

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города  
Москвы «Школа № 2054»

(ГБОУ Школа № 2054)

127051, Москва, Трубная ул., д.36,

Тел. (495) 624-79-76

Тел./факс (495) 608-33-05

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**КРУЖКА «АЙКИДО»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Преподаватель: Андронкин Д.К.

Утверждаю

директор ГБОУ Школа № 2054



И.Ю. Бородина

## **Цели и задачи программы.**

**Цель программы** - психофизическое развитие обучаемых, формирование гармонично развитой личности через изучение технической и философской базы Айкидо, как боевого искусства.

По принципу, оставленному Основателем Айкидо господином Морихеем Уэсиба, в Айкидо нет соревнований. Это накладывает особый отпечаток на организацию учебного процесса в айкидо. Наличие базовых форм техники и большого числа производных от них, дает безграничный простор проявлению индивидуальных качеств личности, что особенно выделяет айкидо из других видов физической деятельности, и делает привлекательным включение занятий айкидо в образовательные программы для детей, как средства движения через познание простых форм двигательного взаимодействия к познанию безграничных возможностей человеческого тела и сознания.

## **Основные задачи программы:**

### **Обучающие:**

- Развитие у обучающихся координации, гибкости, скоростно-силовых качеств и выносливости.
- Развитие устойчивых рефлекторных двигательных действий общего, прикладного и специального характера, как основы для овладения техникой Айкидо.
- Приобщение к мировой культуре боевых искусств и к культуре Японии в частности.

### **Воспитательные:**

- Воспитание чувства ответственности и взаимопомощи по отношению к товарищам, гуманного отношения к людям
- Понимание абсолютной ценности человеческой жизни
- Осознание себя как части целого мира
- Развитие навыков адекватного отношения со сверстниками.
- Привитие и правильное понимание чувства долга в отношении своего Отечества.

### **Развивающие:**

- Развивать личностные качества ребенка— аккуратность, самостоятельность, ответственность, деятельной активности.

- Формирование чувства патриотизма, коллективизма и товарищества, уважения и терпимости к другим людям, самодисциплины, самосознания, ответственности за себя и других людей
- Формирование у обучающихся принципов высокой морали, этики гармонии духовного, психологического и физического начала человека
- Формирование в детях стремления (потребности) к здоровому образу жизни

- **Формы проведения занятий по данной программе:**

- групповая;
- индивидуально – групповая;

- **Занятия подразделяются:**

- ознакомительные;
- обучающие;
- закрепляющие;
- контрольно – закрепляющие;
- контрольные.

- **При комплектации учебных групп приоритетным является уровень обучаемых, т.е. группы могут комплектоваться обучаемыми разного возраста (в пределах одной возрастной группы) и разного года обучения с одним общим уровнем знаний (определяется итоговым экзаменом).**

### **Критерии оценки, формы подведения итогов.**

Критерии оценки деятельности групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемости тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.
- укрепление у детей физического, психического и нравственного здоровья
- уверенное владение базовыми техническими навыками Айкидо.

### **Формы подведения итогов:**

- контрольное занятие, с получением допуска к экзамену (в процентах к численному составу группы);
- проведение фестиваля достижений, в форме показательных выступлений;

- экзамен по требованиям клуба, утвержденным администрацией ГБОУ ЦВР «Патриот»;
- экзамены по требованиям Всемирного Центра Айкидо.
- зачет по пройденному материалу за полугодие, переводной экзамен (аттестация).

В течение всех лет обучения обучающиеся принимают участие в показательных выступлениях на праздничных мероприятиях ГБОУ ЦВР «Патриот», Юго-Западного округа и в мероприятиях Федерации Айкидо Айкикай России.

### **3. Итоговые требования по программе**

**1 и 2 год обучения – этап начальной подготовки.**

| Умения и навыки техники   | Положения | Виды атак              |
|---------------------------|-----------|------------------------|
| Передвижения (шаги)       | Стоя      |                        |
| Сикко                     | СВ        |                        |
| Тенкан                    | ТВ        |                        |
| Иrimi-текан               | ТВ СВ     |                        |
| Мае кайтен укеми          | ТК ТВ     |                        |
| Мае теку-то укеми         | СВ        |                        |
| Усиро хантен укеми        | ТВ СВ     |                        |
| Захват катате-дори        | ТВ        | Сёмэн-ути              |
| Атаки Сёмэн, Ёкомэн и Цки | ТВ        |                        |
| Суми-отоси                | ТВ        | Катате-дори            |
| Тенчинаге                 | ТВ        | Катате-дори, Рётэ-дори |
| Коккю-хо                  | СВ        | Рётэ-дори              |

| Умения и навыки техники         | Положения | Виды атак              |
|---------------------------------|-----------|------------------------|
| Передвижения (шаги)             | Стоя      |                        |
| Сикко                           | СВ        |                        |
| Тенкан сото, учи                | ТВ        | Кататэ-дори            |
| Иrimi-текан                     | ТВ СВ     |                        |
| Мае кайтен укеми                | ТК        |                        |
| Мае теку-то укеми               | ТВ        |                        |
| Усиро хантен укеми              | ТВ        |                        |
| Захват катате-дори, моротэ-дори | ТВ        | Сёмэн-ути              |
| Атаки Сёмэн, Ёкомэн и Цки       | ТВ        |                        |
| Суми-отоси                      | ТВ        | Катате-дори            |
| Иккё                            | ТВ СВ     | Катате-дори            |
| Тенчинаге                       | ТВ        | Катате-дори, Рётэ-дори |

|        |    |          |
|--------|----|----------|
| Кокюхо | СВ | Рётедори |
|--------|----|----------|

### 1 год обучения начальной подготовки:

По завершении 1-го года обучения, обучаемые должны показать твёрдые знания по перечисленным темам, продемонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с требованиями аттестационной программы:

- перенос веса в приседе 20 раз;
- прыжки вверх из упора на руках с прогибом 20 раз;
- подъем туловища из положения лежа (пресс) 20 раз;
- приседания 50 раз.

### 2 год обучения начальной подготовки:

По завершении 1-го года обучения, обучаемые должны показать твёрдые знания по перечисленным темам, продемонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с требованиями аттестационной программы:

- перенос веса в приседе 30 раз;
- прыжки вверх из упора на руках с прогибом 25 раз;
- подъем туловища из положения лежа (пресс) 30 раз;
- приседания 60 раз,
- отжимания в упоре лежа 10 раз.

### 3 и 4 год обучения – Учебно – тренировочный этап.

| Умения и навыки техники | Положения | Виды атак |
|-------------------------|-----------|-----------|
| Тенкан                  | ТВ        |           |
| Иrimi-текан             | ТВ        |           |
| Сикхо                   | СВ        |           |
| Усиро укеми             | ТВ СВ     |           |
| Мае укеми               | ТВ СВ     |           |
| Иккё                    | ТВ СВ     | Косадори  |
| Иккё                    | ТВ СВ     | Сёмэн-учи |
| Иrimi-наге              | ТВ        | Сёмэн-учи |

|  |                         |           |           |
|--|-------------------------|-----------|-----------|
|  | Иrimi-наге              | ТВ        | Косадори  |
|  | Сихо-наге               | ТВ        | Косадори  |
|  | Кокюхо                  | СВ        | Рётедори  |
|  |                         |           |           |
|  | Умения и навыки техники | Положения | Виды атак |
|  | Тенкан                  | ТВ        |           |
|  | Иrimi-текан             | ТВ        |           |
|  | Сикхо                   | СВ        |           |
|  | Мае укеми               | ТВ        |           |
|  | Усиро укеми             | ТВ        |           |
|  | Усиро кайтен укеми      | ТВ        |           |
|  | Иккё                    | ТВ СВ     | Косадори  |
|  | Иккё                    | ТВ СВ     | Сёмэн-учи |
|  | Иrimi-наге              | ТВ        | Сёмэн-учи |
|  | Иrimi-наге              | ТВ        | Косадори  |
|  | Сихо-наге               | ТВ        | Косадори  |
|  | Котегаеси               | ТВ        | Косадори  |
|  | Коккю-хо                | СВ        | Рётедори  |
|  |                         |           |           |
|  | Умения и навыки техники | Положения | Виды атак |
|  | Тенкан                  | ТВ        |           |
|  | Иrimi-текан             | ТВ        |           |
|  | Кокюхо                  | ТВ        |           |
|  | Сикхо                   | СВ        |           |
|  | Аюми-Аси                | ТВ        |           |
|  | Цуги-Аси                | ТВ        |           |
|  | Окури-Аси               | ТВ        |           |
|  | Усиро укеми             | ТВ        |           |
|  | Мае укеми               | ТВ        |           |
|  | Иккё                    | ТВ СВ     | Косадори  |
|  | Иккё                    | ТВ СВ     | Сёмэн-учи |
|  | Иrimi-наге              | ТВ        | Сёмэн-учи |
|  | Иrimi-наге              | ТВ        | Косадори  |
|  | Сихо-наге               | ТВ        | Косадори  |
|  | Котегаеси               | ТВ        | Косадори  |
|  | Коккю-хо                | СВ        | Рётедори  |
|  |                         |           |           |
|  | Умения и навыки техники | Положения | Виды атак |
|  | Тенкан                  | ТВ        |           |
|  | Иrimi-текан             | ТВ        |           |
|  | Кокюхо                  | ТВ        |           |
|  | Сикхо                   | СВ        |           |
|  | Аюми-Аси                | ТВ        |           |
|  | Цуги-Аси                | ТВ        |           |
|  | Окури-Аси               | ТВ        |           |
|  | Усиро укеми             | ТВ        |           |
|  | Усиро хантен укеми      | ТВ        |           |
|  | Мае укеми               | ТВ        |           |

|  |            |       |           |
|--|------------|-------|-----------|
|  | Иккё       | ТВ СВ | Косадори  |
|  | Иккё       | ТВ СВ | Сёмэн-учи |
|  | Иrimi-наге | ТВ    | Сёмэн-учи |
|  | Иrimi-наге | ТВ    | Косадори  |
|  | Сихо-наге  | ТВ    | Косадори  |
|  | Котегаеси  | ТВ    | Косадори  |
|  | Коккю-хо   | СВ    | Рётедори  |

| ( 12-13 лет)            |           |               |           |
|-------------------------|-----------|---------------|-----------|
| Умения и навыки техники | Положения |               | Виды атак |
| Тенкан                  | ТВ        |               |           |
| Иrimi-текан             | ТВ        |               |           |
| Коккю-хо                | ТВ        |               |           |
| Сикхо                   | СВ        |               |           |
| Аюми-Аси                | ТВ        |               |           |
| Цуги-Аси                | ТВ        |               |           |
| Оури-Аси                | ТВ        |               |           |
| Усиро кайтен укеми      | ТВ        |               |           |
| Мае укеми               | ТВ        |               |           |
| Иккё                    | ТВ СВ     | Икке авасетте |           |
| Иккё                    | ТВ СВ     | Косадори      |           |
| Иккё                    | ТВ СВ     | Кататедори    |           |
| Иккё                    | ТВ СВ     | Катадори      |           |
| Никкё                   | ТВ        | Косадори      |           |
| Никкё                   | ТВ        | Кататедори    |           |
| Иrimi-наге              | ТВ        | Сёмэн-учи     |           |
| Иrimi-наге              | ТВ        | Косадори      |           |
| Иrimi-наге              | ТВ        | Кататедори    |           |
| Сихо-наге               | ТВ        | Косадори      |           |
| Сихо-наге               | ТВ        | Кататедори    |           |
| Котегаеси               | ТВ        | Сёмэн-учи     |           |
| Котегаеси               | ТВ        | Косадори      |           |
| Котегаеси               | ТВ        | Кататедори    |           |
| Коккю-хо                | ТВ        | Кататедори    |           |
| Коккю-хо                | СВ        | Рётедори      |           |

| ( 13-14 лет)            |           |            |           |
|-------------------------|-----------|------------|-----------|
| Умения и навыки техники | Положения |            | Виды атак |
| Иккё                    | ТВ СВ     | Сёмэн-учи  |           |
| Иккё                    | ТВ СВ     | Косадори   |           |
| Иккё                    | ТВ СВ     | Кататедори |           |
| Иккё                    | ТВ СВ     | Катадори   |           |
| Никкё                   | ТВ        | Косадори   |           |
| Никкё                   | ТВ        | Кататедори |           |
| Иrimi-наге              | ТВ        | Сёмэн-учи  |           |
| Иrimi-наге              | ТВ        | Косадори   |           |
| Иrimi-наге              | ТВ        | Кататедори |           |
| Сихо-наге               | ТВ        | Косадори   |           |

|           |    |            |
|-----------|----|------------|
| Сихо-наге | ТВ | Кататедори |
| Сихо-наге | ТВ | Ёкоменуучи |
| Котегаеси | ТВ | Сёмэн-учи  |
| Котегаеси | ТВ | Косадори   |
| Котегаеси | ТВ | Кататедори |
| Кокюхо    | ТВ | Кататедори |
| Кокюхо    | СВ | Рётедори   |

| (14-15 лет)             |           |            |
|-------------------------|-----------|------------|
| Умения и навыки техники | Положения | Виды атак  |
| Иккё Никкё Санкё        | ТВ СВ     | Сёмен-учи  |
| Иккё Никкё Санкё        | ТВ СВ     | Косадори   |
| Иккё Никкё Санкё        | ТВ СВ     | Кататедори |
| Иккё Никкё Санкё        | ТВ СВ     | Катадори   |
| Иккё Никкё Санкё        | ТВ        | Ёкоменуучи |
| Иккё Никкё Санкё        | ТВ        | Рётедори   |
| Ёнкё                    | ТВ        | Сёмэн-учи  |
| Иrimi-наге              | ТВ СВ     | Сёмэн-учи  |
| Иrimi-наге              | ТВ        | Косадори   |
| Иrimi-наге              | ТВ        | Кататедори |
| Иrimi-наге              | ТВ        | Ёкоменуучи |
| Иrimi-наге              | ТВ        | Рётедори   |
| Сихо-наге               | ТВ        | Косадори   |
| Сихо-наге               | ТВ ХХВ    | Кататедори |
| Сихо-наге               | ТВ        | Ёкоменуучи |
| Сихо-наге               | ТВ ХХВ    | Рётедори   |
| Котегаеси               | ТВ        | Сёмэн-учи  |
| Котегаеси               | ТВ        | Косадори   |
| Котегаеси               | ТВ        | Кататедори |
| Котегаеси               | ТВ        | Ёкоменуучи |
| Котегаеси               | ТВ        | Рётедори   |
| Котегаеси               | ТВ        | Чуданцки   |
| Учикайтеннаге           | ТВ        | Кататедори |
| Сотокайтеннаге          | ТВ        | Сёмэн-учи  |
| Сотокайтеннаге          | ТВ        | Кататедори |
| Тенчинаге               | ТВ        | Рётедори   |
| Кокюхо                  | ТВ        | Кататедори |
| Кокюхо                  | ТВ        | Моротедори |
| Кокюхо                  | ТВ СВ     | Рётедори   |
| Кокю                    | ТВ        | Косадори   |

### 3 год обучения – этап начальной специализации:

По завершении 3-го года обучения обучаемые должны показать твердые знания по разделам второго года обучения и продемонстрировать:

- свободное владение страховками укеми;
- умение свободно атаковать партнера;



- свободное владение передвижениями;
- расширенное знание терминологии.
- начальные знания по основным упражнениям с партнером в Айкидо.

Также продемонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с требованиями аттестационной программы:

- перенос веса в приседе 30 раз;
- прыжки вверх из упора на руках с прогибом 25 раз;
- подъем туловища из положения лежа (пресс) 30раз;
- приседания 70 раз,
- отжимания в упоре лежа 15 раз.

#### **4й год обучения – этап углубленной тренировки:**

По завершении 4 года обучения, обучающиеся должны показать твердые знания по разделам первого, второго и третьего года обучения.

Продемонстрировать:

- знание основных бросковых в Айкидо;
- продвинутое владение страховками укеми;
- вариативное использование атак;
- знание основных форм контролей/удержаний нападающего в Айкидо.

Также продемонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с требованиями аттестационной программы:

- перенос веса в приседе 40 раз;
- прыжки вверх из упора на руках с прогибом 30 раз;
- подъем туловища из положения лежа (пресс) 40раз;
- приседания 80 раз;
- подтягивания на перекладине 5 раз;
- отжимания в упоре лёжа 20 раз;

#### **5 год обучения - Этап спортивного совершенствования.**

| Умения и навыки техники | Положения | Виды атак  |
|-------------------------|-----------|------------|
| Иккё Никкё Санкё Ёнкё   | ТВ СВ     | Сёмэн-учи  |
| Иккё Никкё Санкё Ёнкё   | ТВ СВ     | Косадори   |
| Иккё Никкё Санкё Ёнкё   | ТВ СВ     | Кататедори |
| Иккё Никкё Санкё Ёнкё   | ТВ СВ     | Катадори   |
| Иккё Никкё Санкё Ёнкё   | ТВ        | Ёкоменучи  |
| Иккё Никкё Санкё Ёнкё   | ТВ        | Рётедори   |

|                       |        |               |
|-----------------------|--------|---------------|
| Иккё Никкё Санкё Ёнкё | ТВ     | Чуданцки      |
| Иккё Никкё Санкё Ёнкё | ТВ     | Усирорётедори |
| Гоккё                 | ТВ     | Ёкоменучи     |
| Ирими-наге            | ТВ СВ  | Сёмэн-учи     |
| Ирими-наге            | ТВ     | Косадори      |
| Ирими-наге            | ТВ     | Кататедори    |
| Ирими-наге            | ТВ     | Ёкоменучи     |
| Ирими-наге            | ТВ     | Рётедори      |
| Ирими-наге            | ТВ     | Усирорётедори |
| Ирими-наге            | ТВ     | Чуданцки      |
| Сихо-наге             | ТВ     | Косадори      |
| Сихо-наге             | ТВ ХХВ | Кататедори    |
| Сихо-наге             | ТВ     | Ёкоменучи     |
| Сихо-наге             | ТВ ХХВ | Рётедори      |
| Сихо-наге             | ТВ     | Усирорётедори |
| Котегаеси             | ТВ     | Сёмэн-учи     |
| Котегаеси             | ТВ     | Косадори      |
| Котегаеси             | ТВ     | Кататедори    |
| Котегаеси             | ТВ     | Ёкоменучи     |
| Котегаеси             | ТВ     | Рётедори      |
| Котегаеси             | ТВ     | Чуданцки      |
| Котегаеси             | ТВ     | Усирорётедори |
| Учикайтеннаге         | ТВ     | Кататедори    |
| Сотокайтеннаге        | ТВ     | Шоменуучи     |
| Сотокайтеннаге        | ТВ     | Кататедори    |
| Кайтеннаге            | ТВ     | Усирорётедори |
| Тенчинаге             | ТВ     | Рётедори      |
| Кокюхо                | ТВ     | Кататедори    |
| Кокюхо                | ТВ     | Моротедори    |
| Кокюхо                | ТВ СВ  | Рётедори      |
| Кокюхо                | ТВ     | Усирорётедори |
| Кокюхо                | ТВ     | Сёмэн-учи     |
| Кокюхо                | ТВ     | Косадори      |

#### 5й год обучения:

По завершении 5-го года обучения занимающиеся должны показать уверенные знания по всему изученному материалу, что должно быть подтверждено сдачей экзамена на международном семинаре ФААР на степень не ниже 5-6 кю. Продемонстрировать уровень физической подготовки в соответствии с требованиями аттестационной программы:

- подъем туловища из положения лежа (пресс) 50раз;
- приседания 100 раз,
- отжимания в упоре лежа 25 раз;
- подтягивания на перекладине 6 раз;
- серия из трех подходов по 10 раз: пресс - отжимания - выпрыгивания с поворотом.

## 5. Содержание программы

### **5.1. Принципы построения программы.**

В основе создания многолетнего плана занятий по Айкидо лежат следующие принципы:

- принцип следования требованиям единой аттестационной программы;
- принцип целеполагания (подготовка к аттестации, обучение специальным знаниям, умениям и наработка их до определенного качественного уровня);
- принцип подбора конкретных методов обучения и воспитания двигательных способностей;
- общие принципы порядка построения физического воспитания;
- принцип конкретизации цели для каждого конкретного ученика (на основании его способностей в данном виде, требований аттестационной программы);
- принцип преемственности этапов обучения;
- принцип вариативности (возможность коррекции планов в соответствии с изменяющимися условиями и состоянием контингента занимающихся);
- принцип соблюдения правил воспитания физических качеств – возрастным особенностям организма.

### Список литературы

1. Айкидо, искусство мира./ Пер.с англ.-К.: «София»Ltd. 1997.-256с.
2. Бирючков Б.И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе. РГУФК. Москва 2002.- 112с.
3. Джон Стивенс. Секреты Айкидо.Пер. с англ.- к.: «София», 2001.-176 с.
4. Джон Стивенс. Три мастера Будо. Перев. с англ.-К.:Ltd., 1997,-96с.
5. Джон Стивенс. Морихеи Уэсиба. Непобедимый воин.: Иллюстрированная биография основателя Айкидо./ Прер.с англ.С. Холоднова- М.: ФАИР-ПРЕСС.-2001304с
6. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. Учебник. Российское педагогическое агентство. Москва,1995г.-184с.
7. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Москва.2000.- 320с.
8. Масатаке Фудзита. Метод занятий Айкидо. Казань. ТаРИХ. 2001-96с.
9. Мисцуги Саотомэ. Принципы Айкидо.- СПб.: Папирус1996г.-275с.