

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 438 Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
(протокол от 29.08.2024 №34)

УТВЕРЖДАЮ  
приказ от 29.08.2024 №207-О  
Директор \_\_\_\_\_ И.И.Боякова

ПРИНЯТА  
С учетом мнения совета родителей  
(законных представителей)  
несовершеннолетних обучающихся  
(протокол от 29.08.2024 №34)

## **Дополнительная общеразвивающая программа**

### **«Айкидо»**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Разработчик программы:  
Киселев Алексей Евгеньевич  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2024

## Пояснительная записка

Айкидо - боевое искусство, основанное на гармоничном движении и минимальном мускульном напряжении, оно меняет привычное представление о силе и учит принципиально новым способам разрешения конфликтных ситуаций.

Айкидо родилось в Японии в первой четверти этого столетия, но истоки его - в древних японских 'будзюцу' (боевых искусствах). Айкидо было создано Мастером Уэсибой Морихеем, который объединил практические приёмы самозащиты искусства фехтования на мечах и копьях, дзю-дзюцу, айки-дзюцу и других более древних и эзотерических видов боевых искусств в уникальную систему физического и духовного совершенствования.

На первый взгляд айкидо кажется только высокоэффективным способом самозащиты от любого вида агрессии. На самом деле здесь кроется нечто намного большее. Айкидо - это Искусство Согласования, способ укрепления тела и духа, сплавление в единое целое физической энергии, путь обретения гармонии. Название 'айкидо' состоит из трёх иероглифов: 'ай'- означает любовь, гармонию; 'ки'- внутреннюю, духовную энергию; 'до'- путь.

Как метод самозащиты айкидо одинаково применимо как против одного атакующего, так и против нескольких. Методы тренировки в айкидо позволяют достичь высоких результатов, независимо от пола и возраста.

На физическом уровне Айкидо работает как одна из совершенных дыхательно-оздоровительных систем, развивает выносливость, физическую силу и умственные способности. Помогает приобрести необходимые навыки и опыт в экстремальных ситуациях молодым людям и подросткам путем регулярных тренировочных занятий.

Айкидо в корне отличается от других боевых искусств тем, что оно не несёт в себе агрессии ни в психологическом плане, ни в физическом.

В основе технического действия Айкидо лежит не столько удар, как в других боевых искусствах, а бросок или контролирующийся замок.

Замечательной особенностью Айкидо является то, что оно делает огромный скачок от традиционного физического искусства к духовному боевому искусству, от относительного воинственного искусства к искусству абсолютному, от агрессивного, бойцовского боевого искусства к духовному воинственному искусству, которое ищет, как уничтожить конфликт.

Айкидо не просто искусство самообороны - его приемы и движения сотканы из элементов философии, психологии и динамики. Изучая различные действия, вы в то же время тренируете свой ум, улучшаете свое здоровье и вырабатываете прочную уверенность в себе.

Путь творческого развития личности открывает возможности для нового самовыражения и восприятия жизненных коллизий. Путь постижения в искусстве Айкидо дарует свободу действий и способность к адекватной реакции на происходящее в настоящий момент. Именно в такие мгновения появляется возможность более полного раскрытия потенциала личности и всеобъемлющего взаимодействия с окружающей средой.

## **Цель:**

Всестороннее и гармоничное развитие свойственных человеку жизненно важных физических, психологических и интеллектуальных качеств и основанных на них двигательных способностях наряду с формированием широкого фонда двигательных умений и навыков.

## **Задачи:**

Образовательные задачи:

1. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков через движения айкидо.
2. Сообщение специальных физкультурно-спортивных знаний обучающимся - как необходимой предпосылки сознательного освоения техники айкидо, формирования мотивации для организованных и самостоятельных занятий айкидо.

Воспитательные задачи:

1. Это общепедагогические задачи воспитания нравственности, коллективизма, милосердия, привитие эстетического вкуса, содействие умственному и трудовому воспитанию в специфических условиях процесса физического воспитания.

Занятия по Айкидо делятся на практические и теоретические, которые имеют следующие формы:

Теоретические:

1. Лекция
2. Беседа
3. Инструктаж по технике безопасности

Практические:

1. Тренировка - регулярно проводимое педагогом занятие, включающее в себя отработку отдельных элементов, либо всего технического действия в целом, а также общефизические и специальные упражнения. Контрольное занятие проводится педагогом, ведущим группу, в конце каждого пол-этапа и этапа обучения, в виде индивидуального либо группового исполнения обучающимися, технических действий определяемых настоящей программой с выставлением оценок. (Два раза в учебный год)
2. Экзамен (аттестация) - контрольное занятие (см. п. 2), с присвоением принятой в Айкидо квалификационной степени - «КЮ» или «ДАН».

## **Ожидаемые результаты**

Настоящая дополнительная образовательная программа рассчитана на один год.

1. Овладение общеразвивающими и специальными упражнениями.
2. Умение правильно передвигаться в базовых стойках, выполнять страховку при падениях, освоить навыки дыхательных упражнений.
3. Овладение и уверенное выполнение в медленном темпе базовых приемов айкидо из статического положения.
4. Твёрдое знание основных терминов, правил поведения на тренировках, названия применяемых технических приёмов.
5. Успешное завершение программы первого года обучения и аттестация на 10 кю.

### Календарный учебный график

Год обучения	Сроки учебного года	Количество занятий в неделю, продолжительность занятия (мин)	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1 год	9 месяцев	2 занятия в неделю, продолжительность занятия – 30 мин.	33 ч. (66 занятий)	Очный

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов (занятий)		
		Всего	Теория	Практика
1	Боевые искусства и спортивные единоборства в России. История Айкидо.	1	1	-
2	Техника безопасности на занятиях Айкидо, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, гигиена.	1	1	-
3	Теоретические основы элементов Айкидо, его принципы.	2	2	-
4	Разминка, подготовительные упражнения.	7	-	7
5	Общефизическая подготовка: развитие основных групп мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, ног.	10	-	10
6	Специальная физическая подготовка: развитие гибкости, реакции, скоростных и волевых качеств.	10	-	10
7	<b>Основы технических действий Айкидо:</b>			
	Перемещения и стойки (Камае, Аси).	3	-	3
	Перемещение и стойки на коленях (Сикко).	3	-	3
	Дыхательные упражнения (Кокью-хо).	3	-	3
	Страховка при падении вперед, вбок, назад (Укеми)	3	-	3
	Нанесение ударов (Атеми)	3	-	3
8	<b>Технические действия Айкидо:</b>			
	Болевые контроли (Осае вадза)	5	-	5
	Броски (Наге вадза)	5	-	5
	Защита при нападении нескольких человек.	3	-	3
9	Предаттестационная подготовка	7	-	7
<b>Итого</b>		<b>66</b>	<b>4</b>	<b>62</b>

## Содержание программы

№ занятия, тема	Содержание
1. Боевые искусства и спортивные единоборства в России. История Айкидо.	Познакомить детей с историей возникновения Айкидо. Показать основные стойки, объяснить, для чего это нужно. Различными упражнениями выявить координацию движения каждого ребенка. Выявить степень влияния на действия ребенка детского страха.
2. Техника безопасности	Правила поведения в айкидо. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.
3-4. Теоретические основы элементов Айкидо, его принципы	На каждом занятии следует подчеркивать важность соблюдения принципов в исполнении техник Айкидо. Раскрыть содержание каждого принципа, для более осознанного освоения учащимися. В данной теме раскрывается смысл принципов, характер их применения в условиях рандори (свободная техника) и самозащиты.
5-11. Разминка, подготовительные упражнения.	Проводится перед занятием, включает в себя строго регламентированный набор упражнений, направленный на «разогревание» организма занимающихся с целью подготовки к предстоящей нагрузке. Включает упражнения на растягивание (увеличение подвижности суставов), на вестибулярный аппарат (кувырки, упражнения на равновесие и т.п.), дыхательные упражнения
12. Общая физическая подготовка (теория)	Элементарные знания о личной гигиене. Режим дня. Влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей. Основные виды спорта. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости
13-21. Общая физическая подготовка (практика)	Гимнастические и акробатические упражнения. Основные строевые упражнения на месте и в движении: <ul style="list-style-type: none"> <li>- построения и перестроения на месте;</li> <li>- повороты на месте и в движении;</li> <li>- размыкания в строю;</li> <li>- ходьба обычным шагом;</li> <li>- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;</li> <li>- сочетание ходьбы с различными движениями рук;</li> <li>- бег обычный;</li> <li>- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;</li> <li>- прыжки вперед с места;</li> <li>- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе. Упражнения с гимнастической палкой: <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;</li> <li>- маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- переносы ног через палку;</li> <li>- подбрасывание и ловля палки.</li> </ul> <p>Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивания различными хватами;</li> <li>- отжимания на кулаках, на ладонях;</li> <li>- отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:</li> <li>- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;</li> <li>- прыжки на двух ногах из приседа;</li> <li>- прыжки с разворотами.</li> </ul> <p>Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны стоя к выпрямленным ногам;</li> <li>- полушпагат и шпагат;</li> <li>- опускание в мост из стойки с помощью рук;</li> <li>- махи ногами (вперед, назад, в сторону). Упражнения на развитие ловкости.</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.</p> <p>Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- страховка-переворот вперед, назад;</li> <li>- страховка-переворот вперед через препятствие;</li> <li>- переворот боком.</li> </ul> <p>Упражнения на равновесие.</p>
<p>22. Специальная физическая подготовка (теория)</p>	<p>Изучение основ традиционной базовой техники, в объеме предусмотренном Минимальными квалификационными требованиями для обучения начальной ученической степени (5 кю):</p>
<p>23-31. Специальная физическая подготовка (практика)</p>	<p>Упражнения на развитие силовых способностей.</p> <p>Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Разнообразные прыжки:</p> <p>Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди.</p> <p>Прыжки на двух ногах из приседа.</p> <p>Выполнение маэ-укэми, согласно правилам тестирования (Правила проведения тестирования в Айкидо для групп начальной подготовки).</p> <p>Упражнения для развития гибкости.</p> <p>Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.</p> <p>Наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат,</p>

	<p>опускание в мост из стойки с помощью. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Упражнения на развитие ловкости.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.</p> <p>Акробатические упражнения: Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком, Упражнения на равновесие.</p>
<p>Основы технических действий Айкидо: 32-34. Перемещения и стойки (Камае, Аси).</p>	<p>На начальном этапе обучения являются основным содержанием занятий, в последующем в качестве элементов включаются в каждое занятие. Включает в себя: стойки (<i>Камае</i>) - положение тела обеспечивающее оперативное реагирование на действия противника, сохранение равновесия, эффективное использование техники Айкидо;</p>
<p>35-37. Перемещение и стойки на коленях (Сикко).</p>	<p>Перемещения в стойке и на коленях (<i>Сикко</i>), обеспечивающие оперативное динамичное реагирование на действия противника, сохранение равновесия в динамике;</p>
<p>38-40. Дыхательные упражнения (Кокю-хо).</p>	<p>Дыхательные упражнения (<i>кокю-хо</i>) - специальные упражнения призванные согласовать перемещение в пространстве с сохранением стойки с вдохом и выдохом занимающегося;</p>
<p>41-43. Страховка при падении вперед, вбок, назад (Укеми).</p>	<p>Страховка при падении вперед, назад, вбок (<i>укеми</i>) различные способы безопасного падения, обеспечивающие мягкое «приземление» занимающегося, после применения в отношении его техники Айкидо- является основой безопасного изучения техники Айкидо;</p>
<p>44-46. Нанесение ударов (Атеми)</p>	<p><i>Нанесение ударов (атеми)</i> позволяют лучше понять анатомию человека, локализацию болевых точек, в первоначальный период отрабатывается «по воздуху» в качестве упражнения при отработке перемещений</p>
<p>47-49. Техники контроля (осаэ-вадза).</p>	<p><i>Техники контроля (осаэ-вадза).</i> Иккё – техника выведения партнера из равновесия с последующим контролем особым способом воздействия на локоть и запястье руки партнера.</p>
<p>50-52. Техники бросковые (нагэ-вадза).</p>	<p><i>Техники бросковые (нагэ-вадза).</i> Иrimi-нагэ – бросок партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки. Сихо-нагэ – бросок партнера с использованием воздействия на локтевой сустав.</p>
<p>53-55. Защита при нападении нескольких человек.</p>	<p>Защита от нападения нескольких нападающих (футари гейко) - является «продвинутой» техникой на</p>

	первоначальном этапе проводится в игровой форме.
56-66. Предаттестационная подготовка	Включает в себя отработку техник, согласно программы аттестации в соответствии с той степенью Кю, на которую претендует обучающийся

### **Материально-техническое обеспечение реализации Программы**

Инвентарь для реализации программы и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий (все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.):

Спортивный Гантели 0,5 кг;

Гимнастические палки 71 см;

Диск здоровья;

Маты

Мешочки с грузом;

Мячи разного диаметра;

Мяч набивной 0,5 кг;

Мяч набивной 1 кг;

Скакалки резиновые.

### **Список литературы, используемой при написании программы**

1. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 1tom. Tokio. Kodansha.2002
2. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 2tom. Tokio. Kodansha.2003
3. Айкидо, искусство мира. / Пер. с англ. -К.: «София»Ltd. 1997
4. Апанасенко Г.Л.Физическое развитие детей и подростков. -Киев:«Здоровье», 1985
5. Беннет Г. Айкидо. Техника и тактика. -М.: «Эксмо», 2006
6. Вестбрук А., Ратти О. Айкидо и динамическая сфера. -М.: «София», 1997
7. Крупник Е. Я. “Боевые слоны, или игровой способ изучения приемов самозащиты”.
8. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры. - М.
9. МасатакеФудзита. Метод занятий Айкидо. - Казань. «ТаРИХ» 2001
10. Методическое пособие по разработке, составлению и оформлению программ дополнительного образования (ПДО) детей 2006.
11. Мирзоев О. М. Применние восстановительных средств в спорте. -М.: «СпортАкадемПресс».
12. МисцугиСаотомэ. Принципы Айкидо. - СПб. «Папирус» 1996
13. Сиода Г. Динамика Айкидо/ Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало,- М: «ФАИР-ПРЕСС».
14. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.
15. УэсибаКиссемару. Айкидо. Яп. язык, Токио, Коданша.1998