

Управление по образованию администрации Ленинского района г.Минска  
Государственное учреждение образования  
«Центр дополнительного образования детей и молодёжи «Маяк» г.Минска»  
Отдел технического творчества и спорта

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора ГУО «Центр  
дополнительного образования  
детей и молодёжи «Маяк» г.Минска»  
\_\_\_\_\_ 2025 г.

№ \_\_\_\_\_

**Программа**  
**кружка «ОФП с элементами айкидо»**  
(физкультурно-спортивный профиль, базовый уровень изучения  
образовательной области «Физическая культура и оздоровление»)

Разработчик:  
Колтыгин Максим Валерьевич,  
педагог дополнительного образования

Возраст учащихся: 6-12 лет  
Срок реализации: 2 года

Минск, 2025

### **Общие положения**

Важным оздоровительным средством для детей является рационально организованная двигательная активность. Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличиваются объём мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, лёгкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Для гармоничного развития организма, жизненно необходим определённый объём двигательной активности. При малоподвижном образе жизни, который ведут большинство современных детей и подростков, уменьшается объём и сила мышц, увеличивается количество жировой ткани, кости обедняются кальцием и становятся менее прочными. Гиподинамия отрицательно влияет и на эмоционально-психическое состояние, они становятся раздражительными и малообщительными, а затем вялыми и равнодушными к тому, что раньше вызывало радостные эмоции.

Занятия айкидо не только помогают быть тренированным, подтянутым, снижают заболеваемость детей и подростков, но и способствуют более жизнерадостному восприятию окружающего мира, устойчивости к стрессам. Японские традиции требуют очень строгого соблюдения правил поведения во время занятий. Посещающие кружок айкидо учащиеся, становятся более собранными и дисциплинированными. Они обладают более высокой самооценкой, отличаются большей уверенностью в собственных силах.

В современном мире важно не только быть сильным и уметь защитить себя физически, но и вести себя так, чтобы не провоцировать агрессию и решать все вопросы спокойно и дружелюбно. Ну а если всё же на тебя нападают физически или психологически, то уметь нейтрализовать это нападение. Другими словами, важно быть в гармонии с окружающим миром. Именно этому и учат на занятиях айкидо, что в переводе – «путь гармонии и силы».

Актуальность программы «ОФП с элементами айкидо» состоит в том, что двигательная активность, создавая энергетическую основу для работы и формирования систем организма учащихся, способствует их нормальному физическому и психическому развитию. Занятия айкидо оказывают положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, учат дисциплине и навыкам общения со сверстниками.

Программа разработана в соответствии с типовой программой дополнительного образования детей и молодёжи по физкультурно-спортивному профилю, (образовательная область «Физическая культура и оздоровление») утверждённой Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.10.2023 № 325.

Цель программы – формирование физически развитой, активной, здоровой, гармоничной личности учащихся посредством систематических занятий айкидо.

Задачи программы:

обучающие:

знакомить с историей возникновения и развития японского боевого искусства айкидо;

знакомить со специальной терминологией;

обучать теоретическим основам физического воспитания;

обучать технике и тактике айкидо;

развивающие:

развивать основные и специальные физические качества: быстроту, гибкость, выносливость, силу, двигательные-координационные способности;

способствовать укреплению здоровья учащихся, закаливанию организма;

воспитательные:

воспитывать морально-волевые качества: смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержку, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание;

формировать личностные качества: аккуратность, самостоятельность, ответственность;

воспитывать чувство взаимопомощи по отношению к товарищам;

формировать чувства патриотизма;

формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;

прививать потребность в систематических занятиях физической культурой;

формировать принципы высокой морали, гармонии духовного, физического и психологического начала человека.

Образовательный процесс в объединении по интересам строится на основе принципов, ориентирующих на формирование социально активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни, а также на основе специфических закономерностей физического воспитания:

всестороннее гармоническое развитие личности: связь физической культуры и спорта с жизнью общества;

оздоровительная направленность физического воспитания;

непрерывность и систематичность занятий;

чередование нагрузок и отдыха;

постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;

циклическое построение занятий;

возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Организационные формы педагогического взаимодействия: групповая, подгрупповая, индивидуальная.

В образовательном процессе используются три группы методов:

словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение, наблюдение);

наглядные (демонстрация отдельных упражнений и их элементов, просмотр видеоматериалов, посещение семинаров и мастер-классов по айкидо);

практические (методы строго регламентированного упражнения, методы частично-регламентированного упражнения (игровой, соревновательный)).

Выбор методов определяется задачами и содержанием образовательного процесса, условиями проведения занятий, возрастными и половыми особенностями, степенью подготовленности занимающихся.

Методы строго регламентированного упражнения заключаются в определённой упорядоченности действий и достаточно чётком регулировании воздействующих факторов. К ним относятся методы, направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные на развитие двигательных качеств.

Игровой метод используется не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях. Он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, выносливость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу и является действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Кроме того, игровой метод выступает как средство активного отдыха и переключения учащихся на другие виды двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод в кружке «ОФП с элементами айкидо» используется на занятиях в период изучения раздела программы «Общая физическая подготовка», а также на отдельных этапах проведения занятия при изучении других разделов.

Формы воспитания: массовые, групповые, индивидуальные.

Воспитательные задачи решаются как в ходе проведения учебных занятий, так и через участие в различных массовых мероприятиях:

Борьба в партере (на коленях) проводится с целью развития общих физических качеств, воли к победе и уверенности в своих силах, а также для развития навыков применения принципов айкидо на практике.

Состязание по технике айкидо проводится с целью улучшения техники исполнения одиночных и парных упражнений айкидо. Оценка производится в баллах судьями. Побеждает получивший большее количество баллов. Оценивается: знание упражнений, устойчивость (заниженность центра тяжести), положение рук перед центром, чёткость движений, положение головы и направление взгляда.

Участие в показательных выступлениях является частью образовательного процесса практикующих айкидо. Оно развивает целеустремлённость, концентрацию, умение управлять собой в стрессовой ситуации. Выступление может проходить как на улице, так и в закрытом помещении. Включает в себя подготовку (репетиции), генеральную репетицию и само выступление. Показательные выступления проводятся в течение года на различных спортивных и массовых мероприятиях центра дополнительного

образования с целью популяризации айкидо.

Учебно-тренировочные занятия (семинары, мастер-классы) проводятся федерацией айкидо, различными общественными объединениями (клубами) и центрами дополнительного образования с привлечением инструкторов айкидо высокого уровня и направлены на популяризацию айкидо и для повышения технического уровня занимающихся. Проводятся по отдельному графику в течение года.

Учебные группы комплектуются учащимися, не имеющими отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий спортом. Зачисление учащихся производится на основании заявления родителей, при наличии медицинской справки установленного образца.

Для текущего контроля знаний учащихся применяются: наблюдение, анализ, беседа, опрос.

Подведение итогов программы проходит в форме тестирования на юношеский Кю.

Срок реализации программы – 2 года. Программа предназначена для учащихся младшего и среднего школьного возраста (6-12 лет).

#### 1-й год обучения

Возраст учащихся 6-8 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Общее количество часов в год – 72 учебных часа. Наполняемость группы – не менее 12 человек.

Возраст учащихся 6-8 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 учебному часу. Общее количество часов в год – 108 учебных часов. Наполняемость группы – не менее 12 человек.

Возраст учащихся 8-10 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Общее количество часов в год – 144 учебных часа. Наполняемость группы – не менее 12 человек.

Возраст учащихся 9-11 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Общее количество часов в год – 72 учебных часа. Наполняемость группы – не менее 12 человек.

Возраст учащихся 9-11 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 учебному часу. Общее количество часов в год – 108 учебных часов. Наполняемость группы – не менее 12 человек.

#### 2-й год обучения.

Возраст учащихся 7-9 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Общее количество часов в год – 72 учебных часа. Наполняемость группы – не менее 8 человек.

Возраст учащихся 7-9 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 учебному часу. Общее количество часов в год – 108 учебных часов. Наполняемость группы – не менее 8 человек.

Возраст учащихся 9-11 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Общее количество часов в год – 144 учебных часа. Наполняемость группы – не менее 8 человек.

Возраст учащихся 10-12 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Общее количество часов в год – 72 учебных часа.

Наполняемость группы – не менее 8 человек.

Возраст учащихся 10-12 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 учебному часу. Общее количество часов в год – 108 учебных часов. Наполняемость группы не – менее 8 человек.

Форма проведения занятий – групповая.

Форма получения дополнительного образования – очная.

Учебные группы комплектуются учащимися, не имеющими отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий спортом. Зачисление учащихся производится на основании заявления родителей, при наличии медицинской справки установленного образца.

Занятия проводятся в кабинете, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам, требованиям безопасного пребывания учащихся, пожарной безопасности.

Материально-техническое обеспечение: спортивная база: спортивный зал; раздевалка; душевая.

Спортивное оборудование и инвентарь: маты (татами); гимнастические стенки; скамейки; перекладины; набор гантелей; набивные мячи (вес от 1 до 5 кг); теннисные мячи; мячи для спортивных игр (баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные); приспособления и разметка для игр; скакалки; гимнастические палки; лапы боксерские; боксёрские перчатки; шлем боксерский; манекен.

Форма спортивная (кэйкоги, накладки на руки, тапки, пояс, костюм тренировочный, кроссовки, футболка, сумка спортивная, шапочка).

Информационно-методическое обеспечение: методические разработки учебных занятий, мероприятий (технологические карты, планы-конспекты учебных занятий, сценарии и сценарные планы воспитательных мероприятий); видеоматериалы; аудиоматериалы; мультимедийные презентации; наглядные пособия по разделам программы.

### Первый год обучения Учебно-тематический план

| №<br>п/п | Название разделов и тем                                                          | Количество учебных часов |            |             |             |             |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|
|          |                                                                                  | 6-8<br>лет               | 6-8<br>лет | 8-10<br>лет | 9-11<br>лет | 9-11<br>лет |
| 1        | Теоретическая подготовка                                                         | 8                        | 8          | 8           | 8           | 8           |
| 1.1      | Профориентационная работа                                                        | 1                        | 1          | 1           | 1           | 1           |
| 1.2      | Правила безопасного поведения на занятиях                                        | 1,5                      | 1,5        | 1,5         | 1           | 1           |
| 1.3      | Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции | 1,5                      | 1,5        | 1,5         | 1           | 1           |
| 1.4      | Гигиенические знания и навыки                                                    | 1                        | 1          | 1           | 1           | 1           |
| 1.5      | История развития физической культуры и спорта                                    | 1                        | 1          | 1           | 1           | 1           |
| 1.6      | Организация и проведение                                                         | –                        |            |             | 1           | 1           |

|       |                                                                                                   |    |     |     |    |     |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|-----|----|-----|
|       | спортивных соревнований, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий             |    |     |     |    |     |
| 1.7   | Техника и тактика айкидо                                                                          | 1  | 1   | 1   | 1  | 1   |
| 1.8   | Требования к месту занятий и спортивному инвентарю                                                | 1  | 1   | 1   | 1  | 1   |
| 2     | Практическая подготовка                                                                           | 64 | 100 | 136 | 64 | 100 |
| 2.1   | Физическая подготовка                                                                             | 25 | 40  | 50  | 25 | 40  |
| 2.1.1 | Общая физическая подготовка                                                                       | 15 | 25  | 30  | 15 | 25  |
| 2.1.2 | Специальная физическая подготовка                                                                 | 10 | 15  | 20  | 10 | 15  |
| 2.2   | Техническая подготовка                                                                            | 20 | 30  | 40  | 20 | 30  |
| 2.3   | Тактическая подготовка                                                                            | 5  | 10  | 15  | 5  | 10  |
| 2.4   | Интегральная подготовка                                                                           | 5  | 8   | 12  | 5  | 8   |
| 2.5   | Тестовые упражнения                                                                               | 4  | 4   | 4   | 4  | 4   |
| 2.6   | Участие в спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях | 5  | 8   | 13  | 5  | 9   |
|       | Всего                                                                                             | 72 | 108 | 144 | 72 | 108 |

### **Возраст учащихся 6-8 лет (72 учебных часа)**

Задачи:

обучать правилам безопасного поведения на занятиях;  
 знакомить с историей японского боевого искусства айкидо;  
 обучать терминологии айкидо;  
 обучать технике перемещений, самостраховке, работе с палкой, технике ударов, технике контролей, захватов по программе 9 и 8 юношеского Кю.

### **Содержание программы**

#### **1. Теоретическая подготовка**

##### **1.1. Профориентационная работа**

Физическая культура и спорт в жизни современного общества.

##### **1.2. Правила безопасного поведения на занятиях**

Правила безопасного поведения на занятиях и при участии в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.  
 Причины травм и их профилактика.

##### **1.3. Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции**

Краткие сведения о строении организма.

##### **1.4. Гигиенические знания и навыки**

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий физической культурой и спортом.

## 1.5. История развития физической культуры и спорта

### История возникновения айкидо.

## 1.7. Техника и тактика

Характеристика основных тактических действий и технических приёмов айкидо.

## 1.8. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

### Требования к спортивной одежде и внешнему виду учащихся.

## 2. Практическая подготовка

### 2.1. Физическая подготовка

#### 2.1.1. Общая физическая подготовка

Ходьба. Бег в чередовании с ходьбой Прыжки через скакалку сериями и на время. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Подвижные игры высокой моторной плотности.

Комплексы упражнений на максимальную амплитуду движений с использованием различных исходных положений: наклоны, выпады, вращения.

Бег на месте и в движении: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Бег на месте с максимальной частотой движения: с опорой на гимнастическую стену. Бег с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 10, 20, 30 м с высокого старта; эстафетный бег.

Комплексы общеразвивающих упражнений с внешним отягощением: гантелями, набивными мячами, с использованием сопротивления партнера. Комплексы упражнений с преодолением собственного веса: сгибание и разгибания рук из положения упор лежа, подтягивания, лазание, висы.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений без предметов. Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений с использованием предметов (мячей, гимнастических палок, скакалок). Подвижные игры и конкурсы с использованием сложнокоординационных заданий.

#### 2.1.2. Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств: силовых, скоростно-силовых, специальных координационных способностей: имитационные упражнения, направленные на отработку отдельных технических действий айкидо, выполняемые из стандартных исходных положений. Упражнения со специальными мини-снарядами и приспособлениями (набивные мячи, боксёрские лапы, кистевые экспандеры и т.д.). Специальные упражнения с партнёром (на сопротивление, удержание и т.д.).

## 2.2. Техническая подготовка

Самостраховка: кувырки вперёд, назад и по кругу из положения сидя. Кувырки назад и вперёд с колен. Боковые перекаты из положения стоя.

Перемещения. Базовая стойка. Развороты на 180 градусов. Смена стойки (миги-хидари), сесть-встать (сейдза-кирицу). 1-й контроль (иккё-ундо).

Работа с палкой: подготовительные упражнения, восьмёрка, удар сверху.

Разноимённый захват (гяку-ханми катате-дори), одноимённый захват (ай-ханми катате-дори).

Удар рукой сверху (шомен-учи).

### 2.3. Тактическая подготовка

Принцип работы «центром».

### 2.4. Интегральная подготовка

Упражнения в парах.

### 2.5. Тестовые упражнения

Тестирование на присвоение 9 и 8 юношеского Кю. (см. Приложения №1, 2).

### 2.6. Участие в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях

Участие в показательных выступлениях, мастер-классах, в турнире по борьбе на коленях (в партере), турнире по технике айкидо.

## **Ожидаемые результаты освоения программы**

По окончании учащиеся должны

знать:

историю возникновения айкидо;

правила безопасного поведения на занятиях, этикет айкидо;

принцип работы «центром»;

терминологию айкидо: иккё-ундо, сейдза-кирицу, миги-хидари, шомен-учи, гяку-ханми катате-дори, ай-ханми катате-дори;

уметь:

выполнять: удар сверху 1-й контроль, сесть-встать; базовую стойку; смену стойки; развороты на 180 градусов.; приёмы самостраховки: кувьрки вперёд, назад и по кругу из положения сидя; кувьрки назад и вперёд с колен; боковые кувьрки из положения стоя;

владеть:

навыками работы с деревянной палкой.

## **Возраст учащихся 6-8 лет (108 учебных часов)**

Задачи:

обучать правилам безопасного поведения на занятиях, правилам;

знакомить с историей японского боевого искусства айкидо;

обучать терминологии айкидо;

обучать технике перемещений, самостраховке, работе с палкой, технике ударов, технике контролей, захватов по программе 9 и 8 юношеского Кю.

## **Содержание программы**

### 1. Теоретическая подготовка

#### 1.1. Профориентационная работа

Физическая культура и спорт в жизни современного общества.

#### 1.2. Правила безопасного поведения на занятиях

Правила безопасного поведения на занятиях и при участии в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Причины травм и их профилактика.

#### 1.3. Строение организма человека. Характеристика систем

## органов человека и их функции

Краткие сведения о строении организма.

### 1.4. Гигиенические знания и навыки

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий физической культурой и спортом.

### 1.5. История развития физической культуры и спорта

История возникновения айкидо.

### 1.7. Техника и тактика

Характеристика основных тактических действий и технических приемов айкидо.

### 1.8. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

Требования к спортивной одежде и внешнему виду учащихся.

## 2. Практическая подготовка

### 2.1. Физическая подготовка

#### 2.1.1. Общая физическая подготовка

Ходьба. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки через скакалку сериями и на время. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Подвижные игры высокой моторной плотности

Комплексы упражнений на максимальную амплитуду движений с использованием различных исходных положений: наклоны, выпады, вращения.

Бег на месте и в движении: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Бег на месте с максимальной частотой движения: с опорой на гимнастическую стену. Бег с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 10, 20, 30 м с высокого старта; эстафетный бег.

Комплексы общеразвивающих упражнений с внешним отягощением: гантелями, набивными мячами, с использованием сопротивления партнёра. Комплексы упражнений с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук из положения упор лежа, подтягивания, лазание, висы.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений без предметов. Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений с использованием предметов (мячей, гимнастических палок, скакалок). Подвижные игры и конкурсы с использованием сложнокоординационных заданий.

#### 2.1.2. Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения, направленные на отработку отдельных технических действий айкидо, выполняемые из стандартных исходных положений. Упражнения со специальными мини-снарядами и приспособлениями (набивные мячи, боксерские лапы, кистевые экспандеры и т.д.). Специальные упражнения с партнером (на сопротивление, удержание и т.д.).

### 2.2. Техническая подготовка

Техника самостраховки: кувырки вперёд, назад и по кругу из положения сидя. Кувырки вперёд и назад с колен. Кувырки вперёд и назад с колена. Боковые кувырки из положения стоя.

Техника перемещения: сесть-встать, переменным и приставным шагом.

Базовая стойка. Смена стойки. Развороты на 180 градусов. Перемещения на коленях.

1-й контроль (иккё-ундо), 1-й контроль на две стороны (дземпо-ундо).

Работа с палкой: подготовительные упражнения, восьмёрка, удар сверху, прямой удар.

Удар рукой сверху (шомен-учи), разноимённый захват (гяку-ханми катате-дори), одноимённый захват (ай-ханми катате -дори).

Разворот на 180 градусов при разноимённом захвате.

1-й контроль на коленях, одноимённый захват.

Дыхательное упражнение (кокю-хо), захват за две руки.

### 2.3. Тактическая подготовка

Принцип работы «центром».

### 2.4. Интегральная подготовка

Упражнения в парах.

### 2.5. Тестовые упражнения

Тестирование на присвоение 9 и 8 юношеского Кю. (см. Приложения №1, 2).

### 2.6. Участие в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях

Участие в показательных выступлениях, мастер-классах, в турнире по борьбе на коленях (в партере), турнире по технике айкидо.

## **Ожидаемые результаты освоения программы**

По окончании учащиеся должны знать:

историю возникновения айкидо;

правила безопасного поведения на занятиях, этикет айкидо;

терминологию айкидо;

уметь:

выполнять: удар сверху 1-й контроль и первый контроль на две стороны, сесть-встать; базовую стойку; смену стойки; развороты на 180 градусов; приемы самостраховки: кувырки вперёд, назад и по кругу из положения сидя; кувырки вперёд и назад с колен; кувырки вперёд и назад с колена; боковые кувырки из положения стоя;

владеть:

навыками работы с деревянной палкой.

## **Возраст учащихся – 8-10 лет (144 учебных часа)**

Задачи:

обучать правилам безопасного поведения на занятиях;

знакомить с историей японского боевого искусства айкидо;

обучать терминологии айкидо;

обучать технике перемещений, сам

ооахраовке, работе с палкой, технике ударов, технике контролей, захватов по программе 9, 8, 7 юношеского Кю.

## **Содержание программы**

### **1. Теоретическая подготовка**

#### **1.1. Профориентационная работа**

Физическая культура и спорт в жизни современного общества.

#### **1.2. Правила безопасного поведения на занятиях**

Правила безопасного поведения на занятиях и при участии в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Причины травм и их профилактика.

#### **1.3. Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции**

Краткие сведения о строении организма.

#### **1.4. Гигиенические знания и навыки**

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий физической культурой и спортом.

#### **1.5. История развития физической культуры и спорта**

История борьбы греко-римской.

#### **1.7 Техника и тактика**

Характеристика основных тактических действий и технических приемов айкидо.

#### **1.8. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю**

Требования к спортивной одежде и внешнему виду учащихся.

### **2. Практическая подготовка**

#### **2.1. Физическая подготовка**

##### **2.1.1. Общая физическая подготовка**

Ходьба. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки через скакалку сериями и на время. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Подвижные игры высокой моторной плотности.

Комплексы упражнений на максимальную амплитуду движений с использованием различных исходных положений: наклоны, выпады, вращения.

Бег на месте и в движении: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Бег на месте с максимальной частотой движения: с опорой на гимнастическую стену. Бег с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 10, 20, 30 м, 60 м. с высокого старта; эстафетный бег.

Комплексы общеразвивающих упражнений с внешним отягощением: гантелями, набивными мячами, с использованием сопротивления партнера. Комплексы упражнений с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук из положения упор лежа, подтягивания, лазание, висы.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений без предметов. Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений с использованием предметов (мячей, гимнастических палок, скакалок).

Подвижные игры и конкурсы с использованием сложнокоординационных заданий: набивание футбольного мяча на ноге, теннисного шарика на ракетке, ведение баскетбольного мяча рукой и волейбольного гимнастической палкой, переноска нескольких мячей одновременно, бег перескоками через скакалку.

### 2.1.2. Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения, направленные на отработку отдельных технических действий айкидо, выполняемые из стандартных исходных положений.

Упражнения со специальными мини-снарядами и приспособлениями (набивные мячи, боксерские лапы, кистевые экспандеры и т.д.).

Специальные упражнения с партнером (на сопротивление, удержание и т.д.).

### 2.2. Техническая подготовка

Техника самостраховки: перекаты вперед, назад и по кругу из положения сидя. Боковые перекаты из положения стоя. Кувырки вперед и назад с колен. Кувырки вперед и назад с колена. Кувырки вперед и назад из стойки.

Техника перемещения: сестъ-встать, переменным и приставным шагом.

Базовая стойка. Смена стойки. Развороты на 180 градусов. Перемещения на коленях.

1-й контроль (иккё-ундо), 1-й контроль на две стороны (дземпо-ундо), 2-й контроль (никё-ундо),

Работа с палкой: подготовительные упражнения, восьмёрка, удар сверху, прямой удар, 5 рубящих ударов.

Удар рукой сверху (шомен-учи), удар ребром ладони снизу (мен-учи), разноимённый захват (гяку-ханми катате-дори), одноимённый захват (ай-ханми катате-дори), захват за две руки (рёте-дори).

Разворот на 180 градусов при разноимённом захвате, при захвате двумя руками за одну (мороте-дори).

1-й и 2-й контроли на коленях, одноимённый захват.

Дыхательное упражнение (кокю-хо), захват за две руки.

### 2.3. Тактическая подготовка

Действия на ближней, средней и дальней дистанции.

### 2.4. Интегральная подготовка

Упражнения в парах.

### 2.5. Тестовые упражнения

Тестирование на присвоение 9, 8, 7 юношеского Кю. (см. Приложения №1, 2).

### 2.6. Участие в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях

Участие в показательных выступлениях, мастер-классах, в турнире по борьбе на коленях (в партере), турнире по технике айкидо.

## Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании учащиеся должны

знать:

историю возникновения айкидо;

правила безопасного поведения на занятиях, этикет айкидо;

терминологию айкидо: иккё-ундо, никё-ундо, дземпо-ундо, сейдза-кирицу, миги-хидари, шомен-учи, мен-учи, гяку-ханми катате-дори, ай-ханми катате-дори, рёте-дори, кокю-хо, мороте-дори;

уметь:

выполнять: 1-й и 2-й контроли на коленях, удар сверху, сесть-встать; базовую стойку; смену стойки; развороты на 180 градусов.; кувырки вперёд, назад и по кругу из положения сидя; кувырки в сторону из положения стоя; кувырки вперёд и назад с колен; кувырки вперёд и назад с колена; кувырки вперёд и назад из стойки;

владеть:

навыками работы с деревянной палкой.

### **Возраст учащихся – 9-11 лет (72 учебных часа)**

Задачи:

обучать правилам безопасного поведения на занятиях;  
знакомить с историей японского боевого искусства айкидо;  
обучать терминологии айкидо;  
обучать технике перемещений, самостраховке, работе с палкой, технике ударов, технике контролей, захватов по программе 9, 8,7 юношеского Кю.

### **Содержание программы**

#### **1. Теоретическая подготовка**

##### **1.1. Профориентационная работа**

Физическая культура и спорт в жизни современного общества.

##### **1.2. Правила безопасного поведения на занятиях**

Правила безопасного поведения на занятиях и при участии в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Причины травм и их профилактика.

##### **1.3. Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции**

Краткие сведения о строении организма.

##### **1.4. Гигиенические знания и навыки**

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий физической культурой и спортом.

##### **1.5. История развития физической культуры и спорта**

История возникновения айкидо.

1.6. Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий  
Правила проведения турниров по айкидо.

##### **1.7. Техника и тактика**

Характеристика основных тактических действий и технических приемов айкидо.

##### **1.8. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю**

Требования к спортивной одежде и внешнему виду учащихся.

#### **2. Практическая подготовка**

##### **2.1. Физическая подготовка**

##### **2.1.1. Общая физическая подготовка**

Ходьба. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки через скакалку сериями и

на время. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Подвижные игры высокой моторной плотности

Комплексы упражнений на максимальную амплитуду движений с использованием различных исходных положений: наклоны, выпады, вращения.

Бег на месте и в движении: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Бег на месте с максимальной частотой движения: с опорой на гимнастическую стену. Бег с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 10, 20, 30 м с высокого старта. Эстафетный бег.

Комплексы общеразвивающих упражнений с внешним отягощением: гантелями, набивными мячами, с использованием сопротивления партнера. Комплексы упражнений с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук из положения упор лёжа, подтягивания, лазание, висы.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений без предметов. Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений с использованием предметов (мячей, гимнастических палок, скакалок). Подвижные игры и конкурсы с использованием сложнокоординационных заданий: набивание футбольного мяча на ноге, теннисного шарика на ракетке, ведение баскетбольного мяча рукой и волейбольного гимнастической палкой, переноска нескольких мячей одновременно, бег перескоками через скакалку.

#### 2.1.2. Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения, направленные на отработку отдельных технических действий айкидо, выполняемые из стандартных исходных положений. Упражнения со специальными мини-снарядами и приспособлениями (набивные мячи, боксёрские лапы, кистевые экспандеры). Специальные упражнения с партнёром (на сопротивление, удержание и т.д.).

#### 2.2. Техническая подготовка

Техника самостраховки: перекаты вперёд, назад и по кругу из положения сидя. Боковые перекаты из положения стоя. Кувырки вперёд и назад с колен. Кувырки вперёд и назад с колена. Кувырки вперёд и назад из стойки.

Техника перемещения: сестъ-встать, переменным и приставным шагом.

Базовая стойка. Смена стойки. Развороты на 180 градусов. Перемещения на коленях.

1-й контроль (иккё-ундо), 1-й контроль на две стороны (дземпо-ундо), 2-й контроль (никё-ундо),

Работа с палкой: подготовительные упражнения, восьмёрка, удар сверху, прямой удар, 5 рубящих ударов.

Удар рукой сверху (шомен-учи), удар ребром ладони снизу (мен-учи), разноимённый захват (гяку-ханми катате-дори), одноимённый захват (ай-ханми катате-дори), захват за две руки (рёте-дори).

Разворот на 180 градусов при разноимённом захвате, при захвате двумя руками за одну (мороте-дори).

1-й и 2-й контроли на коленях, одноимённый захват.

Дыхательное упражнение (кокю-хо), захват за две руки.

### 2.3. Тактическая подготовка

Действия на ближней, средней и дальней дистанции.

### 2.4. Интегральная подготовка

Упражнения в парах.

### 2.5. Тестовые упражнения

Тестирование на присвоение 9, 8, 7 юношеского Кю. (см. Приложения №1, 2).

### 2.6. Участие в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях

Участие в показательных выступлениях, мастер-классах, в турнире по борьбе на коленях (в партере), турнире по технике айкидо.

## **Ожидаемые результаты освоения программы**

По окончании учащиеся должны

знать:

историю возникновения айкидо;

правила безопасного поведения на занятиях, этикет айкидо;

терминологию айкидо: иккё-ундо, никё-ундо, дземпо-ундо, сейдза-кирицу, миги-хидари, шомен-учи, мен-учи, гяку-ханми катате-дори, ай-ханми катате-дори, рёте-дори, кокю-хо, мороте-дори;

уметь:

выполнять: 1-й и 2-й контроли на коленях, удар сверху, сестъ-встать; базовую стойку; смену стойки; развороты на 180 градусов.; кувьрки вперёд, назад и по кругу из положения сидя; кувьрки в сторону из положения стоя; кувьрки вперёд и назад с колен, кувьрки вперёд и назад с колена; кувьрки вперёд и назад из стойки;

владеть:

навыками работы с деревянной палкой.

## **Возраст учащихся – 9-11 лет (108 учебных часов)**

Задачи:

обучать правилам безопасного поведения на занятиях;

знакомить с историей японского боевого искусства айкидо;

обучать терминологии айкидо;

обучать технике перемещений, самостраховке, работе с палкой, технике ударов, технике контролей, захватов по программе 9, 8, 7 юношеского Кю.

### 1. Теоретическая подготовка

#### 1.1. Профориентационная работа

Физическая культура и спорт в жизни современного общества.

#### 1.2. Правила безопасного поведения на занятиях

Правила безопасного поведения на занятиях и при участии в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Причины травм и их профилактика.

### 1.3. Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции

Краткие сведения о строении организма.

### 1.4. Гигиенические знания и навыки

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий физической культурой и спортом.

### 1.5. История развития физической культуры и спорта

История борьбы греко-римской.

1.6. Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий  
Правила проведения турниров по айкидо.

### 1.7. Техника и тактика

Характеристика основных тактических действий и технических приемов айкидо.

### 1.8. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

Требования к спортивной одежде и внешнему виду учащихся.

## 2. Практическая подготовка

### 2.1. Физическая подготовка

#### 2.1.1. Общая физическая подготовка

Ходьба. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки через скакалку сериями и на время. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Подвижные игры высокой моторной плотности

Комплексы упражнений на максимальную амплитуду движений с использованием различных исходных положений: наклоны, выпады, вращения.

Бег на месте и в движении: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Бег на месте с максимальной частотой движения: с опорой на гимнастическую стену. Бег с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 10, 20, 30 м с высокого старта. Эстафетный бег.

Комплексы общеразвивающих упражнений с внешним отягощением: гантелями, набивными мячами, с использованием сопротивления партнера. Комплексы упражнений с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук из положения упор лежа, подтягивания, лазание, висы.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений без предметов. Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений с использованием предметов (мячей, гимнастических палок, скакалок). Подвижные игры и конкурсы с использованием сложнокоординационных заданий.

#### 2.1.2. Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения, направленные на отработку отдельных технических действий айкидо, выполняемые из стандартных исходных положений.

Упражнения со специальными мини-снарядами и приспособлениями (набивные мячи, боксерские лапы, кистевые экспандеры, манекены и т.д.). Специальные упражнения с партнёром (на сопротивление, удержание и т.д.).

## 2.2. Техническая подготовка

Техника самостраховки: перекаты вперёд, назад и по кругу из положения сидя. Боковые перекаты из положения стоя. Кувырки вперёд и назад с колен. Кувырки вперёд и назад с колена. Кувырки вперёд и назад из стойки.

Техника перемещения: сесть-встать, приставной шаг.

Базовая стойка. Смена стойки. Развороты на 180 градусов. Перемещения на коленях.

1-й контроль (иккё-ундо), 1-й контроль на две стороны (дземпо-ундо), 2-й контроль (никё-ундо), 3-й контроль (санкё-ундо).

Работа с палкой: подготовительные упражнения, восьмёрка, удар сверху, прямой удар, 5 рубящих, 5 тычковых ударов.

Удар рукой сверху (шомен-учи), удар ребром ладони снизу (мен-учи), разноимённый захват (гяку-ханми катате-дори), одноимённый захват (ай-ханми катате-дори), захват за две руки сзади (уширо-рёте-дори).

Разворот на 180 градусов при разноимённом захвате, при захвате двумя руками за одну (мороте-дори), при захвате за две руки.

Дыхательное упражнение (кокю-хо), захват за две руки.

## 2.3. Тактическая подготовка

Действия на ближней, средней и дальней дистанции. Уход с линии атаки, выведение из равновесия.

## 2.4. Интегральная подготовка

Упражнения в парах.

## 2.5. Тестовые упражнения

Тестирование на присвоение 9, 8, 7 юношеского Кю. (см. Приложения №1, 2).

## 2.6. Участие в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях

Участие в показательных выступлениях, мастер-классах, в турнире по борьбе на коленях (в партере), турнире по технике айкидо.

## Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании учащиеся должны знать:

историю возникновения айкидо;

правила безопасного поведения на занятиях;

правила безопасности во время подвижных игр;

терминологию айкидо: иккё-ундо, никё-ундо, дземпо-ундо, сейдза-кирицу, миги-хидари, шомен-учи, мен-учи, гяку-ханми катате-дори, ай-ханми катате-дори, рёте-дори, кокю-хо, мороте-дори;

уметь:

выполнять: 1-й контроль (иккё-ундо), 1-й контроль на две стороны (дземпо-ундо), 2-й контроль (никё-ундо), 3-й контроль (санкё-ундо), удар сверху, сесть-встать; базовую стойку; смену стойки; развороты на 180 градусов.; кувырки вперёд, назад и по кругу из положения сидя; удар рукой сверху (шомен-учи), удар ребром ладони снизу (мен-учи), разноимённый захват (гяку-ханми катате-дори), одноимённый захват (ай-ханми катате-дори), захват

за две руки сзади (уширо-рёте-дори); кувьрки в сторону из положения стоя, кувьрки вперёд и назад с колен; кувьрки вперёд и назад с колена; кувьрки вперёд и назад из стойки.

владеть:

изученной терминологией айкидо.

**Второй год обучения**  
**Учебно-тематический план**

| №<br>п/п | Название разделов и тем                                                                                        | Количество учебных часов |            |             |              |              |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|
|          |                                                                                                                | 7-9<br>лет               | 7-9<br>лет | 9-11<br>лет | 10-12<br>лет | 10-12<br>лет |
| 1        | Теоретическая подготовка                                                                                       | 8                        | 8          | 8           | 8            | 8            |
| 1.1      | Профориентационная работа                                                                                      | 1                        | 1          | 1           | 1            | 1            |
| 1.2      | Правила безопасного поведения на занятиях                                                                      | 1,5                      | 1,5        | 1           | 1            | 1            |
| 1.3      | Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции                               | 1,5                      | 1,5        | 1           | 1            | 1            |
| 1.4      | Гигиенические знания и навыки                                                                                  | 1                        | 1          | 1           | 1            | 1            |
| 1.5      | История развития физической культуры и спорта                                                                  | 1                        | 1          | 1           | 1            | 1            |
| 1.6      | Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий | —                        | —          | 1           | 1            | 1            |
| 1.7      | Техника и тактика айкидо                                                                                       | 1                        | 1          | 1           | 1            | 1            |
| 1.8      | Требования к месту занятий и спортивному инвентарю                                                             | 1                        | 1          | 1           | 1            | 1            |
| 2        | Практическая подготовка                                                                                        | 64                       | 100        | 136         | 64           | 100          |
| 2.1      | Физическая подготовка                                                                                          | 30                       | 45         | 55          | 30           | 45           |
| 2.1.1    | Общая физическая подготовка                                                                                    | 15                       | 25         | 30          | 15           | 25           |
| 2.1.2    | Специальная физическая подготовка                                                                              | 15                       | 20         | 25          | 15           | 20           |
| 2.2      | Техническая подготовка                                                                                         | 15                       | 25         | 35          | 15           | 25           |
| 2.3      | Тактическая подготовка                                                                                         | 5                        | 10         | 15          | 5            | 10           |
| 2.4      | Интегральная подготовка                                                                                        | 5                        | 8          | 12          | 5            | 8            |
| 2.5      | Тестовые упражнения                                                                                            | 4                        | 4          | 4           | 4            | 4            |
| 2.6      | Участие в спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях              | 5                        | 8          | 13          | 5            | 9            |
|          | Всего                                                                                                          | 72                       | 108        | 144         | 72           | 108          |

## **Возраст учащихся 7-9 лет (72 учебных часа)**

**Задачи:**

- обучать правилам безопасного поведения при самостоятельных занятиях;
- обучать принципам закаливания и правильного питания, режиму дня спортсмена;
- обучать терминологии айкидо;
- обучать технике перемещений, самостраховке, работе с палкой, технике ударов, технике контролей, захватов по программе 7 и 6 юношеского Кю.
- обучать принципам сферичности в айкидо, устойчивости (связь с землёй), «расширение Ки», концентрации на «единой точке».

### **Содержание программы**

#### 1. Теоретическая подготовка

##### 1.1. Профориентационная работа

Профессии в области физической культуры и спорта

##### 1.2. Правила безопасного поведения на занятиях

Правила безопасного поведения на занятиях и при участии в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Правила безопасности при самостоятельных занятиях.

##### 1.3. Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции

Влияние занятий физическими упражнениями на организм учащегося.

##### 1.4. Гигиенические знания и навыки

Закаливание, режим дня, понятие о правильном и сбалансированном питании.

##### 1.5. История развития физической культуры и спорта

Айкидо в Республике Беларусь. Олимпийское движение.

##### 1.7. Техника и тактика айкидо

Характеристика основных тактических действий и технических приемов.

##### 1.8. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий, уход за ними.

#### 2. Практическая подготовка

##### 2.1. Физическая подготовка

##### 2.1.1. Общая физическая подготовка

Ходьба. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки через скакалку сериями и на время. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Подвижные игры высокой моторной плотности.

Комплексы упражнений на максимальную амплитуду движений с использованием различных исходных положений: наклоны, выпады, вращения.

Бег на месте и в движении: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Бег на месте с максимальной частотой движения: с опорой на гимнастическую стену. Бег с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 30 м с высокого старта. Эстафетный бег.

Комплексы общеразвивающих упражнений с внешним отягощением: гантелями, набивными мячами, с использованием сопротивления партнёра.

Комплексы упражнений с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук из положения упор лежа, подтягивания, лазание, висы.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений без предметов.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений с использованием предметов (мячей, гимнастических палок, скакалок).

Подвижные игры и конкурсы с использованием сложнокоординационных заданий: набивание футбольного мяча на ноге, теннисного шарика на ракетке, ведение баскетбольного мяча рукой и волейбольного гимнастической палкой, переноска нескольких мячей одновременно, бег перескоками через скакалку.

#### 2.1.2. Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств: силовых, скоростно-силовых, специальных координационных способностей.

Имитационные упражнения, направленные на отработку отдельных технических действий айкидо, выполняемые из стандартных исходных положений.

Упражнения со специальными мини-снарядами и приспособлениями (набивные мячи, боксёрские лапы, кистевые экспандеры, манекены и т.д.).

Специальные упражнения с партнером (на сопротивление, удержание и т.д.).

#### 2.2. Техническая подготовка

Техника самостраховки: кувырки вперёд и назад с колена и из стойки. Боковые перекаты из положения стоя.

Техника перемещений: развороты на 180 градусов в стойке (тенкай, тенкан, иримитенкан). Обыкновенный шаг (аюми-аши), приставной шаг (окури-аши). Перемещение на коленях (шикко) вперёд и назад.

1-й контроль на две стороны (дземпо-ундо), 2-й контроль (никё-ундо), «гребля на лодке» (фунэкоги), сесть-встать (сэйдза-кирицу).

Разворот на 180 градусов при разноимённой атаке и при атаке двумя руками за одну.

1-й и 2-й контроли на коленях при одноимённом захвате.

Дыхательное упражнение на коленях (кокюхо) при захвате за две руки.

Работа с палкой: подготовительные упражнения, восьмёрка, 5 тычковых, 5 рубящих ударов.

Разноимённый захват (гяку-ханми катате-дори), одноимённый захват (ай-ханми катате дори), две руки за одну (гяку-ханми мороте-дори), захват за две руки (рёте-дори).

#### 2.3. Тактическая подготовка

Атакующие и защитные действия в стойке и партере.

#### 2.4. Интегральная подготовка

Упражнения в парах.

#### 2.5. Тестовые упражнения

Тестирование на присвоение 7 и 6 юношеского Кю. (см. Приложения №1, 2).

2.6. Участие в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях

Участие в показательных выступлениях, мастер-классах, в турнире по борьбе на коленях (в партере), турнире по технике айкидо.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

По окончании учащиеся должны

знать:

приёмы закаливания, правила правильного режима питания;

терминологию айкидо: тенкай, тенкан, иримитенкан, аюми-аши, окури-аши, шикко, никё-ундо, фунэкоги, дземпо-ундо, сейдза-кирицу, шомен-учи, мен-учи, гяку-ханми катате-дори, ай-ханми катате-дори, рёте-дори, уширо-рёте-дори, кокю-хо, гяку-ханми мороте-дори, принцип сферичности в айкидо, устойчивости (связь с землёй), «расширение Ки», концентрации на «единой точке»;

уметь:

самостоятельно проводить разминку;

выполнять 1-й контроль на две стороны (дземпо-ундо), 2-й контроль (никё-ундо), упражнения «гребля на лодке» (фунэкоги), сесть-встать (сэйдза-кирицу) выполнять разноимённый захват (гяку-ханми катате-дори), одноимённый захват (ай-ханми катате дори), две руки за одну (гяку-ханми мороте-дори), захват за две руки (рёте-дори);

владеть:

навыками освобождения от захватов, навыками самообороны, навыками действия в стойке и партере.

### **Возраст учащихся – 7-9 лет (108 учебных часов)**

Задачи:

обучать правилам безопасного поведения при самостоятельных занятиях; обучать принципам закаливания и правильного питания, режиму дня спортсмена;

обучать терминологии айкидо;

обучать базовой технике и тактике айкидо: технике перемещений, самостраховке, работе с палкой, технике ударов, технике контролей, захватов по программе 7 и 6 юношеского Кю.

обучать принципам: сферичности в айкидо, устойчивости (связь с землёй), «расширение Ки», концентрации на «единой точке».

### **Содержание программы**

#### **1. Теоретическая подготовка**

##### **1.1. Профориентационная работа**

Профессии в области физической культуры и спорта

##### **1.2. Правила безопасного поведения на занятиях**

Правила безопасного поведения на занятиях и при участии в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Правила безопасности при самостоятельных занятиях.

### 1.3. Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции

Влияние занятий физическими упражнениями на организм учащегося.

### 1.4. Гигиенические знания и навыки

Закаливание, режим дня, понятие о правильном и сбалансированном питании.

### 1.5. История развития физической культуры и спорта Таэквандо в Республике Беларусь. Олимпийское движение.

#### 1.7. Техника и тактика айкидо

Характеристика основных тактических действий и технических приемов.

### 1.8. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю Спортивный инвентарь и оборудование для занятий, уход за ними.

#### 2. Практическая подготовка

#### 2.1. Физическая подготовка

##### 2.1.1. Общая физическая подготовка

Ходьба. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки через скакалку сериями и на время. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Подвижные игры высокой моторной плотности

Комплексы упражнений на максимальную амплитуду движений с использованием различных исходных положений: наклоны, выпады, вращения.

Бег на месте и в движении: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Бег на месте с максимальной частотой движения: с опорой на гимнастическую стену. Бег с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 30 м, 60 м с высокого старта. Эстафетный бег.

Комплексы общеразвивающих упражнений с внешним отягощением: гантелями, набивными мячами, с использованием сопротивления партнёра.

Комплексы упражнений с преодолением собственного веса: сгибание и разгибания рук из положения упор лёжа, подтягивания, лазание, висы.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений без предметов.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений с использованием предметов (мячей, гимнастических палок, скакалок).

Подвижные игры и конкурсы с использованием сложнокоординационных заданий.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

##### 2.1.2. Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств: силовых, скоростно-силовых, специальных координационных способностей:

Имитационные упражнения, направленные на отработку отдельных технических действий айкидо, выполняемые из стандартных исходных положений.

Упражнения со специальными мини-снарядами и приспособлениями (набивные мячи, боксёрские лапы, кистевые экспандеры, манекены и т.д.).

Специальные упражнения с партнером (на сопротивление, удержание и т.д.).

## 2.2. Техническая подготовка

Техника самостраховки: боковые перекаты из положения стоя.

Кувырки вперед и назад с колена и из стойки. Кувырок через партнёра.

Техника перемещения: развороты на 180 градусов в стойке (тенкай, тенкан, иримитенкан). Обыкновенный шаг (аюми-аши), приставной шаг (окури-аши). Иrimi-тенкан на коленях. Перемещение на коленях (шикко) вперед и назад.

1-й контроль на две стороны (дземпо-ундо), 2-й контроль (никё-ундо), 3-й контроль (сан-кё).

Разворот на 180 градусов при разноимённой атаке, при атаке двумя руками за одну, при захвате за две руки.

1-й, 2-й, 3-й контроли на коленях при одноимённом захвате.

Дыхательное упражнение на коленях (кокюхо) при захвате за две руки.

Работа с палкой: подготовительные упражнения, восьмёрка, 5 тычковых, 5 рубящих ударов.

Атаки: удар рукой сверху (шомен-учи), удар ребром ладони снизу (мен-учи).

Захват две руки за одну (гяку-ханми мороте-дори), захват за две руки (рёте-дори), захват за две руки сзади (уширо-рёте-дори).

## 2.3. Тактическая подготовка

Действия в стойке и партере: защита, контрприемы, комбинации.

Наступательная тактика, подготовка атаки, ее развитие.

## 2.4. Интегральная подготовка

Упражнения в парах.

## 2.5. Тестовые упражнения

Тестирование на присвоение 7 и 6 юношеского Кю. (см. Приложения №1, 2).

## 2.6. Участие в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях

Участие в показательных выступлениях, мастер-классах, в турнире по борьбе на коленях (в партере), турнире по технике айкидо.

## Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании учащиеся должны:

знать:

приёмы закаливания, правила правильного режима питания;

терминологию айкидо: тенкай, тенкан, иримитенкан, аюми-аши, окури-аши, шикко, никё-ундо, фунэкоги, дземпо-ундо, сейдза-кирицу, шомен-учи, мен-учи, гяку-ханми катате-дори, ай-ханми катате-дори, рёте-дори, уширо-рёте-дори, кокю-хо, гяку-ханми мороте-дори, принцип сферичности в айкидо, устойчивости (связь с землёй), «расширение Ки», концентрации на «единой точке»;

уметь:

самостоятельно проводить разминку;

выполнять: 1-й контроль на две стороны (дземпо-ундо), 2-й контроль (никё-ундо), упражнение «гребля на лодке» (фунэкоги), сесть-встать (сэйдза-кирицу) выполнять разноимённый захват (гяку-ханми катате-дори), одноимённый захват (ай-ханми катате дори), две руки за одну (гяку-ханми мороте-дори), захват за две руки (рёте-дори);

владеть:

навыками освобождения от захватов.

### **Возраст учащихся – 9-11 лет (144 учебных часа)**

Задачи:

обучать правилам безопасного поведения при самостоятельных занятиях;  
обучать принципам закаливания и правильного питания, режиму дня спортсмена;

обучать терминологии айкидо;

обучать технике перемещений, самостраховке, работе с палкой, технике ударов, технике контролей, захватов по программе 7, 6, 5 юношеского Кю.

### **Содержание программы**

#### **1. Теоретическая подготовка**

##### **1.1. Профориентационная работа**

Профессии в области физической культуры и спорта

##### **1.2. Правила безопасного поведения на занятиях**

Правила безопасного поведения на занятиях и при участии в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Правила безопасности при самостоятельных занятиях.

##### **1.3. Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции**

Влияние занятий физическими упражнениями на организм учащегося.

##### **1.4. Гигиенические знания и навыки**

Закаливание, режим дня, понятие о правильном и сбалансированном питании.

##### **1.5. История развития физической культуры и спорта**

Таэквандо в Республике Беларусь. Олимпийское движение.

1.6. Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий  
Участники турниров по айкидо, их права и обязанности.

##### **1.7. Техника и тактика айкидо**

Характеристика основных тактических действий и технических приемов.

##### **1.8 Требования к месту занятий и спортивному инвентарю**

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий, уход за ними.

#### **2. Практическая подготовка**

##### **2.1. Физическая подготовка**

##### **2.1.1. Общая физическая подготовка**

Ходьба. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки через скакалку сериями и на время. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Подвижные игры

высокой моторной плотности.

Комплексы упражнений на максимальную амплитуду движений с использованием различных исходных положений: наклоны, выпады, вращения.

Бег на месте и в движении: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Бег на месте с максимальной частотой движения: с опорой на гимнастическую стену. Бег с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 30 м, 60 м с высокого старта. Эстафетный бег.

Комплексы общеразвивающих упражнений с внешним отягощением: гантелями, набивными мячами, с использованием сопротивления партнёра.

Комплексы упражнений с преодолением собственного веса: сгибание и разгибания рук из положения упор лёжа, подтягивания, лазание, висы.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений без предметов.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений с использованием предметов (мячей, гимнастических палок, скакалок).

Подвижные игры и конкурсы с использованием сложнокоординационных заданий.

#### 2.1.2. Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения, направленные на отработку отдельных технических действий айкидо, выполняемые из стандартных исходных положений.

Упражнения со специальными мини-снарядами и приспособлениями (набивные мячи, боксерские лапы, кистевые экспандеры, манекены и т.д.).

Специальные упражнения с партнёром (на сопротивление, удержание и т.д.).

#### 2.2. Техническая подготовка

Техника самообороны: боковые перекуты из положения стоя. Кувырки вперёд и назад из стойки. Кувырок через партнёра. Кувырок боком.

Техника перемещения: развороты на 180 градусов в стойке (тенкай, тенкан, примитенкан). Обыкновенный шаг (аюми-аши), приставной шаг (окури-аши). Иrimi-тенкан на коленях. Перемещение на коленях (шикко) вперёд и назад.

1-й контроль на четыре стороны (шихо-ундо), 2-й контроль (никё-ундо), 3-й контроль (сан-кё).

Разворот на 180 градусов при разноимённой атаке, при атаке двумя руками за одну, при захвате за две руки сзади.

1-й, 2-й, 3-й контроли, коте-гаэши на коленях при одноимённом захвате.

Дыхательное упражнение на коленях (кокюхо) при захвате за две руки.

Работа с палкой: подготовительные упражнения, восьмёрка, 5 тычковых, 5 рубящих ударов, 3 катате, 13 движений с дзё.

Атаки: удар рукой сверху (шомен-учи), удар ребром ладони снизу (мен-учи), две руки за одну (гяку-ханми мороте-дори).

Захват за две руки (рёте-дори), захват за две руки сзади (уширо рёте-дори).

### 2.3. Тактическая подготовка

Действия в стойке и партере: защита, контрприемы, комбинации.  
Наступательная тактика, подготовка атаки, ее развитие.

### 2.4. Интегральная подготовка

Упражнения в парах.

### 2.5. Тестовые упражнения

Тестирование на присвоение 7 и 6 юношеского Кю. (см. Приложения №1, 2).

### 2.6. Участие в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях

Участие в показательных выступлениях, мастер-классах, в турнире по борьбе на коленях (в партере), турнире по технике айкидо.

## **Ожидаемые результаты освоения программы**

По окончании учащиеся должны

знать:

приёмы закаливания, правила правильного режима питания;

терминологию айкидо: тенкай, тенкан, иримитенкан, аюми-аши, окури-аши, шикко, никё-ундо, фунэкоги, дземпо-ундо, сейдза-кирицу, шомен-учи, мен-учи, гяку-ханми катате-дори, ай-ханми катате-дори, рёте-дори, уширо-рёте-дори, кокю-хо, гяку-ханми мороте-дори, принципы сферичности в айкидо, устойчивости (связь с землёй), «расширения Ки», концентрации на «единой точке»;

уметь:

самостоятельно проводить разминку;

выполнять: 1-й контроль на две стороны (дземпо-ундо), 2-й контроль (никё-ундо), упражнение «гребля на лодке» (фунэкоги), сесть-встать (сэйдза-кирицу) выполнять разноимённый захват (гяку-ханми катате-дори), одноимённый захват (ай-ханми катате дори), две руки за одну (гяку-ханми мороте-дори), захват за две руки (рёте-дори);

владеть:

навыками освобождения от захватов, навыками самообороны, навыками действия в стойке и партере.

## **Возраст учащихся – 10-12 лет (72 учебных часа)**

Задачи:

знакомить с правилами организации и проведения турниров по айкидо;

обучать правилам безопасного поведения при самостоятельных занятиях;

обучать принципам закаливания и правильного питания, режиму дня спортсмена;

обучать терминологии айкидо;

обучать технике перемещений, самостраховке, работе с палкой, технике ударов, технике контролей, захватов по программе 7 и 6 юношеского Кю.

## Содержание программы

### 1. Теоретическая подготовка

#### 1.1. Профориентационная работа

Профессии в области физической культуры и спорта

#### 1.2. Правила безопасного поведения на занятиях

Правила безопасного поведения на занятиях и при участии в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Правила безопасности при самостоятельных занятиях.

#### 1.3. Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции

Влияние занятий физическими упражнениями на организм учащегося.

#### 1.4. Гигиенические знания и навыки

Закаливание, режим дня, понятие о правильном и сбалансированном питании.

#### 1.5. История развития физической культуры и спорта

Развитие айкидо в Республике Беларусь. Олимпийское движение.

#### 1.6. Организация и проведение спортивных соревнований,

спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий

Участники турниров по айкидо, их права и обязанности.

#### 1.7. Техника и тактика айкидо

Характеристика основных тактических действий и технических приемов.

#### 1.8. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий, уход за ними.

### 2. Практическая подготовка

#### 2.1. Физическая подготовка

##### 2.1.1. Общая физическая подготовка

Ходьба. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки через скакалку сериями и на время. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Подвижные игры высокой моторной плотности

Комплексы упражнений на максимальную амплитуду движений с использованием различных исходных положений: наклоны, выпады, вращения.

Бег на месте и в движении: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Бег на месте с максимальной частотой движения: с опорой на гимнастическую стену. Бег с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 30 м., 60 м с высокого старта.

Эстафетный бег.

Комплексы общеразвивающих упражнений с внешним отягощением: гантелями, набивными мячами, с использованием сопротивления партнёра.

Комплексы упражнений с преодолением собственного веса: сгибание и разгибания рук из положения упор лёжа, подтягивания, лазание, висы.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений без предметов.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений с использованием предметов (мячей, гимнастических палок, скакалок).

Подвижные игры и конкурсы с использованием сложнокоординационных заданий.

### 2.1.2. Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств: силовых, скоростно-силовых, специальных координационных способностей:

Имитационные упражнения, направленные на отработку отдельных технических действий айкидо, выполняемые из стандартных исходных положений.

Упражнения со специальными мини-снарядами и приспособлениями (набивные мячи, боксёрские лапы, кистевые экспандеры, манекены и т.д.).

Специальные упражнения с партнёром (на сопротивление, удержание и т.д.).

### 2.3. Техническая подготовка

Техника самостраховки: боковые перекаты из положения стоя.

Кувырки вперёд и назад из стойки. Кувырок через партнёра. Кувырок боком.

Техника перемещения: развороты на 180 градусов в стойке (тенкай, тенкан, примитенкан). Обыкновенный шаг (аюми-аши), приставной шаг (окури-аши). Иrimi-тенкан на коленях. Перемещение на коленях (шикко) вперёд и назад.

1-й контроль на четыре стороны (шихо-ундо), 2-й контроль (никё-ундо), 3-й контроль (сан-кё).

Разворот на 180 градусов при разноимённой атаке, при атаке двумя руками за одну, при захвате за две руки сзади.

1-й, 2-й, 3-й контроли, коте-гаэши на коленях при одноимённом захвате.

Дыхательное упражнение на коленях (кокюхо) при захвате за две руки.

Работа с палкой: подготовительные упражнения, восьмёрка, 5 тычковых, 5 рубящих ударов, 3 катате, 13 движений с дзё.

Атаки: удар рукой сверху (шомен-учи), удар ребром ладони снизу (мен-учи), две руки за одну (гяку-ханми мороте-дори).

Захват за две руки (рёте-дори), захват за две руки сзади (уширо рёте-дори).

### 2.3. Тактическая подготовка

Действия в стойке и партере: защита, контрприёмы, комбинации.

Наступательная тактика, подготовка атаки, ее развитие.

### 2.4. Интегральная подготовка

Упражнения в парах.

### 2.5. Тестовые упражнения

Тестирование на присвоение 7, 6 и 5 юношеского Кю. (см. Приложения №1, 2).

### 2.6. Участие в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях

Участие в показательных выступлениях, мастер-классах, в турнире по борьбе на коленях (в партере), турнире по технике айкидо.

## **Ожидаемые результаты освоения программы**

По окончании учащиеся должны

знать:

принципы закаливания и правильного питания, правильный режим дня спортсмена;

терминологию айкидо: тенкай, тенкан, иримитенкан, аюми-аши, окури-аши, шикко, никё-ундо, фунэкоги, дземпо-ундо, сейдза-кирицу, шомен-учи, мен-учи, гяку-ханми катате-дори, ай-ханми катате-дори, рёте-дори, уширо-рёте-дори, кокю-хо, гяку-ханми мороте-дори, принципы сферичности в айкидо, устойчивости (связь с землёй), «расширения Ки», концентрации на «единой точке»;

уметь:

самостоятельно проводить разминку;

выполнять: 1-й контроль на две стороны (дземпо-ундо), 2-й контроль (никё-ундо), упражнение «гребля на лодке» (фунэкоги), сесть-встать (сэйдза-кирицу) выполнять разноимённый захват (гяку-ханми катате-дори), одноимённый захват (ай-ханми катате дори), две руки за одну (гяку-ханми мороте-дори), захват за две руки (рёте-дори);

владеть:

навыками освобождения от захватов, навыками самообороны, навыками действия в стойке и партере.

### **Возраст учащихся – 10-12 лет (108 учебных часов)**

Задачи:

обучать правилам безопасного поведения при самостоятельных занятиях;  
обучать принципам закаливания и правильного питания, режиму дня спортсмена;  
обучать терминологии айкидо;  
обучать технике перемещений, самостраховке, работе с палкой, технике ударов, технике контролей, захватов по программе 7, 6 и 5 юношеского Кю.

### **Содержание программы**

#### 1. Теоретическая подготовка

##### 1.1. Профориентационная работа

Профессии в области физической культуры и спорта

##### 1.2. Правила безопасного поведения на занятиях

Правила безопасного поведения на занятиях и при участии в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Правила безопасности при самостоятельных занятиях.

##### 1.3. Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции

Влияние занятий физическими упражнениями на организм учащегося.

##### 1.4. Гигиенические знания и навыки

Закаливание, режим дня, понятие о правильном и сбалансированном питании.

1.5. История развития физической культуры и спорта  
Развитие айкидо в Республике Беларусь. Олимпийское движение.

1.6. Организация и проведение спортивных соревнований,  
спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий  
Участники турниров по айкидо, их права и обязанности.

1.7. Техника и тактика айкидо

Характеристика основных тактических действий и технических приемов.

1.8. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю  
Спортивный инвентарь и оборудование для занятий, уход за ними.

2. Практическая подготовка

2.1. Физическая подготовка

2.1.1. Общая физическая подготовка

Ходьба. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки через скакалку сериями и на время.

Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Подвижные игры высокой моторной плотности

Комплексы упражнений на максимальную амплитуду движений с использованием различных исходных положений: наклоны, выпады, вращения.

Бег на месте и в движении: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Бег на месте с максимальной частотой движения: с опорой на гимнастическую стену.

Бег с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 10, 20, 30 м с высокого старта. Эстафетный бег.

Комплексы общеразвивающих упражнений с внешним отягощением: гантелями, набивными мячами, с использованием сопротивления партнёра.

Комплексы упражнений с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук из положения упор лёжа, подтягивания, лазание, висы.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений без предметов.

Комплексы общеразвивающих, сложнокоординационных упражнений с использованием предметов (мячей, гимнастических палок, скакалок).

Подвижные игры и конкурсы с использованием сложнокоординационных заданий.

2.1.2. Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения, направленные на отработку отдельных технических действий айкидо, выполняемые из стандартных исходных положений.

Упражнения со специальными мини-снарядами и приспособлениями (набивные мячи, боксёрские лапы, кистевые экспандеры, манекены и т.д.).

Специальные упражнения с партнером (на сопротивление, удержание и т.д.).

2.2. Техническая подготовка

Техника самостраховки: боковые перекаты из положения стоя.

Кувырок вперёд с выкладкой и без. Кувырок через партнёра. Кувырок боком.

Техника перемещения: развороты на 90, 180 градусов в стойке (тенкай, тенкан, иримитенкан). Обыкновенный шаг (аюми-аши), приставной шаг (окури-аши). Иrimi-тенкан на коленях. Перемещение на коленях (шикко) вперёд и назад с разворотами.

1-й контроль на четыре стороны (шихо-ундо), 2-й контроль (никё-ундо), 3-й контроль (сан-кё).

Разворот на 180 градусов при разноимённой атаке, при атаке двумя руками за одну, при захвате за две руки сзади.

1-й, 2-й, 3-й контроли, коте-гаэши на коленях при одноимённом захвате.

Выведение из равновесия (суми-отоши) при захвате за одну и за две руки.

Дыхательное упражнение на коленях (кокюхо) при захвате за две руки.

Шихо-наге (упрощённый вариант) при захвате за одну и за две руки.

Работа с палкой: подготовительные упражнения, восьмёрка, 5 тычковых, 5 рубящих ударов, 5 хассо (движения по восьмёрке), 3 катате, 13 и 31 движение с дзё.

Атаки: удар рукой сверху (шомен-учи), удар ребром ладони снизу (мен-учи), две руки за одну (гяку-ханми мороте-дори),

Захват за две руки (рёте-дори), захват за две руки сзади (уширо рёте-дори).

### 2.3. Тактическая подготовка

Действия в стойке и партере: защита, контрприемы, комбинации.

Наступательная тактика, подготовка атаки, её развитие.

### 2.4. Интегральная подготовка

Упражнения в парах.

### 2.5. Тестовые упражнения

Тестирование на присвоение 7, 6 и 5 юношеского Кю. (см. Приложения №1, 2).

### 2.6. Участие в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях

Участие в показательных выступлениях, мастер-классах, в турнире по борьбе на коленях (в партере), турнире по технике айкидо.

## Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании учащиеся должны знать:

принципы закаливания и правильного питания, правильный режим дня спортсмена;

терминологию айкидо: тенкай, тенкан, иримитенкан, аюми-аши, окури-аши, шикко, никё-ундо, фунэкоги, дземпо-ундо, сейдза-кирицу, шомен-учи, мен-учи, гяку-ханми катате-дори, ай-ханми катате-дори, рёте-дори, уширо-рёте-дори, кокю-хо, гяку-ханми мороте-дори, принципы сферичности в айкидо, устойчивости (связь с землёй), «расширения Ки», концентрации на «единой точке»;

уметь:

самостоятельно выполнять разминку

выполнять: 1-й контроль на две стороны (дземпо-ундо), 2-й контроль (никё-ундо), упражнение «гребля на лодке» (фунэкоги), сесть-встать (сэйдза-кирицу) выполнять разноимённый захват (гяку-ханми катате-дори), одноимённый захват (ай-ханми катате дори), две руки за одну (гяку-ханми мороте-дори), захват за две руки (рёте-дори);

владеть:

навыками освобождения от захватов, навыками самообороны, навыками действия в стойке и партере.

### **Литература и информационные ресурсы**

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании : 13 января 2011 г. № 243-З : принят Палатой представителей 21 декабря 2021 г. : одобр. Советом Респ. 22 декабря 2021 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 14 янв. 2022 г. № 154-З // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=N12200154&p1=1&p5=0/> (дата обращения: 23.07.2025).

2. О типовых программах дополнительного образования детей и молодежи : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 20 октября 2023 г. № 325 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22441011p> (дата обращения: 23.07.2025).

3. Об установлении перечня документов, обязательных для ведения отдельными педагогическими работниками, и исключения практики привлечения педагогических работников к выполнению работ, не относящихся к выполнению их трудовых функций : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 27 декабря 2017 г. № 164 // Академия образования. – URL: [https://akademy.by/files/documents/MD-MSOP/Matematika/Perechen\\_docum.pdf](https://akademy.by/files/documents/MD-MSOP/Matematika/Perechen_docum.pdf) (дата обращения: 23.07.2025).

4. Об утверждении правил безопасности, правил расследования и учета несчастных случаев, произошедших с обучающимися : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 3 августа 2022 г. № 227 // Национальный образовательный портал. – URL: <https://adu.by/images/2022/09/post-MO-RB-227-2022.pdf> (дата обращения: 23.07.2025).

5. Образцы оформления библиографического описания в списке источников, приводимых в диссертации и автореферате : приказ Высшей аттестационной комиссии Респ. Беларусь от 25 июня 2014 г. № 159 : в ред. от 1 октября 2024 г. № 230) // Высшая аттестационная комиссия Республики Беларусь. – URL: [https://vak.gov.by/sites/default/files/2024-10/Образцы\\_библиография%2001.10.2024.pdf](https://vak.gov.by/sites/default/files/2024-10/Образцы_библиография%2001.10.2024.pdf) (дата обращения: 23.07.2025).

6. Положение об учреждении дополнительного образования детей и молодежи : постановление М-ва образования Республики Беларусь от 25 июля 2011 г. № 149 : в ред. от 19 сентября 2022 г. № 318 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22238827&p1=1&p5=0> (дата обращения: 23.07.2025).

7. Об изменении постановления М-ва образования Респ. Беларусь от 25 июля 2011 г. № 149 : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 12 декабря 2024 г. № 189 // Национальный образовательный портал. – URL: <https://adu.by/images/2025/01/post-mo-rb-189-2024.pdf> (дата обращения: 10.02.2025).

8. Специфические санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации учреждений образования : постановление Совета Министров Респ. Беларусь от 7 августа 2019 г. № 525 : в ред. от 12 июля 2024 г. № 502 // Министерство образования Республики Беларусь. – URL: <https://edu.gov.by/urovni-obrazovaniya/srennee-obr/srennee-obr/informatsiya/sanitarnye-normy-pravila-i-gigienicheskie-normativy/> (дата обращения: 23.07.2025).

9. Методические указания по разработке учебно-программной документации образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи и организации образовательного процесса : приложение к письму М-ва образования Республики Беларусь от 11 июня 2024 г. № 06-01-14/6880/дс/ // Министерство образования Республики Беларусь. – URL: <https://edu.gov.by/molodezhnaya-politika/glavnoe-upravlenie-vospitatelnoy-raboty-i-molodezhnoy-politiki/upravlenie-raboty/informatsiya/molodezhi/dopolnitelnoe-obrazovanie-dlya-detey-i-molodezhi/> (дата обращения: 23.07.2025).

2. Барташ, В. А., Рукопашный бой: программа для детско-юношеских спортивных школ и детско-юношеских клубов физической подготовки и спорта / В. А. Барташ, О. И. Войтик, А. В. Писарик. – Минск, 2006. – 144 с.

3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : ФиС, 1988. – 375 с.

4. Геллер, Е. Спортивные игры и развлечения / Е. Геллер. – Мн. : Беларусь, 1971. – 100 с.

5. Гембал, Р. Айкидо. Обучение тела и сознания / Р. Гембал. – Авт. акад. айкидо, 2004. – 300 с.

6. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры : учебное пособие для техникумов физической культуры / А. А. Гужаловский. – М. : ФиС, 1986. – 400 с.

7. Лёшер, А. Маленькие игры для многих / А. Лёшер. – Минск : Полымя, 1983. – 150 с.

8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, 1976. – 435 с.

9. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет : пособие для воспитателя детского сада / Л. И. Пензулаева. – М. : Просвещение, 1988. – 215 с.

10. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академа, 2001. – 314 с.

11. Стивенс, Д. Секреты айкидо / Д. Стивенс. – К. : София, 2001. – 348 с.

12. Уэсиба Морихей, Будо : учение основателя айкидо / М. Уэсиба. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1999. – 270 с.

13. Уэсиба Киссёмару, Лучшее айкидо: основы / Киссёмару Уэсиба, Моритеру Уэсиба. – М. : Астрель, 2006. – 245 с.

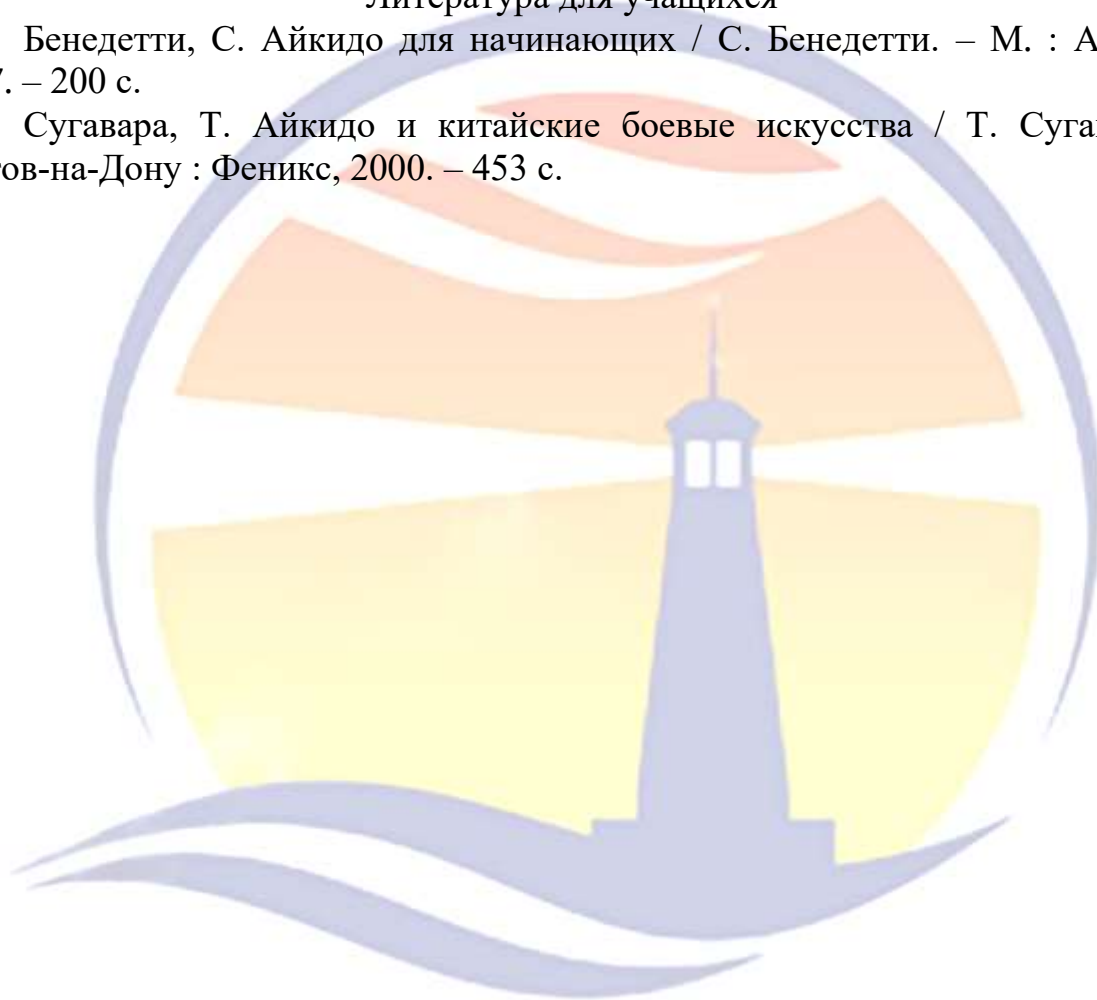
14. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. - 3-е изд., перераб. и доп. – Минск : Вышэйшая школа, 1985. – 256 с.

15. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Учебно-методическое пособие / И. А. Гуревич. – Минск : Вышэйшая школа, 1994. – 319 с.

#### Литература для учащихся

Бенедетти, С. Айкидо для начинающих / С. Бенедетти. – М. : Астрель, 1997. – 200 с.

Сугавара, Т. Айкидо и китайские боевые искусства / Т. Сугавара. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 453 с.



## Контрольные испытания по общей физической подготовке

[illegible]

## Тесты по технико-тактической подготовке для присвоения юношеского разряда (Кю)

|                                    | 9 Кю                                                                 | 8 Кю                                                                                                                                            | 7 Кю                                                                                                                                                | 6 Кю                                                                                                                                                | 5 Кю                                                                                                                                                | 4 Кю                                                                                                                                                | 3 Кю                                                                                                                                                | 2 Кю                                                                                                                                                 | 1 Кю                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Критерии оценки сдачи на Кю</b> | Правильная стойка, прямая спина, рука-меч                            | Правильная стойка, прямая спина, рука-меч, знание упражнений                                                                                    | Правильная стойка, прямая спина, рука-меч, знание упражнений, крепкий захват, атака от себя, согнутые в коленях ноги, носок передней ноги развернут | Правильная стойка, прямая спина, рука-меч, знание упражнений, крепкий захват, атака от себя, согнутые в коленях ноги, носок передней ноги развернут | Правильная стойка, прямая спина, рука-меч, знание упражнений, крепкий захват, атака от себя, согнутые в коленях ноги, носок передней ноги развернут | Правильная стойка, прямая спина, рука-меч, знание упражнений, крепкий захват, атака от себя, согнутые в коленях ноги, носок передней ноги развернут | Правильная стойка, прямая спина, рука-меч, знание упражнений, крепкий захват, атака от себя, согнутые в коленях ноги, носок передней ноги развернут | Правильная стойка, прямая спина, рука-меч, знание упражнений, крепкий захват, атака от себя, заниженный центр тяжести, носок передней ноги развернут | Правильная стойка, прямая спина, рука-меч, знание упражнений, крепкий захват, атака от себя, заниженный центр тяжести, согнутые в коленях ноги, носок передней ноги развернут |
| <b>Страховка</b>                   | Перекаат назад-вперед из положения сидя (стопы вместе, колени врозь) | Перекаат назад-вперед из положения сидя, перекаат по кругу, перекаат с одного бока на другой, кувырок вперед с двух колен, кувырок назад с двух | Боковой перекаат из стойки, кувырок вперед с колена, кувырок назад с колена                                                                         | Боковой перекаат из стойки, кувырок вперед и назад из стойки                                                                                        | Боковой перекаат из стойки, кувырок вперед и назад из стойки, кувырок вперед через партнера                                                         | Ёко-укеми                                                                                                                                           | Ёко-укеми, кувырок вперед с выкладкой                                                                                                               | Кувырок вперед с выкладкой, падение назад через партнера                                                                                             | Страховка через партнера, высокое укеми через руку                                                                                                                            |

|                             |                            |                                                         |                                                                                           |                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                                     |                                                                                                                      |                                            |                                |
|-----------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|
|                             |                            | колен                                                   |                                                                                           |                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                                     |                                                                                                                      |                                            |                                |
| <b>Одиночные упражнения</b> | сейдза-кирицу, миги-хидари | сейдза-кирицу, стойка: миги-хидари, иккё-ундо           | сейдза-кирицу, миги-хидари гребля на лодке, фуритама, иккё-ундо, дземпо-ундо              | сейдза-кирицу, миги-хидари никё-ундо                                                                | санкё-ундо                                                                                          | шихо-ундо                                                                                                           | хаппо-ундо                                                                                                           |                                            |                                |
| <b>Перемещения</b>          | тенкай                     | тенкай, аюми-аши                                        | тенкан, аюми-аши, окури-аши шикко                                                         | тенкай, ирими-тенкан, аюми-аши окури-аши шикко                                                      | тенкай на коленях, ириметенкан на коленях, окури-аши, шикко с разворотом                            | тенкай на коленях, ирими-тенкан на коленях, тенкай ирими, шикко с разворотом                                        | Тенкан-ирими, ирими-тенкай, тенкай-ирими, шикко с разворотом                                                         | тай-сабаки с боккеном                      | тай-сабаки с боккеном          |
| <b>Атаки</b>                | шомен-учи                  | шомен-учи, гяку-ханми катате-дори, ай-ханми катате-дори | шомен-учи, гяку-ханми катате-дори, ай-ханми катате-дори, гяку-ханми мороте-дори рёте-дори | шомен-учи, гяку-ханми катате-дори, ай-ханми катате-дори, гяку-ханми мороте-дори, рёте-дори, мен-учи | шомен-учи, гяку-ханми катате-дори, ай-ханми катате-дори, гяку-ханми мороте-дори, рёте-дори, мен-учи | шомен-учи, гяку-ханми катате-дори, ай-ханми катате-дори, гяку-ханми мороте-дори, рёте-дори, мен-учи уширо-рёте-дори | шомен-учи, гяку-ханми катате-дори, ай-ханми катате-дори, гяку-ханми мороте-дори, рёте-дори, мен-учи уширо-рёте-дорис | Ёкомен-учи, мае-гери, чудан-цки мавашигери | мае-гери, чудан-цки мавашигери |
| <b>Упражнения с палкой</b>  |                            | Восьмёрка, удар сверху                                  |                                                                                           | 5 рубящих ударов                                                                                    | 5 тычковых, 5 рубящих ударов                                                                        | 3 катате, 13 движений с дзё                                                                                         | 5 хассо (движения по восьмерке), 31 движение с дзё                                                                   | 1-е кумидзё                                | 2-е кумидзё                    |

|                   |  |  |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Парные упражнения |  |  | Тачи-вадза:<br>тенкан от<br>атаки гяку-<br>ханми<br>мороте-дори,<br>сувари-вадза:<br>ай-ханми<br>катате-дори 1-<br>й контроль,<br>рёте-дори<br>кокю-хо | Тачи-вадза:<br>тенкан от<br>атаки гяку-<br>ханми мороте-<br>дори, сувари-<br>вадза: ай-<br>ханми катате-<br>дори никё,<br>рёте-дори<br>кокю-хо | Тачи-вадза<br>(стоя): тенкан<br>(разворот) от<br>атаки,<br>уширо-рёте-<br>дори, сувари-<br>вадза: ай-<br>ханми катате-<br>дори санкё,<br>рёте-дори<br>кокю-хо | Тачи-вадза:<br>тенкан от<br>атаки ай-<br>ханми-<br>катате-дори,<br>сувари-<br>вадза: ай-<br>ханми и<br>гяку-ханми<br>катате-дори<br>иккё, никё,<br>санкё, коте-<br>гаэши, рёте-<br>дори кокю-<br>хо | Тачи-вадза:<br>шихонаге<br>(как<br>упражнение)<br>от атак гяку-<br>дори и рёте-<br>дори, тачи-<br>вадза: суми-<br>отоши при<br>разноименно<br>й атаке и<br>захвате за<br>две руки,<br>сувари-<br>вадза: рёте-<br>дори кокю-<br>хо | сотай доса<br>№ 1 и № 2,<br>1-й контроль<br>от атак: ай-<br>дори, гяку-<br>дори,<br>шомен-учи,<br>мен-учи,<br>ката-дори,<br>уширо-рёте-<br>дори, тачи-<br>вадза (стоя):<br>суми-отоши<br>от атак<br>айханми-<br>карате-дори<br>и уширо-<br>рёте-дори,<br>сувари-<br>вадза: 1, 2,<br>3-й контроль<br>от атак: ай-<br>дори, гяку-<br>дори,<br>шомен-учи,<br>мен-учи,<br>ката-дори,<br>сувари-вадза<br>: рёте-дори<br>кокю-хо | сотай доса №<br>3<br>тачи-вадза<br>шихо-наге от<br>атак: ай-дори,<br>гяку-дори,<br>шомен-учи,<br>мен-учи,<br>ката-дори,<br>рёте-дори,<br>уширо-рёте-<br>дори, сувари-<br>вадза: рёте-<br>дори кокю-<br>хо<br>(дыхательное<br>упражнение) |
| Боккен            |  |  |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   | 1-3 субури                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4-7 субури                                                                                                                                                                                                                               |

## Тезаурус

| <b>Перемещения</b>                                         | <i>Японские термины</i> |
|------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Развороты тела                                             | <i>Тай-сабаки</i>       |
| Разворот на 180 градусов                                   | <i>Тенкай</i>           |
| Разворот на 180 градусов с шагом назад                     | <i>Тенкан</i>           |
| Шаг вперёд с разворотом на 180 градусов                    | <i>Иrimi-тенкай</i>     |
| Шаг вперёд с разворотом на 180 градусов и шагом назад      | <i>Иrimi-тенкан</i>     |
| Разворот на 180 градусов с шагом вперёд                    | <i>Тенкай-ирими</i>     |
| Разворот на 180 градусов с шагом назад, затем – шаг вперёд | <i>Тенкан-ирими</i>     |
| Базовые шаги, перемещения                                  | <i>Аши</i>              |
| Обыкновенный шаг                                           | <i>Аюми-аши</i>         |
| Приставной шаг                                             | <i>Окури-аши</i>        |
| Перемещение на коленях вперёд                              | <i>Шикко-маэ</i>        |
| Перемещение на коленях назад                               | <i>Шикко-уширо</i>      |

| <b>Парные упражнения</b>                        | <i>Японские термины</i>   |
|-------------------------------------------------|---------------------------|
| Упражнение на перенаправление силы противника   | <i>Сотай-доса</i>         |
| Выведение из равновесия за спину противника     | <i>Суми-отоши</i>         |
| Уход с линии атаки и разворотом на 180 градусов | <i>Тенкан-тайно-хенка</i> |
| Дыхательное упражнение                          | <i>Кокю-хо</i>            |
| Бросок с использованием инерции противника      | <i>Кокю-наге</i>          |
| Бросок на четыре стороны                        | <i>Шихо-наге</i>          |
| Парное упражнение с палкой                      | <i>Куми-дзё</i>           |

| <b>Позиции, стойки, положения стоп по отношению к партнеру</b> |                         |                     |                             |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Позиция<br>(Вадза)                                             | Стоя                    | <i>Тачи-вадза</i>   |                             |                                                                                       |
|                                                                | Сидя на коленях         | <i>Сувари-вадза</i> |                             |                                                                                       |
| Одиночная стойка (Камаэ)                                       | Правая нога впереди     | <i>Миги-камаэ</i>   |                             |                                                                                       |
|                                                                | Левая нога впереди      | <i>Хидари-камаэ</i> |                             |                                                                                       |
| Положение стоп по отношению к партнёру<br>(Ханми)              | Стоя<br>Сидя на коленях | <i>Гяку-ханми</i>   | Разноименное положение стоп | <i>Ханми</i> – это положение стоп двоих человек, поэтому только для парных упражнений |
|                                                                |                         | <i>Ай-ханми</i>     | Одноименное положение стоп  |                                                                                       |

| Атаки                                      |                                                    |                                           | Японские термины                           |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Одиночные                                  | В позиции стоя<br>Тачи-вадза                       | Удар ребром ладони<br>сверху              | Шомен-учи                                  |
|                                            | Ногами                                             | Прямой удар вперёд                        | Маэ-гери                                   |
|                                            |                                                    | Боковой удар вперёд                       | Маваши-гери                                |
|                                            |                                                    | Боковой удар                              | Ёко-гери                                   |
|                                            |                                                    | Прямой удар назад                         | Уширо-гери                                 |
|                                            | Палкой (дзё)                                       | Прямой удар вперёд                        | Чоку- цки                                  |
|                                            |                                                    | Обратный удар вперёд                      | Каэши-цки                                  |
|                                            |                                                    | Удар назад                                | Уширо- цки                                 |
|                                            |                                                    | Удар сверху                               | Шомен-учи-коми                             |
|                                            |                                                    | Восьмерка с выходом в стойку              | Хассо-но камаэ                             |
| Базовые удары мечом (боккен), палкой (дзё) |                                                    | Субури                                    |                                            |
| Парные                                     | Стоя / сидя на коленях<br>Тачи-вадза/ сувари-вадза | Разноименное положение ног<br>Гяку –ханми | Захват за руку<br>Катате-дори              |
|                                            |                                                    |                                           | Захват за плечо<br>Ката- дори              |
|                                            |                                                    |                                           | Захват за обе руки<br>Рёте-дори            |
|                                            |                                                    |                                           | Захват за два плеча<br>Рёката-дори         |
|                                            |                                                    |                                           | Захват двумя руками за одну<br>Мороте-дори |
|                                            |                                                    |                                           | Удар ребром ладони сбоку<br>Ёкомен-учи     |
|                                            |                                                    |                                           | Одноимённое положение ног<br>Ай-ханми      |
|                                            | Удар ребром ладони снизу<br>Мен-учи                |                                           |                                            |
|                                            | Удар ребром ладони сверху<br>Шомен-учи             |                                           |                                            |
|                                            | Захват за воротник спереди<br>Муне-дори            |                                           |                                            |
|                                            | Захват за обе руки сзади<br>Уширо-рёте-дори        |                                           |                                            |
|                                            | Прямой удар рукой в верхний уровень<br>Дзёдан-цки  |                                           |                                            |

|                                   |                         |
|-----------------------------------|-------------------------|
| <b>Одиночные упражнения</b>       | <i>Японские термины</i> |
| Сесть-встать                      | <i>Сейдза-кирицу</i>    |
| Гребля на лодке                   | <i>Фунекоги</i>         |
| <b>Болевые контроли:</b>          |                         |
| Первый контроль                   | <i>Иккё-ундо</i>        |
| Второй контроль                   | <i>Никё-ундо</i>        |
| Третий контроль                   | <i>Санкё-ундо</i>       |
| Вращение запястья наружу          | <i>Коте-гаэши</i>       |
| Первый контроль на две стороны    | <i>Дземпо-ундо</i>      |
| Первый контроль на четыре стороны | <i>Шихо-ундо</i>        |
| Первый контроль на восемь сторон  | <i>Хаппо-ундо</i>       |

|                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| <b>Самостраховка</b> | <i>Укеми</i>       |
| Кувырок вперёд       | <i>Маэ-укеми</i>   |
| Кувырок назад        | <i>Уширо-укеми</i> |
| Кувырок боком        | <i>Ёко-укеми</i>   |

## РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании методического совета

протокол № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

## СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по образованию  
администрации Ленинского района г.Минска

\_\_\_\_\_ Н.Г.Кучинская

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.