

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Астрахани «Лицей № 3»



УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ г. Астрахани "Лицей №3"

А.П. Касаткина

Приказ № 147 от «16» 10 2023 г.

Учебная программа
дополнительной образовательной программы
«Айкидо»

Класс: 1-2

Учитель физической культуры
Александрова Н.Ю.

Астрахань, 2023 г.

1. Планируемые результаты освоения программы

Метапредметные результаты:

В процессе обучения дети научатся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- формировать знаний об айкидо и его роли в укреплении здоровья;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из боевых искусств, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- выработать психологическую устойчивость в стрессовых ситуациях и перед лицом опасности;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- правильно оценивать свои возможности в боевой, соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки;
- руководствоваться правилами поведения, освоенными на тренировках айкидо;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств
- выполнять техники айкидо;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре, жизни и на тренировке.

В результате освоения программы

Учащиеся научатся правильно и осознанно выполнять упражнения ,понимать:

- значение айкидо в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- прикладное значение айкидо;
- правила безопасного поведения во время занятий айкидо;
- названия разучиваемых айкидо;
- технику выполнения приемов айкидо, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении техник айкидо;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил поведения и уважительного отношения к партнерам и проивникам;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами боевых искусств;
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, боевой ситуации;
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

Учащиеся получают возможность научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях айкидо;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой техники айкидо и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях айкидо.

2. Содержание программы

Разминка

Занятие начинается со стандартной для айкидо суставной разминки, в ходе которой дети растягивают и скручивают основные суставы, разогревая и

подготавливая их к нагрузке, которая ложится на суставы в процессе принятия техник айкидо.

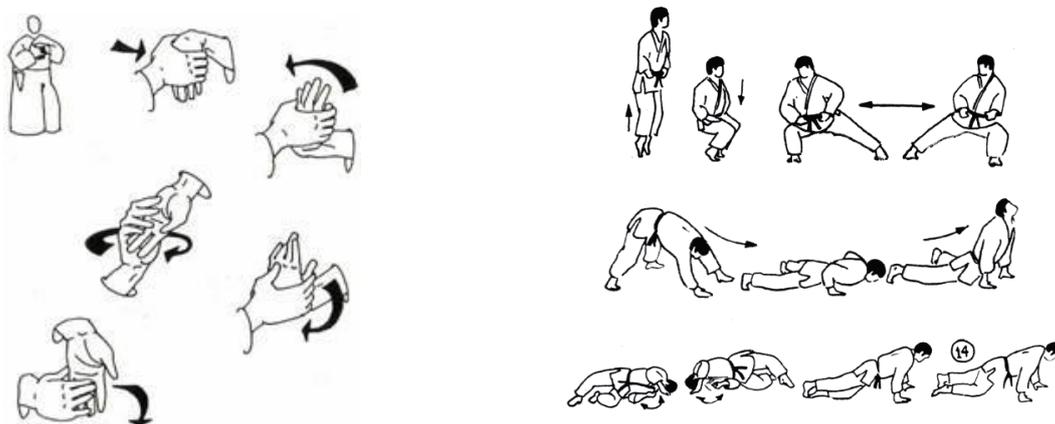


Рисунок 2 — Элементы суставной разминки айкидо

Далее, пока мозг детей не подвержен усталости, даются упражнения на развитие координации, такие как «ласточка», прохождение полосы препятствий, круговые движения верхней половиной тела относительно нижней и пр.

Чтобы размять и сделать более гибкими глубокие мышцы тела, детям предлагается выполнить упражнения на растяжку. Это наклоны вперед, назад и в бок, выполнение прогибов в грудном и поясничном отделах позвоночника, растяжка внутренней и внешней поверхностей бедер, голеней.

Завершают разминку разогревающие упражнения и упражнения для тренировки дыхания (прыжки на месте, челночный бег).

Каждое из упражнений выполняется под японский счет.

Укеми

Одной из специальных части тренировок является «накатывание» укеми, кувырков вперед, назад, страховки на бок и спину. Они развивают в детях ощущение тела в пространстве, учат управлять своим телом в любом положении, устраняют страх упасть, быть опрокинутым. Физическая польза укеми заключается не только в развитии пресса, мышцы спины, шеи и ног. Эта часть тренировки имеет важное



значение для развития выносливости и координации, а также для сохранения здоровья и жизнью занимающихся.

Рисунок 3 - Укеми

Силовая часть тренировки представлена в игровом виде, например, эстафет. Детям предлагается преодолевать препятствия на скорость, выполняя по пути необходимые для развития силы упражнения. Например, часть дистанции преодолевается с помощью кувырков, далее нужно выполнить определенное тренером количество приседаний (или отжиманий/выпадов/упражнений на пресс), оставшуюся часть дистанции преодолеть, ползя «по-пластунски». В этой части тренировки детям разрешается кричать и прыгать, болея за своих товарищей. Развивается чувство ответственности за команду, ощущение поддержки. Дети, сами того не осознавая, развивают в себе скорость, ловкость, силу и выносливость, т. к. выполняют упражнения с высокой интенсивностью.

Техническая часть

В айкидо она начинается с освоения стойки. Далее — простых шагов, таких как аюми аши (шаг вперед), тсуги аши (приставной шаг), окури аши (скользящий шаг), тенкай (разворот на месте), тенкан (разворот корпуса на 180 градусов) и прочие. Также важной частью являются отработка захватов и постановка ударов. Так, простыми шагами, маленькие айкидоки приближаются к выполнению техник, сочетающих в себе все знания, накопленные за тренировки.

Завершающая часть

К концу тренировки, чтобы сбросить умственное и физическое утомление, детям предлагаются упражнения малой интенсивности, направленные в основном на поддержание способности держать свои ум и тело в спокойствии. Например, сувари-ваза кокью хо, или хайцин ундо.

Важно отметить, что все названия техник, захватов, и прочих терминов, преподается детям на японском языке, что нередко провоцирует у детей охоту заниматься иностранными языками, или пробуждает интерес к изучению культуры разных стран.

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных айкидок является система аттестаций на КЮ и ДАНЫ, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке обучающихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

В процессе сдачи экзамена детям предлагается выполнить набор специальных упражнений и техник айкидо с заданным уровнем качества. В случае успешного прохождения аттестации айкидока получает статус и цветной пояс соответственно уровня сдачи. Аттестация имеет статус международной. Контрольное тестирование проводится дважды в год, в декабре и апреле.

Материально-техническая база

Занятия должны проводиться в зале, оборудованном специальным покрытием татами. Для занятий используются деревянные наборы оружия (джо, бокен, танто). Так же имеется методический материал с описанием основных упражнений и техник айкидо.

Техника безопасности на занятиях

Понятие правил безопасности в айкидо очень тесно связано с этикетом, или правилами поведения в додзэ.

Одним из главных следствий соблюдения этикета в боевых искусствах, является воспитание дисциплины и самоконтроля. Контроль над эмоциями несомненно поможет нам найти компромисс в конфликтной ситуации, а дисциплина создает благоприятные условия для саморазвития и помогает избежать травм на тренировках.

Впервые входя в традиционное додзэ боевых искусств, житель Запада обычно чувствует себя неуютно из-за непривычных поклонов и различных проявлений этикета. Ему всё это может показаться слишком преувеличенным, несерьезным и ненужным. И, тем не менее, каждый пункт этикета по своему происхождению связан с личной безопасностью и общим благополучием.

Этикет, соблюдаемый в Айкидо – это тренировка Ума в проявлении внимания к другим. Если Вы неукоснительно соблюдаете этикет (правила), то однажды достигните того уровня развития, когда уже не сможете вести себя грубо и невнимательно по отношению к людям. Внимание к другим имеет первостепенное значение в Айкидо – оно обостряет восприятие ситуации. При этом абсолютно не важно – отвечают другие на Ваше проявление уважения или нет.

Основные принципы тренировки айкидо:

Каждый занимающийся несёт моральную ответственность за то, чтобы техника Айкидо никогда не была использована с целью причинения вреда или нанесения увечья другому человеку, равно как и самоутверждения. Такой подход к технике разрушает личность.

Татами — не место для выяснения отношений или состязаний в силе, а Айкидо — не уличная драка. На татами мы учимся преодолевать собственные агрессивные инстинкты. Цель Айкидо не в том, чтобы победить в поединке соперника, а в том, чтобы победить собственное агрессивное начало. Сила Айкидо не в мускулах, а в гибкости, контакте с партнёром, точном расчёте, выдержке и скромности.

Любые проявления неуважительного отношения к партнёру недопустимы.

Уровень физической подготовки, и причины, которые привели нас в додзё, у каждого свои. К этому надлежит относиться с уважением. Вы несёте полную ответственность за то, чтобы партнёр не получил травмы. Помните о безопасности партнёра и о своей собственной.

Слушайте то, что вам говорит инструктор и выполняйте его указания. Они даются вам для того, чтобы научить вас заниматься с полной отдачей и в полную меру ваших возможностей. Какие-либо пререкания или споры в додзё недопустимы.

Все занимающиеся изучают одни и те же принципы. Между разными группами Айкидо не может быть ни конфликтов, ни соперничества. Все, переступающие порог додзё — одна семья. Гармония — вот секрет Айкидо.

Соблюдение ритуалов на додзэ, таких как поклон линии шомен, приветствие и благодарность учителю и партнерам за проведенную тренировку, нахождение на татами в положении сейдза, - все это закладывает в детях ощущение того, что занятия боевым искусством — это не игра, а додзэ — это не место для баловства. С этим пониманием детям легче становится реагировать на замечания тренера, они ведут себя сдержанней и внимательней друг к другу.

3. Тематическое планирование.

№п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Базовые упражнения	2
2	Базовые перемещения и атаки айкидо	20
3	Укеми	30
4	Техники айкидо	50
	ИТОГО	102 ч.

Календарно- тематическое планирование

№ занятия	Содержание занятия	Дата		
		Примеч.	По плану	Фактич.
Раздел 1. Базовые упражнения (2 часа.)				
1	Специальные упражнения разминки айкидо			
2	Упражнения кокью хо и хайшин ундо			
Раздел 2. Базовые перемещения и атаки айкидо (20 часов)				
3	Освоение стойки, хидари хамми и миги хамми, щикко			
4	Аюми (ирими) ащи, уширо аюми (ирими) ащи			
5	Тсуги ащи, уширо тсуги ащи			
6	Окури ащи, уширо окури ащи			
7	Тенкай, тенкан, ирими тенкан			
8	Торифуне			
9	Сокомен			
10	Тенчин			
11	Кайтен			
12	Ирими			
13	Ай хамми катате дори			
14	Гяку хамми катате дори			
15	Ката дори			
16	Джодан цки			
17	Чудан цки			
18	Гедан цки			
19	Шомен учи			
20	Йокомен учи			
21	Рёте дори, уширо рёте дори			
22	Мороте дори			
Раздел 3. Укеми (30 часов)				
23	Что такое укеми			
24	Уширо укеми			
25	Уширо укеми			
26	Уширо укеми			

27	Маэ укеми			
28	Маэ укеми			
29	Маэ укеми			
30	Уширо хантен укеми			
31	Уширо хантен укеми			
32	Уширо хантен укеми			
33	Йоко укеми			
34	Йоко укеми			
35	Йоко укеми			
36	Йоко кайтен укеми			
37	Йоко кайтен укеми			
38	Йоко кайтен укеми			
39	Уширо отоци			
40	Уширо отоци			
41	Уширо отоци			
42	Маэ хантен укеми			
43	Маэ хантен укеми			
44	Маэ хантен укеми			
45	Укеми волна			
46	Укеми волна			
47	Укеми волна			
48	Тоби укеми			
49	Тоби укеми			
50	Тоби укеми			
51	Укеми при выполнении базовых упражнений			
52	Укеми при выполнении базовых упражнений			
Раздел 4. Техники айкидо (50 часов)				
53	Гяку хамми катате дори ирими			
54	Гяку хамми катате дори тенкан			
55	Ай хамми катате дори иккё омоте/ура			
56	Ай хамми катате дори ирими наге омоте/ура			
57	Гяку хамми катате дори щихонаге омоте/ура			
58	Хамми хантачи ваза гяку хамми катате дори щихонаге омоте/ура			

59	Гяку хамми катате дори иккё омоте/ура			
60	Гяку хамми катате дори тенчи наге омоте/ура			
61	Гяку хамми катате дори кокью наге			
62	Шомен учи иккё омоте/ура			
63	Иккё щихогири			
64	Йокомен учи иккё омоте/ура			
65	Гяку хамми катате дори никкё омоте/ура			
66	Ай хамми катате дори никкё омоте/ура			
67	Гяку хамми катате дори учи кайтен кокью наге			
68	Ай хамми катаате дори щихонаге омоте/ура			
69	Ай хамми катате дори коте гаеши			
70	Чудан цки коте гаеши			
71	Гяку хамми катате дори суми отоши омоте/ура			
72	Рё те дори тенчи наге омоте/ура			
73	Гяку хамми катате дори ирими наге омоте/ура			
74	Гяку хамми катате дори коте гаеши			
75	Ката дори иккё омоте/ура			
76	Шомен учи ирими наге омоте/ура			
77	Ай хамми катате дори санкё омоте/ура			
78	Шомен учи никкё омоте/ура			
79	Гяку хамми учи кайтен наге омоте/ура			
80	Гяку хамми сото кайтен наге омоте/ура			
81	Гяку хамми удекиме наге омоте/ура			
82	Рёте дори щихонаге омоте/ура			
83	Сувари ваза шомен учи иккё омоте/ура			
84	Хамми хантачи рёте дори щихонаге омоте/ура			
85	Мороте дори щихонаге омоте/ура			
86	Шомен учи коте гаеши			
87	Шомен учи никкё омоте/ура			
88	Шомен учи санкё омоте/ура			
89	Шомен учи с бокеном			
90	Маэ укеми с бокеном			
91	Уширо рёте дори иккё омоте/ура			

92	Уширо рёте дори кокью наге			
93	Йокомен учи щихонаге омоте/ура			
94	Йокомен учи иккё омоте/ура			
95	Мороте дори иккё омоте/ура			
96	Мороте дори кокью наге			
97	Шомен учи йонкё омоте/ура			
98	Мороте дори никкё омоте/ура			
99	Мороте дори санкё омоте/ура			
100	Ай хамми кататедори джию ваза			
101	Гяку хамми катате дори джию ваза			
102	Шомен учи джию ваза			

