

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 «Айкидо плюс»**

(физкультурно-спортивный профиль, базовый уровень изучения
образовательной области «Физическая культура и оздоровление»)

Разработчик:

Колтыгин Максим Валерьевич,
педагог дополнительного образования

Возраст учащихся: 6-13 лет

Срок реализации: 3 года

Минск, 2025

Общие положения

Когда противник идёт вперёд, выходи навстречу и приветствуй его; если же он хочет отойти, проводи его.

Морихэй Уэсиба

Цель тренировок — подтягивать ослабленное, укреплять тело и шлифовать дух.

Морихэй Уэсиба

Здоровый образ жизни обуславливается, прежде всего, включенностью детей в систематические занятия физической культурой и спортом. Роль этих занятий состоит не только в непосредственном влиянии на организм учащихся, но и воспитании ценностных ориентаций на здоровье, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Айкидо занимает достойное место в ряду других видов боевых искусств, обеспечивающих гармоничное развитие человека. Красота исполнения технических приёмов и бросков способствовала широкой популярности айкидо среди детей и молодёжи. Айкидо – достаточно молодой вид спорта для Республики Беларусь, но с каждым годом он приобретает всё больше поклонников. В техническом отношении этот вид спорта сформировался на основе старинной японской школы дайто-рю айки-дзюцу и школ фехтования на мечах, палках, копьях и других видах оружия.

Дополнительные занятия физкультурой и спортом, в данном случае айкидо, – наряду с уроками физической культуры и здоровья в учреждениях общего среднего образования – позволяют максимально задействовать различные грани личности учащихся и способствуют укреплению их здоровья на всех уровнях, а также формированию здорового образа жизни, самосовершенствованию и профессиональному самоопределению. На занятиях айкидо учащиеся имеют возможность получить разностороннюю физическую подготовку, приобретают умения и навыки сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности.

Отличительной особенностью программы «Айкидо плюс» является то, что она предполагает использование в образовательном процессе специальных оздоровительных комплексов, направленных на формирование правильной осанки, а также упражнений для профилактики плоскостопия. Также программой предусмотрено использование детских подвижных игр как основного средства развития физических качеств учащихся.

Понятие здоровья не ограничивается только высокими показателями физического состояния человека. В век высоких интеллектуальных и психологических нагрузок всё более важным становится состояние интеллектуального, психологического, нравственного здоровья, и современные дети нуждаются в знании механизмов здоровьесбережения также и в этих сферах.

Актуальность программы кружка «Айкидо плюс» заключается в комплексном подходе к формированию личности учащихся, который

представляет собой единство физического, нравственного, интеллектуального и эстетического воспитания и обеспечивает всестороннее развитие подрастающего поколения. Тренировки приносят положительный терапевтический эффект – корректируют осанку, расслабляют мышцы, успокаивают ум. Специалисты считают, что регулярные занятия айкидо ведут к равномерному развитию всех двигательных способностей, функциональной выносливости организма и одновременно к развитию моральных и волевых качеств.

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;

обучать теоретическим основам физического воспитания;

знакомить со специальной терминологией;

обучать технике и тактике айкидо;

развивающие:

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

способствовать укреплению здоровья учащихся, закаливанию организма;

способствовать формированию правильной осанки и правильного свода стопы;

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.

При реализации программы применяются 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 и не строго регламентированного упражнения (игровой, соревновательный).

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, просмотров обучающих видеороликов, презентаций и иных форм организации образовательного процесса непосредственно на занятии. Теоретическая подготовка тесно связана с иными видами подготовок, а именно: общей физической, специальной физической, технической, тактической, интегральной.

Учебный материал равномерно распределяется на весь период обучения и излагается в доступной форме. Некоторые темы требуют постоянного повторения, например: правила безопасного поведения, положения о проведении (регламенты проведения) турниров и другие.

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 воспитание двигательных качеств.

Методы не строго регламентированного упражнения используются для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях. Они позволяют 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 «Айкидо плюс» 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 и тестирование.

Текущее тестирование проводится в течение года в целях объективного определения динамики физической подготовленности обучающихся, степени овладения двигательными умениями и своевременного выявления недостатков в процессе их развития.

Для подведения итогов реализации программы проводится экзамен на

юношеские Кю.

Программа предназначена для учащихся младшего и среднего школьного возраста (6-13 лет). Срок реализации программы – 3 года.

Первый 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.

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

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

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

Наполняемость групп – не менее 12 человек.

Второй 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.

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

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

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

Наполняемость групп – не менее 8 человек.

Третий год обучения.

Возраст учащихся 8-10 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Общее количество часов в год – 72 учебных часа.

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

Возраст учащихся 11-13 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Общее количество часов в год – 72 учебных часа.

Возраст учащихся 11-13 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 учебному часу. Общее количество часов в год – 108 учебных часов.

Наполняемость групп – 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.

Материально-техническое обеспечение 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

№ п/п	Название разделов и тем	Количество учебных часов			
		6-8 лет	6-8 лет	9-11 лет	9-11 лет
1	Теоретическая подготовка	8	8	8	8
1.1	Профориентационная работа	1	1	1	1
1.2	Правила безопасного поведения на занятиях	1,5	1,5	1	1
1.3	Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции	1,5	1,5	1	1
1.4	Гигиенические знания и навыки	1	1	1	1
1.5	История развития физической культуры и спорта	1	1	1	1
1.6	Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий	—		1	1
1.7	Техника и тактика айкидо	1	1	1	1
1.8	Требования к месту занятий и спортивному инвентарю	1	1	1	1
2	Практическая подготовка	64	100	64	100
2.1	Физическая подготовка	25	40	25	40
2.1.1	Общая физическая подготовка	15	25	15	25
2.1.2	Специальная физическая подготовка	10	15	10	15
2.2	Техническая подготовка	20	30	20	30
2.3	Тактическая подготовка	5	10	5	10
2.4	Интегральная подготовка	5	8	5	8
2.5	Тестовые упражнения	4	4	4	4
2.6	Участие в спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях	5	8	5	9
	Всего	72	108	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 проведении мероприятий. 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 на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, с захлестом голени, приставным шагом, ходьба по разметкам, по линии, переступая через препятствия.

Бег в колонне в медленном и среднем темпе, с ускорением, в чередовании с ходьбой; с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 10, 20, 30 м с высокого старта; 3-минутный бег; бег 500 м (девочки), 800 м (мальчики).

Прыжки «по кочкам», через «удочку», через скакалку; выпрыгивание с доставанием рукой подвешенного предмета; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; в длину с места толчком двух ног.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с гимнастической палкой, скакалкой из исходных положений «стоя», «сидя», «лёжа»; упражнения для развития гибкости: наклоны, выпады, вращения из различных исходных положений с максимальной амплитудой движения;

сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки, от пола; вис на согнутых руках.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Подвижные игры для развития общих физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей: «Охотники и утки», «Заморозка», «Вирус», «Мороз-красный нос», «Третий лишний».

С элементами спортивных игр: «Регби», «Футбол».

Эстафеты: встречные, с передачей предметов и другими заданиями.

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 спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях

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

Ожидаемые результаты освоение программы

По окончании обучения учащиеся должны знать:

историю возникновения айкидо;

правила безопасного поведения на занятиях и при проведении мероприятий;

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.; приемы самостраховки: кувырки вперёд, назад и по кругу из положения сидя; кувырки назад и вперёд с колен; боковые кувырки из положения стоя;
 владеть:
 навыком соблюдать стойку в стандартных упражнениях.

Возраст учащихся 6-8 лет (108 учебных часов)

Задачи:
 обучать правилам безопасного поведения на занятиях и при проведении мероприятий;
 обучать этикету айкидо;
 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. 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. Этикет 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 на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, с захлестом голени,

приставным шагом, ходьба по разметкам, по линии, переступая через препятствия.

Бег на месте. Бег в колонне в медленном и среднем темпе, с ускорением, в чередовании с ходьбой; с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 10, 20, 30 м с высокого старта; 5-минутный бег; бег 800 м (девочки), 1000 м (мальчики).

Прыжки «по кочкам», через «удочку»; выпрыгивание с доставанием рукой подвешенного предмета; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; в длину с места толчком двух ног, через скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с гимнастической палкой, скакалкой из исходных положений «стоя», «сидя», «лежа»; упражнения для развития пассивной гибкости: наклоны, выпады, вращения из различных исходных положений с максимальной амплитудой движения; подтягивания в висе стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки, от пола; вис на согнутых руках.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Подвижные игры для развития общих физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей: «Охотники и утки», «Заморозка», «Вирус», «Мороз-красный нос», «Воробьи-вороны». «Третий лишний». «Защита укрепления».

С элементами спортивных игр: «Регби», «Футбол», «Хоккей».

Эстафеты: встречные, с передачей предметов и другими заданиями.

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

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 спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных 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 обучения учащиеся должны знать:

историю возникновения айкидо;

этикет айкидо;

правила безопасного поведения на занятиях и на мероприятиях;

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; приёмы 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:

навыком соблюдать стойку в стандартных упражнениях.

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

Задачи:

знакомить с правилами проведения турниров по айкидо;

обучать правилам безопасного поведения на занятиях, правилам;

обучать этикету айкидо;

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 юношеского Кю; знакомить с элементами программы 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 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. Этикет 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 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 на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, с захлестом голени, приставным шагом, ходьба по разметкам, по линии, переступая через препятствия.

Бег на месте. разметкам, «змейкой», «восьмёркой», на заданное расстояние и время Бег с опорой на гимнастическую стену. Бег в колонне в медленном и среднем темпе, с ускорением, в чередовании с ходьбой; с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 10, 20, 30 м с высокого старта; 6-минутный бег; бег 800-1000 м.

Прыжки с ноги на ногу, выпрыгивание с доставанием рукой подвешенного предмета; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; в длину с места толчком двух ног, через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с гимнастической палкой, скакалкой из исходных положений «стоя», «сидя», «лёжа»; упражнения для развития пассивной и активной гибкости: наклоны, выпады, вращения из различных исходных положений с максимальной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки, от пола; вис на согнутых руках.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Заморозка», «Вирус», «Мороз-красный нос», «Воробьи-вороны». «Третий лишний». «Защита укрепления». «Рыбаки и рыбы». С элементами спортивных игр: «Регби», «Футбол», «Хоккей». Эстафеты: встречные, с передачей предметов и другими заданиями.

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, боксерские лапы, кистевые экспандеры 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, 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 и 8 и 7 юношеского Кю (см. Приложения №1, 2).

2.6. Участие в спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных 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 обучения учащиеся должны знать:

историю возникновения и этикет айкидо;

правила безопасного поведения на занятиях и при проведении

мероприятий;

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.; 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:

навыком соблюдать стойку в стандартных упражнениях и в нестандартных условиях.

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

Задачи:

обучать правилам безопасного поведения на занятиях;

обучать с истории японского боевого искусства айкидо, его этикету;

знакомить с правилами проведения турниров по 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 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. Этикет 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 на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, с захлестом голени, приставным шагом, ходьба по разметкам, по линии, переступая через препятствия.

Бег на месте, разметкам, «змейкой», «восьмёркой», на заданное расстояние и время Бег с опорой на гимнастическую стену. Бег в колонне в медленном и среднем темпе, с ускорением, в чередовании с ходьбой; с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 10, 20, 30 м с высокого старта; 6-минутный бег; бег 800-1000 м.

Прыжки с ноги на ногу, выпрыгивание с доставанием рукой подвешенного предмета; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; в длину с места толчком двух ног, через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с гимнастической палкой, скакалкой из исходных положений «стоя», «сидя», «лёжа»; упражнения для развития пассивной и активной гибкости: наклоны, выпады, вращения из различных исходных положений с максимальной амплитудой движения; подтягивания в висе стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки, от пола; вис на согнутых руках.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Заморозка», «Вирус», «Мороз-красный нос», «Воробьи-вороны». «Третий лишний». «Защита укрепления». «Рыбаки и рыбы». С элементами спортивных игр: «Регби», «Футбол», «Хоккей». Эстафеты: встречные, с передачей предметов и другими заданиями.

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: 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: 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 (никкё-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 и 7 юношеского Кю (см. Приложения №1, 2).

2.6. Участие в спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных 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 обучения учащиеся должны знать:

историю возникновения айкидо;

правила безопасного поведения на занятиях;

требования к профилактике травматизма 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.; кувьрки 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 колён.; кувьрки вперёд и назад с колена; кувьрки вперёд и назад из стойки;

владеть:

навыком соблюдать стойку в стандартных упражнениях и в движении.

Второй год обучения
Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество учебных часов			
		7-9 лет	7-9 лет	10-12 лет	10-12 лет
1	Теоретическая подготовка	8	8	8	8
1.1	Профориентационная работа	1	1	1	1
1.2	Правила безопасного поведения на занятиях	1,5	1,5	1	1
1.3	Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции	1,5	1,5	1	1
1.4	Гигиенические знания и навыки	1	1	1	1
1.5	История развития физической культуры и спорта	1	1	1	1
1.6	Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий	-	-	1	1
1.7	Техника и тактика айкидо	1	1	1	1
1.8	Требования к месту занятий и спортивному инвентарю	1	1	1	1
2	Практическая подготовка	64	100	64	100
2.1	Физическая подготовка	30	45	30	45
2.1.1	Общая физическая подготовка	15	25	15	25
2.1.2	Специальная физическая подготовка	15	20	15	20
2.2	Техническая подготовка	15	25	15	25
2.3	Тактическая подготовка	5	10	5	10
2.4	Интегральная подготовка	5	8	5	8
2.5	Тестовые упражнения	4	4	4	4
2.6	Участие в спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях	5	8	5	9
	Всего	72	108	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 на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным, скрестным шагом, ходьба по разметкам, по линии, переступая через препятствия, в приседе, спиной вперёд.

Бег на месте, поднимая бедро, с захлестом голени, на заданное расстояние и время. Бег с опорой на гимнастическую стену. Бег в медленном и среднем темпе, с ускорением, в чередовании с ходьбой; с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 10, 20, 30 м с высокого старта; 6-минутный бег; бег 800-1000 м.

Прыжки с ноги на ногу, выпрыгивание с доставанием рукой подвешенного предмета; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; в длину с места толчком двух ног, через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с гимнастической палкой, скакалкой из исходных положений «стоя», «сидя», «лёжа»; упражнения для развития пассивной и активной гибкости: наклоны, выпады, вращения из различных исходных положений с максимальной амплитудой движения; упражнения для развития силы различных групп мышц : подтягивания в висе стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки, от пола; вис на согнутых руках, приседания, поднимание туловища из положения лёжа на спине и т. д.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Заморозка», «Вирус», «Воробы-вороны», «Третий лишний», «Защита укрепления», «Рыбаки и рыбы», «Голова и хвост», «Всадники», «Вытолкни из круга», «Перетягивания», «Дракон». С элементами спортивных игр: «Регби», «Футбол». Эстафеты: с передачей предметов и другими заданиями.

2.1.2. Специальная физическая подготовка

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

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.).

2.2. 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 спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных 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 обучения учащиеся должны

знать:

приёмы закаливания;

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:

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 на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным, скрестным шагом, ходьба по разметкам, по линии, переступая через препятствия, в приседе, спиной вперёд.

Бег на месте, поднимая бедро, с захлестом голени, на заданное расстояние и время. Бег с опорой на гимнастическую стену. Бег в медленном и среднем темпе, с ускорением, в чередовании с ходьбой; с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 10, 20, 30 м с высокого старта; 6-минутный бег; бег 800-1000 м.

Прыжки с ноги на ногу, выпрыгивание с доставанием рукой подвешенного предмета; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; в длину с места толчком двух ног, через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с гимнастической палкой, скакалкой из исходных положений «стоя», «сидя», «лёжа»; упражнения для развития пассивной и активной гибкости: наклоны, выпады, вращения из различных исходных положений с максимальной амплитудой движения; упражнения для развития силы различных групп мышц: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки, от пола; вис на согнутых руках, приседания, поднимание туловища из положения лежа на спине и т.д.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Подвижные игры: «Охотники и утки» («Выбивалы»), «Заморозка», «Наседка и коршун», «Робот», «Больница» («Вирус»), «Береги ноги», «Рыбаки и рыбы», «Голова и хвост», «Всадники», «Вытолкни из круга», «Дракон», «Третий лишний», «Защита укрепления», «Чей мяч быстрее», «Рыбаки и рыбы». С элементами спортивных игр: «Регби», «Футбол», «Хоккей». Эстафеты: с передачей предметов и другими заданиями.

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).

2.2. Техническая подготовка

Техника самостраховки: боковые перекаты из положения стоя.

Кувырки вперёд 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) вперёд 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, её 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 спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных 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, 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, 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 на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным,

скрестным шагом, ходьба по разметкам, по линии, переступая через препятствия, в приседе, спиной вперед.

Бег на месте, поднимая бедро, с захлестом голени, на заданное расстояние и время. Бег с опорой на гимнастическую стену. Бег в медленном и среднем темпе, с ускорением, в чередовании с ходьбой; с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 10, 20, 30 м с высокого старта; 6-минутный бег; бег 800-1000 м.

Прыжки с ноги на ногу, выпрыгивание с доставанием рукой подвешенного предмета; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; в длину с места толчком двух ног, через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с гимнастической палкой, скакалкой из исходных положений «стоя», «сидя», «лёжа»; упражнения для развития пассивной и активной гибкости: наклоны, выпады, вращения из различных исходных положений с максимальной амплитудой движения; упражнения для развития силы различных групп мышц: подтягивания в висе стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки, от пола; вис на согнутых руках, приседания, поднятие туловища из положения лежа на спине и т.д.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Подвижные игры: «Охотники и утки» («Выбивалы»), «Заморозка», «Наседка и коршун», «Робот», «Больница» («Вирус»), «Береги ноги», «Рыбаки и рыбы», «Голова и хвост», «Всадники», «Вытолкни из круга», «Дракон», «Третий лишний», «Защита укрепления», «Чей мяч быстрее», «Рыбаки и рыбы». С элементами спортивных игр: «Регби», «Футбол», «Хоккей». Эстафеты: с передачей предметов и другими заданиями.

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, боксерские лапы, кистевые экспандеры, манекены и т.д.).

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

2.2. Техническая подготовка

Техника самостраховки: 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, иримитенкан). 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, её развитие.

2.4. Интегральная подготовка

Упражнения в парах.

2.5. Тестовые упражнения

Тестирование на присвоение 7, 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:

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:

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:

- 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 основам ведения здорового образа жизни;
- 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 на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным, скрестным шагом, ходьба по разметкам, по линии, переступая через препятствия, в приседе, спиной вперед.

Бег на месте, поднимая бедро, с захлестом голени, на заданное расстояние и время. Бег с опорой на гимнастическую стену. Бег в медленном и среднем темпе, с ускорением, в чередовании с ходьбой; с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 10, 20, 30 м с высокого старта; 6-минутный бег; бег 800-1000 м.

Прыжки с ноги на ногу, выпрыгивание с доставанием рукой подвешенного предмета; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; в длину с места толчком двух ног, через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с гимнастической палкой, скакалкой из исходных положений «стоя», «сидя», «лёжа»; упражнения для развития пассивной и активной гибкости: наклоны, выпады, вращения из различных исходных положений с максимальной амплитудой движения; упражнения для развития силы различных групп мышц: подтягивания в висе стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки, от пола; вис на согнутых руках, приседания, поднятие туловища из положения лежа на спине и т.д.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Подвижные игры: «Охотники и утки» («Выбивалы»), «Заморозка», «Наседка и коршун», «Робот», «Больница» («Вирус»), «Береги ноги», «Рыбаки и рыбы», «Голова и хвост», «Всадники», «Вытолкни из круга», «Дракон», «Третий лишний», «Защита укрепления», «Чей мяч быстрее», «Рыбаки и рыбы». С элементами спортивных игр: «Регби», «Футбол», «Хоккей». Эстафеты: с передачей предметов и другими заданиями.

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, 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.

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:

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.

Третий год обучения

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество учебных часов			
		8-10 лет	8-10 лет	11-13 лет	11-13 лет
1	Теоретическая подготовка	8	8	8	8

1.1	Профориентационная работа	1	1	1	1
1.2	Правила безопасного поведения на занятиях	1,5	1,5	1	1
1.3	Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции	1,5	1,5	1	1
1.4	Гигиенические знания и навыки	1	1	1	1
1.5	История развития физической культуры и спорта	1	1	1	1
1.6	Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий	–		1	1
1.7	Техника и тактика айкидо	1	1	1	1
1.8	Требования к месту занятий и спортивному инвентарю	1	1	1	1
2	Практическая подготовка	64	100	64	100
2.1	Физическая подготовка	30	45	30	45
2.1.1	Общая физическая подготовка	15	25	15	25
2.1.2	Специальная физическая подготовка	15	20	15	20
2.2	Техническая подготовка	15	25	15	25
2.3	Тактическая подготовка	5	10	5	10
2.4	Интегральная подготовка	5	8	5	8
2.5	Тестовые упражнения	4	4	4	4
2.6	Участие в спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях	5	8	5	9
	Всего	72	108	72	108

Возраст учащихся – 8-10 лет (72 учебных часа)

Задачи:

знакомить с профессиями, требующими специальной физической подготовки;

закрепить знания о принципах воздействия регулярных занятий физическими упражнениями на организм человека;

обучать терминологии айкидо;

обучать технике перемещений, самостраховке, работе с палкой, технике ударов, технике контролей, захватов по программе 5 и 4 юношеского Кю.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1. Профориентационная работа

Профессии, требующие специальной физической подготовки.

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

Влияние занятий физическими упражнениями на организм учащегося.

1.4. Гигиенические знания и навыки

Гигиенические основы режима учебной, отдыха, занятий физической культурой и спортом.

1.5. История развития физической культуры и спорта

Развитие айкидо в мире.

1.6. Организация и проведение спортивных соревнований,

спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий

Требования к организации и проведению спортивных соревнований, участники соревнований их права и обязанности.

1.7. Техника и тактика айкидо

Характеристика основных тактических действий и технических приёмов.

1.8. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

Характеристика мест занятий для их проведения.

2. Практическая подготовка

2.1. Физическая подготовка

2.1.1. Общая физическая подготовка

Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным, скрестным шагом, ходьба по разметкам, по линии, переступая через препятствия, в приседе, спиной вперёд.

Бег на месте, поднимая бедро, с захлестом голени, на заданное расстояние и время. Бег с опорой на гимнастическую стену. Бег в медленном и среднем темпе, с ускорением, в чередовании с ходьбой; с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 10, 20, 30 м с высокого старта; 6-минутный бег; бег 800-1000 м.

Прыжки с ноги на ногу, выпрыгивание с доставанием рукой подвешенного предмета; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; в длину с места толчком двух ног, через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с гимнастической палкой, скакалкой из исходных положений «стоя», «сидя», «лежа»; упражнения для развития пассивной и активной гибкости: наклоны, выпады, вращения из различных исходных положений с максимальной амплитудой движения; упражнения для развития силы различных групп мышц: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки, от пола; вис на согнутых руках, приседания, поднимание туловища из положения лежа на спине и т.д.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Подвижные игры: «Охотники и утки» («Выбивалы»), «Заморозка», «Наседка и коршун», «Робот», «Больница» («Вирус»), «Береги ноги», «Рыбаки

и рыбы», «Голова и хвост», «Всадники», «Вытолкни из круга», «Дракон», «Третий лишний», «Защита укрепления», «Чей мяч быстрее», «Рыбаки и рыбы». С элементами спортивных игр: «Регби», «Футбол», «Хоккей». Эстафеты: с передачей предметов и другими заданиями.

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.).

2.2. Техническая подготовка

Техника самостраховки: кувырки назад и вперёд из стойки. Боковые перекаты из положения стоя. Кувырки через партнёра. Кувырок боком из стойки (ёко-укеми).

Техника перемещения: развороты на 90, 180 градусов (ирими-тенкай, тенкай-ирими). Развороты на коленях (тенкай, иримитенкан). Перемещение на коленях вперёд и назад с разворотом.

1,2,3-й контроли, 1-й контроль на четыре стороны (шихо-ундо).

Разворот на 180 градусов при одноимённой атаке и атаке за две руки сзади. 1-й, 2-й, 3-й контроли и котегаэши на коленях, захват одноимённый.

Атаки: боковой удар рукой сверху (ёкомен-учи), прямой удар рукой (чудан-цки), захват за две руки сзади (уширо-рёте дори).

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

2.3. Тактическая подготовка

Действия в стойке и партере. Наступательная тактика, начало технического действия (вход), его развитие (перемещения), окончание (контроль или бросок). Контратакующая тактика. Оборонительная тактика. Темп и ритм выполнения упражнений.

2.4. Интегральная подготовка

Упражнения в парах.

2.5. Тестовые упражнения

Тестирование на присвоение 5 и 4 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 влияния физических упражнений на организм человека;
 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:

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 – 8-10 лет (108 учебных часов)

Задачи:

знакомить с профессиями требующих особой физической подготовки;
 дать понятие о значении правильной осанки для здоровья человека;
 закрепить знания принципов влияния занятий физическими упражнениями на здоровье и двигательные способности человека,
 обучать терминологии айкидо;
 обучать технике перемещений, самостраховке, работе с палкой, технике ударов, технике контролей, захватов по программе 5 и 4 юношеского Кю.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1. Профориентационная работа

Профессии, требующие специальной физической подготовки

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

Влияние занятий физическими упражнениями на организм учащегося.

1.4. Гигиенические знания и навыки

Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий физической культурой и спортом.

1.5. История развития физической культуры и спорта

Развитие айкидо в мире.

1.6. Организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий

Требования к организации и проведению спортивных соревнований, участники соревнований 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

Характеристика мест занятий для их проведения.

2. Практическая подготовка

2.1. Физическая подготовка

2.1.1. Общая физическая подготовка

Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным, скрестным шагом, ходьба по разметкам, по линии, переступая через препятствия, в приседе, спиной вперёд.

Бег на месте, поднимая бедро, с захлестом голени, на заданное расстояние и время. Бег с опорой на гимнастическую стену. Бег в медленном и среднем темпе, с ускорением, в чередовании с ходьбой; с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 10, 20, 30 м с высокого старта; 6-минутный бег; бег 800-1000 м.

Прыжки с ноги на ногу, выпрыгивание с доставанием рукой подвешенного предмета; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; в длину с места толчком двух ног, через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с гимнастической палкой, скакалкой из исходных положений «стоя», «сидя», «лёжа»; упражнения для развития пассивной и активной гибкости: наклоны, выпады, вращения из различных исходных положений с максимальной амплитудой движения; упражнения для развития силы различных групп мышц: подтягивания в висе стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки, от пола; вис на согнутых руках, приседания, поднимание туловища из положения лежа на спине и т. д.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Подвижные игры: «Охотники и утки» («Выбивалы»), «Заморозка», «Наседка и коршун», «Робот», «Больница» («Вирус»), «Береги ноги», «Рыбаки и рыбы», «Голова и хвост», «Всадники», «Вытолкни из круга», «Дракон», «Третий лишний», «Защита укрепления», «Чей мяч быстрее», «Рыбаки и рыбы». С элементами спортивных игр: «Регби», «Футбол», «Хоккей». Эстафеты: с передачей предметов и другими заданиями.

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 партнёром (на сопротивление, удержание и т.д.).

2.2. Техническая подготовка

Техника самостраховки: кувырки назад и вперёд из стойки. Боковые

перекаты из положения стоя. Кувырки через партнёра. Кувырок боком из стойки (ёко-укеми). Кувырок вперёд с выкладкой.

Техника перемещения: развороты на 90, 180 градусов (ирими-тенкай, тенкай-ирими, тенкан-ирими). Развороты на коленях (тенкай, иримитенкан). Перемещение на коленях вперёд и назад с разворотом.

1-й, 2-й, 3-й контроли, 1-й контроль на четыре стороны (шихо-ундо).

Разворот на 180 градусов при одноимённой атаке и атаке за две руки сзади.

1-й, 2-й, 3-й контроли и котегаэши на коленях, захват одноимённый. Выведение из равновесия (суми-отоши) при разноимённой атаке и захвате за две руки.

Атаки: боковой удар рукой сверху (ёкомен-учи), прямой удар рукой (чудан-цки), захват за две руки сзади (уширо-рёте дори).

Работа с палкой: подготовительные упражнения, 5 тычковых, 5 рубящих ударов, 3 катате, 13 и 31 движение с дзё.

2.3. Тактическая подготовка

Действия в стойке и партере. Наступательная тактика, начало технического действия (вход), его развитие (перемещения), окончание (контроль или бросок). Контратакующая тактика. Оборонительная тактика. Темп и ритм выполнения упражнений.

2.4. Интегральная подготовка

Упражнения в парах.

2.5. Тестовые упражнения

Тестирование на присвоение 5 и 4 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 влияния занятий физическими упражнениями на здоровье и двигательные способности, значение правильной осанки для здоровья человека;

терминологию айкидо: айкидо:ёко-укеми, иrimi-тенкай, тенкай-ирими, тенкай, иримитенкан, тенкан-ирими, никё-ундо, сан-кё, коте-гаэши, шихо-ундо, суми-отоши, ёкомен-учи, чудан-цки, уширо-рёте-дори, кокю-хо, хассо, катате, дзё;

уметь:

выполнять: кувырки назад и вперёд из стойки; боковые перекаты из положения стоя; кувырки через партнёра; кувырок вперёд с выкладкой; комбинации ударов деревянной палкой, 5 ударов с восьмёркой, 5 тычковых, 5 рубящих ударов, 3 катате, 13 движений с дзё, 31 движение с дзё, 1-е и 2-е кумидзё; броски, удержания, подножки, подсечки, подхваты, зацепы, уходы; блоки, удары, уклоны, отклоны; разворот на 180 градусов при различных атаках

(тенкан, суми-отоши, контроль, бросок); атаки (шомен-учи, ёкомен-учи, чудан-цки, маэ-гери, уширо-гери, ёко-гери, маваши-гери); 1-й, 2-й, 3-й контроли, шихо-наге, котегаеши;

владеть:

навыками освобождения от захватов, навыками самообороны, навыками действия в стойке и партере наступательной тактикой; навыками подготовки атаки; комбинациями атаки, контрприемами; контратакующей тактикой; оборонительной тактикой; темпом поединка.

Возраст учащихся – 11-13 лет (72 учебных часа)

Задачи:

знакомить с профессиями, требующих особой физической подготовки;
закрепить знания принципов влияния занятий физическими упражнениями на здоровье и двигательные способности человека,
обучать комплексам для формирования правильной осанки и упражнениям для профилактики плоскостопия;
обучать приемам самоконтроля;
обучать терминологии айкидо;
обучать технике перемещений, самостраховке, работе с палкой, технике ударов, технике контролей, захватов по программе 5,4 и 3 юношеского Кю.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1. Профориентационная работа

Профессии, требующие специальной физической подготовки

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

Влияние занятий физическими упражнениями на организм учащегося.

1.4. Гигиенические знания и навыки

Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий физической культурой и спортом.

1.5. История развития физической культуры и спорта

Развитие айкидо в мире.

1.6. Организация и проведение спортивных соревнований,

спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий

Требования к организации и проведению спортивных соревнований, участники соревнований 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

Характеристика мест занятий для их проведения.

2. Практическая подготовка

2.1. Физическая подготовка

2.1.1. Общая физическая подготовка

Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным, скрестным шагом, ходьба по разметкам, по линии, переступая через препятствия, в приседе, спиной вперед.

Бег на месте, поднимая бедро, с захлестом голени, на заданное расстояние и время. Бег с опорой на гимнастическую стену. Бег в медленном и среднем темпе, с ускорением, в чередовании с ходьбой; с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 10, 20, 30 м с высокого старта; 6-минутный бег; бег 800-1500 м.

Прыжки с ноги на ногу, выпрыгивание с доставанием рукой подвешенного предмета; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; в длину с места толчком двух ног, через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с гимнастической палкой, скакалкой из исходных положений «стоя», «сидя», «лёжа»; упражнения для развития пассивной и активной гибкости: наклоны, выпады, вращения из различных исходных положений с максимальной амплитудой движения; упражнения для развития силы различных групп мышц: подтягивания в висе стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки, от пола; вис на согнутых руках, приседания, поднимание туловища из положения лежа на спине и т.д.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Подвижные игры: «Охотники и утки» («Выбивалы»), «Заморозка», «Наседка и коршун», «Робот», «Больница» («Вирус»), «Береги ноги», «Рыбаки и рыбы», «Голова и хвост», «Всадники», «Вытолкни из круга», «Дракон», «Третий лишний», «Защита укрепления», «Чей мяч быстрее», «Рыбаки и рыбы». С элементами спортивных игр: «Регби», «Футбол», «Хоккей». Эстафеты: с передачей предметов и другими заданиями.

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 партнёром (на сопротивление, удержание и т.д.).

2.2. Техническая подготовка

Техника самостраховки. Кувырки назад и вперёд из стойки. Боковые перекаты из положения стоя. Кувырки через партнёра. Кувырок боком из стойки (ёко-укеми). Кувырок вперёд с выкладкой. Страховка назад через партнёра.

Техника перемещения: развороты на 90, 180 градусов (ирими-тенкай, тенкай-ирими, тенкан-ирими) с мечом. Развороты на коленях (тенкай, иримитенкан) с мечом. Перемещение на коленях вперёд и назад с мечом.

Одиночные упражнения: 1, 2, 3-й контроли, 1-й контроль на четыре стороны (шихо-ундо).

Парные упражнения: сотай-доса № 1 и 2

Разворот на 180 градусов при одноимённой атаке и атаке за две руки сзади.

Тачи-вадза: 1-й контроль от атак: ай-дори, гяку-дори, уширо-рёте-дори, ката-дори, шомен-учи, мен-учи.

1-й, 2-й, 3-й контроли и котегаэши на коленях, захват одноимённый. Выведение из равновесия (суми-отоши) при одноимённой атаке и захвате за две руки сзади.

Атаки: боковой удар рукой сверху (ёкомен-учи), прямой удар рукой (чудан-цки), прямой удар ногой (маэ-гери), боковой удар ногой (маваши-гери).

Работа с палкой: подготовительные упражнения, 5 тычковых, 5 рубящих ударов, 5 хассо, 3 катате, 13 и 31 движение с дзё, 1-е куми-дзё.

Боккен: 1-3 субури.

2.3. Тактическая подготовка

Действия в стойке и партере. Наступательная тактика, начало технического действия (вход), его развитие (перемещения), окончание (контроль или бросок). Контратакующая тактика. Оборонительная тактика. Темп и ритм выполнения упражнений.

2.4. Интегральная подготовка

Упражнения в парах.

2.5. Тестовые упражнения

Тестирование на присвоение 5, 4 и 3 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 влияния занятий физическими упражнениями на здоровье и двигательные способности, значение правильной осанки для здоровья человека; комплексам для формирования правильной осанки и упражнениям для профилактики плоскостопия;

терминологию айкидо: айкидо: ёко-укеми, иrimi-тенкай, тенкай-ирими, тенкай, иримитенкан, тенкан-ирими, никё-ундо, сан-кё, коте-гаэши, шихо-ундо, сотай-доса, суми-отоши, ёкомен-учи, чудан-цки, ай-дори, гяку-дори, ката-дори, уширо-рёте-дори, маэ-гери, мавашигери, кокю-хо, хассо, катате, дзё, куми-дзё;

уметь:

выполнять: кувырки назад и вперёд из стойки; боковые перекаты из положения стоя; кувырки через партнёра; кувырок вперёд с выкладкой; комбинации ударов деревянной палкой, 5 ударов с восьмёркой, 5 тычковых, 5 рубящих ударов, 3 катате, 13 движений с дзё, 31 движение с дзё, 1-е и 2-е

кумидзё; броски, удержания, подножки, подсечки, подхваты, зацепы, уходы; блоки, удары, уклоны, отклоны; разворот на 180 градусов при различных атаках (тенкан, суми-отоши, контроль, бросок); атаки (шомен-учи, ёкомен-учи, чудан-цки, маэ-гери, уширо-гери, ёко-гери, маваши-гери); 1-й, 2-й, 3-й контроли, шихо-наге, котегаэши;

владеть:

навыками освобождения от захватов, навыками самообороны, навыками действия в стойке и партере наступательной тактикой; навыками подготовки атаки; комбинациями атаки, контрприемами; контратакующей тактикой; оборонительной тактикой; темпом поединка.

Возраст учащихся – 11-13 лет (108 учебных часов)

Задачи:

знакомить с профессиями, требующих особой физической подготовки; закрепить знания принципов влияния занятий физическими упражнениями на здоровье и двигательные способности человека, обучать комплексам для формирования правильной осанки и упражнениям для профилактики плоскостопия; обучать терминологии айкидо; обучать технике перемещений, самостраховке, работе с палкой, технике ударов, технике контролей, захватов по программе 4,3 и 2 юношеского Кю.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1. Профориентационная работа

Профессии, требующие специальной физической подготовки

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

Влияние занятий физическими упражнениями на организм учащегося.

1.4. Гигиенические знания и навыки

Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий физической культурой и спортом.

1.5. История развития физической культуры и спорта

Развитие айкидо в мире.

1.6. Организация и проведение спортивных соревнований,

спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий

Требования к организации и проведению спортивных соревнований, участники соревнований их права и обязанности.

1.7. Техника и тактика айкидо

Характеристика основных тактических действий и технических приёмов.

1.8. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

Характеристика мест занятий для их проведения.

2. Практическая подготовка

2.1. Физическая подготовка

2.1.1. Общая физическая подготовка

Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, приставным, скрестным шагом, ходьба по разметкам, по линии, переступая через препятствия, в приседе, спиной вперёд.

Бег на месте, поднимая бедро, с захлестом голени, на заданное расстояние и время. Бег с опорой на гимнастическую стену. Бег в медленном и среднем темпе, с ускорением, в чередовании с ходьбой; с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 10, 20, 30 м с высокого старта; 6-минутный бег; бег 800-1500 м.

Прыжки с ноги на ногу, выпрыгивание с доставанием рукой подвешенного предмета; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; в длину с места толчком двух ног, через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с гимнастической палкой, скакалкой из исходных положений «стоя», «сидя», «лёжа»; упражнения для развития пассивной и активной гибкости: наклоны, выпады, вращения из различных исходных положений с максимальной амплитудой движения; упражнения для развития силы различных групп мышц: подтягивания в висе стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки, от пола; вис на согнутых руках, приседания, поднятие туловища из положения лежа на спине и т. д.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Подвижные игры: «Охотники и утки» («Выбивалы»), «Заморозка», «Наседка и коршун», «Робот», «Больница» («Вирус»), «Береги ноги», «Рыбаки и рыбы», «Голова и хвост», «Всадники», «Вытолкни из круга», «Дракон», «Третий лишний», «Защита укрепления», «Чей мяч быстрее», «Рыбаки и рыбы». С элементами спортивных игр: «Регби», «Футбол», «Хоккей». Эстафеты: с передачей предметов и другими заданиями.

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 партнёром (на сопротивление, удержание и т.д.).

2.2. Техническая подготовка

Техника самостраховки: Кувырки назад и вперёд из стойки. Боковые перекаты из положения стоя. Кувырки через партнёра. Кувырок боком из стойки (ёко-укеми). Кувырок вперёд с выкладкой. Страховка назад через партнёра. Высокое падение (укеми) через руку.

Техника перемещения: Развороты на 90, 180 градусов (ирими-тенкай,

тенкай-ирими, тенкан-ирими) с мечом. Развороты на коленях (тенкай, иримитенкан) с мечом. Перемещение на коленях вперёд и назад с мечом.

1,2,3-й контроли, 1-й контроль на четыре стороны (шихо-ундо).

Сотай-доса №3.

Разворот на 180 градусов при различных атаках.

Выведение из равновесия способом: суми-отоши, 1-м, 2-м, 3-м контролями на коленях.

Тачи-вадза: шихо-наге, уде-киме-наге, коте-гаеши от атак: ай-дори, гяку-дори, уширо-рёте-дори, ката-дори, шомен-учи, мен-учи, рёте-дори.

Кокю-наге (7 вариантов броска) от разноимённой атаки.

Вход с броском (ирими-наге) от прямого удара рукой (чудан-цки).

Атаки: боковой удар рукой сверху (ёкомен-учи), прямой удар рукой (чудан-цки), прямой удар ногой назад (уширо-гери), вперёд (маэ-гери), боковые удары ногой (ёко-гери, маваши-гери).

Работа с палкой: подготовительные упражнения, 5 тычковых, 5 рубящих ударов, 5 хассо, 3 катате, 13 и 31 движение с дзё, 1, 2-е куми-дзё.

Боккен: 1-7 субури.

2.3. Тактическая подготовка

Действия в стойке и партере. Наступательная тактика, начало технического действия (вход), его развитие (перемещения), окончание (контроль или бросок). Контратакующая тактика. Оборонительная тактика. Темп и ритм выполнения упражнений.

2.4. Интегральная подготовка

Упражнения в парах.

2.5. Тестовые упражнения

Тестирование на присвоение 4, 3 и 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:

влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и двигательные способности, значение правильной осанки для здоровья человека;

комплексы упражнений для формирования правильной осанки и упражнениям для профилактики плоскостопия

терминологию айкидо: айкидо: ёко-укеми, иrimi-тенкай, тенкай-ирими, тенкай, иримитенкан, тенкан-ирими, никё-ундо, сан-кё, коте-гаэши, шихо-ундо, сотай-доса суми-отоши, ёкомен-учи, чудан-цки, ай-дори, гяку-дори, ката-дори, уширо-рёте-дори, маэ-гери, маваши-гери, кокю-хо, хассо, катате, дзё, куми-дзё;

уметь:

выполнять: кувьрки назад и вперёд из стойки; боковые перекаты из положения стоя; кувьрки через партнёра; кувьрок вперёд с выкладкой;

комбинации ударов деревянной палкой, 5 ударов с восьмёркой, 5 тычковых, 5 рубящих ударов, 3 катате, 13 движений с дзё, 31 движение с дзё, 1-е и 2-е кумидзё; броски, удержания, подножки, подсечки, подхваты, зацепы, уходы; блоки, удары, уклоны, отклоны; разворот на 180 градусов при различных атаках (тенкан, суми-отоши, контроль, бросок); атаки (шомен-учи, ёкомен-учи, чудан-цки, маэ-гери, уширо-гери, ёко-гери, маваши-гери); 1-й, 2-й, 3-й контроли, шиho-наге, котегаеши;

владеть:

навыками освобождения от захватов, навыками самообороны, навыками действия в стойке и партере наступательной тактикой; навыками подготовки атаки; комбинациями атаки, контрприёмами; контратакующей тактикой; оборонительной тактикой; темпом поединка.

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=H12200154&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 (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 (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. – Минск : 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-н/Д. : Феникс, 1999. – 270 с.

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

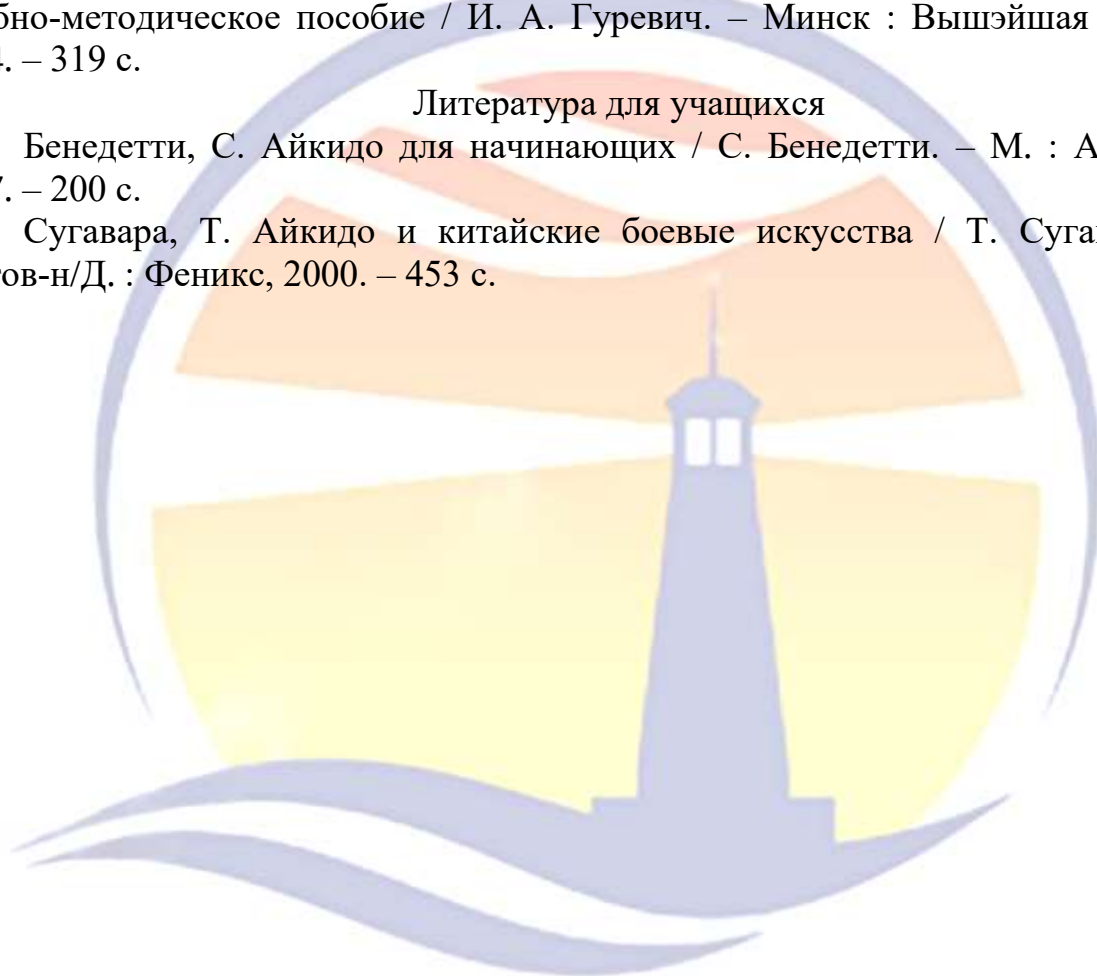
14. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. - 3-е изд., перераб. и доп. – Минск : Вышэйшая школа, 1985. – 256 с.

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-н/Д. : 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
Критерии оценки сдачи на Кю	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
Страховка	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							
Одиночные упражнения	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		
Перемещения	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
Атаки	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 мавашаи-гери	мае-гери, чудан-цки мавашаи-гери
Упражнения с палкой		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: тенкан от атаки гяку- ханми мороте-дори, сувари-вадза: ай-ханми катате-дори 1- й контроль, рёте-дори кокю-хо	Тачи-вадза: тенкан от атаки гяку-ханми мороте-дори, сувари-вадза: ай-ханми катате-дори никё, рёте-дори кокю-хо	Тачи-вадза (стоя): тенкан (разворот) от атаки, уширо- рёте-дори, сувари-вадза: ай-ханми катате-дори санкё, рёте- дори кокю-хо	Тачи-вадза: тенкан от атаки ай- ханми- катате-дори, сувари- вадза: ай- ханми и гяку-ханми катате-дори иккё, никё, санкё, коте- гаэши, рёте- дори кокю- хо	Тачи-вадза: шихонаге (как упражнение) от атак гяку- дори и рёте- дори, тачи- вадза: суми- отоши при разноименно й атаке и захвате за две руки, сувари- вадза: рёте- дори кокю- хо	сотай доса № 1 и № 2, 1-й контроль от атак: ай- дори, гяку- дори, шомен-учи, мен-учи, ката-дори, уширо-рёте- дори, тачи- вадза (стоя): суми-отоши от атак айханми- карате-дори и уширо- рёте-дори, сувари- вадза: 1, 2, 3-й контроль от атак: ай- дори, гяку- дори, шомен-учи, мен-учи, ката-дори, сувари-вадза : рёте-дори кокю-хо	сотай доса № 3 тачи-вадза шихо-наге от атак: ай-дори, гяку-дори, шомен-учи, мен-учи, ката-дори, рёте-дори, уширо-рёте- дори, сувари- вадза: рёте- дори кокю-хо (дыхательное упражнение)
Боккен								1-3 субури	4-7 субури

Тезаурус

Перемещения	<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>

Парные упражнения	<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>

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

Одиночные упражнения	<i>Японские термины</i>
Сесть-встать	<i>Сейдза-кирицу</i>
Гребля на лодке	<i>Фунекоги</i>
Болевые контроли:	
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>

Самостраховка	<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.