедори (учи)					С.В. рётедори	отжимание 10 прыжки 10 пресс 15
9 кю (жёлтая полоска)	тенкан (на месте), иккё ундо (на месте)	с коленей вперёд, из положения сидя назад	мае	кататедори (тенкан)	кататедори (сото)					С.В. рётедори	отжимание 12 прыжки 12 пресс 17
8 кю (жёлтый пояс)	ирими-тенкан (руки через стороны), иккё ундо (поворот на 180°)	С.В. мае, уширо	мае, уширо		косадори (учи)	косадори (омоте, ура)	косадори	косадори		С.В. рётедори	отжимание 15 прыжки 15 пресс 20
7 кю (зелёная полоска)	ирими-тенкан (руки через верх), шико ундо (на 4 стороны)	Т.В. мае, уширо	мае, уширо, тенкан			кататедори (омоте, ура)	кататедори (осв. через низ)	кататедори (осв. через верх)	кататедори (учи)	С.В. рётедори	отжимание 20 прыжки 17 пресс 25
6 кю (зелёный пояс)	ирими-тенкан (руки через верх), шико ундо (на 4 стороны)	Т.В. мае, уширо С.В. мае-уширо	мае, уширо, тенкан			шомен учи (омоте, ура)	шомен учи	шомен учи	кататедори (учи, сото)	С.В. рётедори	отжимание 20 прыжки 17 пресс 25

ТЕРМИНАЛОГИЯ И КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В АЙКИДО

Агура – позиция - сидя, скрестив ноги
Айкидока – человек, практикующий айкидо
Айханми – одноимённая стойка
Аригато (Аригатогодзэ массе) – «Спасибо!»
Аюмиаси – простой шаг
Боккэн – деревянный меч (копия катаны)
Будо – путь Воина, воинских искусств
Буси – самурай, воин
Бусидо – кодекс чести самурая; путь воина; боевое искусство
Ваза – техника или группа техник
Вакаранай - не понимаю
Ги – одежда
Гоше - медленное, плавное выполнение приёма
Гэдан – нижний уровень
Гэри – режущий удар мечом
Гьяку – обратный, противоположный
Гьякуханми – разноимённая стойка
Дан – ступень, степень мастерства с чёрного пояса с первого дана (сэдан)
Дзёдан – верхний уровень
Дзё – короткая деревянная палка высотой 128 см диаметром 26 мм
Дзимэ – удушение
Дзюдзи – крест, скрещивание, подобно иероглифу «десять»
Дзюдзигараминагэ - бросание с перекрещиванием и вращением рук
Дзюдзи-укэ - блок скрещенными руками
Дзюваза – техника свободной работы с партнёром
Дзюцу – умение, искусство, техника
До – путь к гармонии тела и духа
Додзё – место встречи с Истиной, место, где постигают Путь.
Доги – одежда для тренировки, для Пути
Домоаригатогодзэ массе – «Большое спасибо, сердечно благодарю!»
Ёко – сторона, бок, боковой, сбоку, в бок
Ёкоукэми – различные варианты падения на бок
Ёкомэн – боковая часть лица, головы, маски
Ёкомэн учи – боковой рубящий удар
Иrimi – вхождение, вход; движение встречным ходом.
Ириминагэ - бросок с прямым входом
Кайтэн – круг, колесо, вращение, оборот
Кайтэннагэ - бросок с переворотом через спину
Камаэ – стойка, позиция
Кариатэ - ложный удар
Ката – плечо; формальные упражнения
Ката тори – захват за плечо
Катана – самурайский меч
Ката тэ тори – захват за запястье (разноимённой) руки
Ката тэ коса тори – одноимённый захват запястья
Ката тэ тори рё тэ мочи – захват двумя руками за одну руку
Каше - медленное, по фазное выполнение приёма
Кэси – возврат, ответный, обратный, перевёрнутый
Кэса гири – рубящий удар по диагонали от плеча до бедра
Ки – сущность, энергия, дух, воздух, намерение, чувство, пар, аромат и т.д.;
Ки ай – встреча духов; на физическом плане ки ай проявляется как пронзительный крик, порождённый из глубины живота (хара);
Кимэатэ - добивающий удар
Кихон ваза – базовая техника
Кокю – дышать, дыхание; сила КИ
Кокюнагэ - бросок с помощью КИ
Конитива - здравствуйте
Кокю хо – группа техник (приёмов), когда бросок выполняется без захвата партнёра, силой дыхания

Коси – бедро, поясница
Коси нагэ - бросок с использованием бёдер
Котэ – начало руки, запястье
Кохай – студент, или учитель, имеющий такой же уровень как у вас, но начавший тренироваться позже вас, является вашим кохаем
Кокоро – дух, сердце (душа), воля
Куби – горло, горловина, шея
Кудзуси - выведение соперника из равновесия
Куми ваза – парная техника, раздел тренировки в Ки-Айкидо
Кэйко– тренировка – занятие, изучение
Кю – степени, предшествующие первому дану
Ма– интервал, дистанция, пространство, промежуток, расстояние
Маай – правильная (согласованная) дистанция между партнёрами
Маваси – кручение, вращение
Мавасигери - полукруговой удар ногой в корпус, голову
Матэ– «Стоп! Ждите!»
Маэ– перед, передний, вперёд
Маэгери - прямой удар ногой в корпус, голову
Маэтэнкан – длинный поворот на 180 с шагом вперёд
Маэукэми – кувырок вперёд, а также все виды падений вперёд на руки
Миги – правый
Миги камаэ - правосторонняя стойка
Мисоги – очищение сознания и тела; одна из дисциплин Ки-Айкидо
Моротэ тори - захват спереди одной руки двумя руками
Муданся – не аттестованный ученик
Мунэ – грудь
Мунэ тори-захват за грудь одной рукой
Мунэ тори мэн учи – захват за отворот куртки на груди и рубящий удар в голову
Мэн – маска, шлем, лицо
Мэнкё – удостоверение, сертификат на кю, дан
Мэн учи – рубящий удар в лицо
Нагэ – бросок; также тот, кто исполняет технику на укэ
Оби – пояс
Омотэ – фасад, наружный, лицевой
Онэгайсимас – «Будьте любезны», «Прошу Вас», «Пожалуйста, будьте моим партнёром»
Орэнайгэ– негибкая рука
Осаэ ваза – техника болевых контролей и удержаний
О сэнсей – великий учитель; в Айкидо это Морихей Уесиба, основатель современного Айкидо
Отагай ни рей – приветствие друг другу
Отоси – падение, понижение, пропускание бросание, нисходящий, подножка
Рандори – свободный стиль работы наге против множественных атак, обычно импровизированный
Ре мунэ тори - захват спереди двумя руками за грудь
Рё тэ тори – захват двумя руками за две руки партнёра спереди
Рё ката тори – захват двумя руками за два плеча
Рицу рэй – поклон стоя
Рэй – поклон, команда к поклону
Рэйсэйсин – Дух, единый с духом Вселенной
Рю – школа, поток, учение
Сабаки– движение тела, применение приёмов в движении
Саенара - до свидания
Самурай – тот, кто следует Пути; воин, рыцарь; тот, кому поручено защищать общество, тот кто служит
Сёмэн - голова, лицевая часть
Сёмэн учи - вертикальный, рубящий удар в область головы
Сикко - движения (развороты) на коленях
Син - тело, человек/ сердце, сознание, дух
Синсинтоицу айкидо – айкидо, основанное на объединении сознания и тела
Сихо – четыре направления
Сихо гири – рубить на четыре стороны
Сихонагэ - бросок на четыре стороны
Содэ – рукав
Содэ тори - захват локтя
Сокумэн– бок, сторона, боковой

Сото – внешний, наружный, во сне, снаружи
Соше - быстрое, реальное выполнение приёма
Субури - повторение движений для повышения качества их исполнения
Сувари ваза – техника исполнения приёмов сидя на коленях
Сумиотосинагэ–падение, бросание, подножка
Сэнсей - (прежде рождённый), кто проводит занятия, кто ведёт по пути
Сэйка, но иттэн – точка ниже пупка, Центр, Одна точка
Сэмпай – ученик, или учитель, если он имеет такой же ранг, как у вас, но начал заниматься раньше, для вас – сэмпай
Сэйза – правильная позиция, сидя тот, кто следует Пути;
Тай – тело, корпус, большой, великий
Тай, но сабаки – движения тела
Тайсо– разминка, гимнастика, зарядка
Танто – нож, кинжал
Татами – маты из рисовой соломы в японском доме
Тегатана - меч-рука (применяют ребро)
Тори – тот, кто обороняется, исполняет технику; захват; активная сторона, «побеждающий» в учебной схватке
Тэ – рука
Тэкуби– «горло» руки, запястье
Тэкубиосазэ – четвёртый контроль, ёнкё, использующий болевой контроль запястья
Тэнкан – поворот, уход с линии атаки; вращательное движение на опорной ноге, используемое для рассеивания силы противника
Тэнчинагэ – бросок «небо-земля»
Укэ– тот, кого бросают, кто атакует; тот, кто следует
Укэми – искусство безопасного падения, страховка (перекаты)
Ундо – упражнение, движение
Усиро – сзади, назад, позади
Усирогери - удар ногой в корпус, голову с разворотом через спину
Усиро ре кататэ тори - захват сзади двух рук
Усирукуби тори кубисимэ - захват сзади за кистевой сгиб и за шею
Ура - перевернутый (обратный)
Уракен– удар на «наотмашь» сверху или сбоку внешней стороной кулака.
Учи – рубящий удар
Фунакогиундо – «гребля», элемент Айки-тайсо
Фудоосин– неподвижный ум, сознание; состояние, присущее объединённому сознанию и телу
Фудо тай – неподвижное тело
Хадзимэ – «Начали!» пригласение к выполнению
Хай – «Да», «Понял»
Хакама – широкие брюки – юбка, традиционная одежда самураев; в Ки-Айкидо хакаму разрешается носить обычно со второго кю
Ханми – стойка, положение
Хантай – противник
Хаппоундо – упражнение на восемь сторон, элемент Айки-тайсо
Хаппо гири – рубящие движения мечом на восемь сторон света
Хара – нижняя часть брюшной области (не путать с Одной точкой – ниже пупка)
Хидари – левый, левое
Хидарикамаэ - левосторонняя стойка
Хидза – колено.
Хомбу – главное здание организации
Хон атэ - реальный удар
Цки– тычковый удар
Цуба – защитная гарда японского меча.
Цугиаси- приставной шаг
Чудан- средний уровень
Юданся – обладатель чёрного пояса
Ямэ– «Стоп!»