

Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образования исполнительного комитета муниципального образования  
Казани»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 25 » 08 20 21 года

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ЦДОД «Заречье»  
Т.В. Сорокина  
Приказ № 152  
от « 25 » 08 20 21 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Айкидо»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст учащихся:** 8-13 лет  
**Срок реализации:** 3 года

**Автор-составитель:**  
Пасынков Павел Иванович,  
Педагог дополнительного образования

КАЗАНЬ, 20 17

## Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Айкидо»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	физкультурно-спортивная
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Пасынков Павел Иванович педагог дополнительного образования
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	8-13 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4.	Цель программы	создание условий для гармоничного физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством занятий айкидо.
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	Теоретические, практические, наглядные, групповые, фронтальные
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Сдача контрольных нормативов
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	Сохранность контингента: количественная – 100% качественная – 98% Динамика освоения программы прослеживается и отражена в достижениях учащихся
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	28.08.2020

<b>10.</b>	<b>Рецензенты</b>	Вайсенберг Е.Н., Хаматшина Н.В.
------------	-------------------	------------------------------------

## Оглавление

1. Титульный лист
2. Информационная карта образовательной программы
3. Оглавление
4. Пояснительная записка
5. Учебно-тематический план 1-го года обучения
6. Содержание тем учебного курса 1-го года обучения
7. Учебно-тематический план 2-го года обучения
8. Содержание тем учебного курса 2-го года обучения
9. Учебно-тематический план 3-го года обучения
10. Содержание тем учебного курса 3-го года обучения
11. Организационно-педагогические условия реализации программы
12. Список литературы
13. Календарно-тематический план 1-го года обучения
14. Календарно-тематический план 2-го года обучения
15. Календарно-тематический план 3-го года обучения
16. Форма аттестации/контроля
17. Приложения

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Айкидо» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций**:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
6. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума

Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;

8. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

9. Приказ МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой реакции»;

10. Приказ МОиН РТ № 2529/14 от 6 мая 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях»;

11. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани;

12. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани.

**Актуальность** заключается в её возможности способствовать оздоровлению и развитию личности учащихся в физическом, психическом, а также нравственном и гражданском отношениях. Как искусство самозащиты, айкидо признаёт, что в случае агрессии со стороны человек имеет право защитить себя от этой агрессии и при этом подразумевается, что он несёт ответственность за то, чтобы не причинить ненужный вред нападающему.

**Педагогическая целесообразность** данной программы объясняется тем, что занятия по ней направлены на:

- нормализацию мышечного тонуса и улучшение координации движений;
- улучшение двигательной сферы;
- укрепление здоровья;
- совершенствование техники, тактики и философии Айкидо.

Основное (базовое) образование ценно своей системностью, дополнительное – возможностью индивидуализировать процесс социализации ребенка.

Айкидо переводится: Ай – союз, гармония. Ки – жизненная сила, энергия. До – путь. Путь гармонии (или единства) с всемирной энергией. Это искусство согласования, способ укрепления тела и духа, соединение в единое целое физической и духовной силы.

**Отличительной особенностью** данной Программы является то, что в соответствии с основным принципом, исключающим соперничество, в айкидо не проводятся чемпионаты и первенства, что накладывает особый отпечаток на организацию форм контроля за учебным процессом в айкидо. Наличие базовых форм техники и большого числа производных от них, даёт безграничный простор проявлению индивидуальных качеств личности, что особенно выделяет айкидо из других видов физической деятельности, как средство к познанию безграничности возможностей человеческого тела через простые формы двигательной активности.

**Цель:** создание условий для гармоничного физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством занятий айкидо.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- научить технике айкидо, соответствующей 1 дану (чёрный пояс);
- дать знания о системе и философии Айки;
- дать знания об анатомическом строении тела;
- ознакомить с техникой классического массажа;
- ознакомить с техникой точечного массажа.

**Развивающие:**

- привить подрастающему поколению потребность здорового образа жизни;
- развить координационные способности;
- развить уверенность в себе;
- развить гибкость, выносливость.

### ***Воспитательные:***

- воспитание физически крепких, духовно развитых и морально устойчивых людей;
- воспитывать чувство ответственности и взаимопомощи по отношению к товарищам, гуманного отношения к людям;
- формирование умения адекватно действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
- привить интерес к истории боевых искусств.

**Адресат программы.** Данная программа рассчитана на учащихся в возрасте 8-13 лет. В группы первого года обучения принимаются все желающие при наличии медицинской справки и не имеющие противопоказаний для занятий айкидо. Без заключения врача о состоянии здоровья, учащиеся к практическим занятиям не допускаются.

**Срок реализации программы** – 3 года. Количество учебных часов составляет 144 часа в год (72 занятия в год). Учебные занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

**Формы проведения занятий:** групповая; индивидуально-групповая. Занятия подразделяются на: ознакомительные, обучающие, закрепляющие, контрольно-закрепляющие, контрольные. Форма обучения – очная. Занятия проводятся в форме тренировок, игр, показательных выступлений, мастер-классов с приглашением мастеров айкидо. Во время занятий в зале учащиеся изучают техники айкидо, учатся управлять своими эмоциями, своим телом.

Периодичность и продолжительность занятий соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по технической и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

**Виды и формы контроля.** Уровень усвоения учащимися данной Программы проводится 2 раза в год (в конце первого полугодия и в конце учебного года) в виде сдачи контрольных нормативов.

**Формы контроля:** собеседование, устный опрос, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ выполненных упражнений, комплексов, квалификационных нормативов по айкидо. Демонстрация применения техники (Осае-вадза, Наге-вадза), оценивается целесообразность атаки и защиты, чёткость движений и их тесное взаимодействие. Способ оценки: зачёт/незачёт. Основными документами учёта результатов усвоения программы учащимися являются протоколы результатов тестирования.

В ходе занятий у учащихся проявляются тенденции к укреплению здоровья; развивается мышечный корсет, укрепляются суставы, приобретается выдержка, улучшается концентрация внимания, память. У учащихся также закрепляется адекватная самооценка, уверенность в собственных силах, развивается терпение и стремление к самосовершенствованию.

При успешной реализации данной Программы будет наблюдаться положительная динамика в общефизическом развитии учащихся, окрепнет здоровье, улучшится статическая и динамическая координация движений, учащийся будет более успешен в стремлении к гармоничному взаимодействию с окружающими, получит навыки выполнения техник Айкидо.

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

##### ***Личностные результаты:***

- у учащихся сформируются навыки дисциплины, самоорганизации;
- у учащихся сформируется терпимость по отношению к окружающим;
- у учащихся сформируется сила воли, мужество, стойкость;
- у учащихся сформируется умение работать в команде;
- у учащихся сформируется чувство патриотизма;



- у учащихся сформируется интерес к боевым искусствам как возможности поддерживать хорошую физическую форму и приобретение навыков самообороны.

### ***Метапредметные результаты:***

- учащиеся освоят основы техники по общей физической подготовке;
- учащиеся освоят технику выполнения упражнений с собственным весом, с нагрузкой на пресс;
- учащиеся освоят основы самостраховки: правильное падение, кувырки, перекаты.
- учащиеся разовьют координационные способности, выносливость, взрывную силу мышц, гибкость;
- учащиеся разовьют умение адекватно оценивать ситуацию в экстремальных условиях;
- учащиеся разовьют уверенность в себе, умение общаться со своими сверстниками и в социуме;
- учащиеся разовьют умение адекватно вести себя при нахождении в местах повышенной опасности.

### ***Предметные результаты:***

- историю появления боевого искусства - Айкидо;
- счёт на японском языке от 1-го до 10-ти, название различных терминов и базовых перемещений на японском языке; - основные приемы Айкидо;
- основные приемы страховок;
- технику выполнения основных стоек, базовых перемещений, некоторых техник, ударов;
- выполнять основные техники, тактики и атаки Айкидо;
- выполнять основные приемы самостраховки и страховки партнера;
- выполнять определенный комплекс упражнений по общей физической подготовке;
- правильно выполнять силовые упражнения, упражнения на растяжение мышц и связок.

Занятия айкидо позволяют осознанно подойти к собственному духовному и физическому развитию. Определённые физические нагрузки во время систематических тренировок воспитывают дух, развивают выносливость, способствуют снижению веса и развитию гибкости, поддерживают организм в тонусе, улучшают самочувствие и укрепляют здоровье. Все техники айкидо практикуются как с левой, так и с правой стороны, таким образом, в работу вовлечены оба полушария мозга, благодаря чему левая и правая части тела развиваются гармонично. На занятиях учащихся совершают комплексную работу на разных уровнях, что, безусловно, очень важно для всестороннего полноценного развития человека. Занятия айкидо помогают приобрести правильную осанку, укрепляют мышцы спины и предотвращают развитие возрастной деформации позвоночника, при этом улучшается работа внутренних органов, а также кровообращение и циркуляция лимфы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: сдача контрольных нормативов по технической и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Проверка полученных навыков и знание приёмов, освоенных в процессе обучения, осуществляется путём проведения промежуточной аттестации учащихся (2 раза в год) для комплексной оценки уровня знаний и присвоения соответствующих ученических разрядов Кю. Возможно участие учащихся в мастер-классах и показательных выступлениях.

### Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Техника безопасности. Страховки в айкидо</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	опрос
<b>2</b>	<b>Айкидо и его основы</b>	<b>82</b>	<b>26</b>	<b>56</b>	наблюдение
<b>2.1</b>	Изучение позиции ханми, хидари, миги (левая и правая)	8	4	4	наблюдение

2.2	Изучение базовых перемещений: Цуги-аси (с ударом шомен учи)	8	4	4	наблюдение
2.3	Изучение базовых перемещений: Аюми-аси, шомен учи	8	4	6	наблюдение
2.4	Изучение разворота: Тенкай-аси	8	2	6	наблюдение
2.5	Изучение разворота: Тенкан-аси	8	2	6	наблюдение
2.6	Изучение разворота: Кайтен-аси	8	2	6	наблюдение
2.7	Изучение разворота: Оирими	8	2	6	наблюдение
2.8	Изучение страховки: укеми (кувырок через плечо) мае укеми (вперёд)	8	2	6	наблюдение
2.9	Изучение страховки: уширо (назад), кувырок, пережат	8	2	6	наблюдение
2.10	Изучение перемещений на коленях: (Шико) мае – вперёд, уширо - назад	8	2	6	наблюдение
3	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	наблюдение
4	<b>Скоростно-силовая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	наблюдение
5	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	аттестация сдача контрольных нормативов
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>46</b>	<b>98</b>	

## Содержание тем учебного курса

### 1 год обучения

#### Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (2 ч.).

*Теория:* Порядок и содержание работы объединения «Айкидо». Собеседование с учащимися и родителями. Моральные аспекты Айкидо. Спортивная форма и правила её ношения. Правила поведения на занятиях по Айкидо в целях предупреждения травматизма. Страховки в Айкидо. Виды различных страховок, базовые перемещения в стойке. Позиции в Айкидо. Поведение на улице во время движения к месту, а также на занятии.

#### Раздел 2. Айкидо и его основы (82 ч.).

##### *Тема 2.1. Изучение позиции ханми, хидари, миги (левая и правая).*

*Теория:* Основы медитации и концентрации. Особенности динамики айкидо. Изучение правильной позиции ханми, хидари, миги (левая, правая), положение рук, ног, корпуса.

*Практика:* Отработка позиции с самостоятельным контролем. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.

***Тема 2.2. Изучение базовых перемещений: Цуги-аси (с ударом шомен - учи).***

*Теория:* Демонстрация приемов в положении стоя. Ударная техника рук. Перемещения цуги-аси - короткого скользящего шага с применением удара шомен учи (рубящий удар рукой сверху вниз) и без применения.

*Практика:* Отработка правильного шага Цуги-аси с сохранением позиции. Отработка правильного шага Цуги-аси с ударом шомен учи, с сохранением позиции. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.

***Тема 2.3. Изучение базовых перемещений: Аюми-аси, шомен учи.***

*Теория:* Перемещения Аюми-аси (работа ног как при обычной ходьбе, но не поднимая ног. Изучение шага аюми-аси с шомен-учи (нанесением рубящего удара рукой сверху вниз). Подводящие упражнения: половинчатые шаги только передней или только задней ногой.

*Практика:* Отработка правильного перемещения с сохранением позиции. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.

***Тема 2.4. Изучение разворота: Тенкай-аси.***

*Теория:* Изучение разворота на месте на 180 градусов без смены позиции ног. Подводящие упражнения: скручивания на месте полушагом передней или задней ногой.

*Практика:* Отработка правильного разворота тенкай-оси с сохранением позиции. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.

***Тема 2.5. Изучение разворота: Тенкан-аси.***

*Теория:* Изучение разворота на 180 градусов в сторону спины.

*Практика:* Отработка правильного разворота тенкан-оси с сохранением позиции. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.

***Тема 2.6. Изучение разворота: Кайтен-аси.***

*Теория:* Изучение разворота на 180 градусов в сторону живота.

*Практика:* Отработка правильного разворота кайтен-оси с сохранением позиции. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.

***Тема 2.7. Изучение разворота: Оирими.***

*Теория:* Изучение полного разворота на 180 градусов в сторону живота со сменой позиции. Сочетание шагов в виде связок и упражнений. *Практика:* Отработка правильного разворота оирими с сохранением позиции. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.

***Тема 2.8. Изучение страховки: укеми (кувырок через плечо) мае укеми (вперёд).***

*Теория:* Страховка вперед. Изучение безопасного падения укеми и мае-укеми - кувырка вперёд через левое, правое плечо.

*Практика:* Отработка страховки укеми и мае-укеми с сохранением правильного положения рук, ног и всего тела. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.

***Тема 2.9. Изучение страховки: уширо (назад), кувырок, перекат.***

*Теория:* Страховка назад. Изучение безопасного падения уширо - кувырка назад через левое, правое плечо.

*Практика:* Отработка страховки уширо с сохранением правильного положения рук, ног и всего тела. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.

***Тема 2.10. Изучение перемещений на коленях: (Шико) мае – вперёд, уширо – назад.***

*Теория:* Изучение перемещения на коленях шико мае и уширо (вперёд, назад).

*Практика:* Отработка перемещений шико мае и уширо (вперёд, назад) с сохранением правильного положения рук, ног и всего тела. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (28 ч.).**

*Теория:* Влияние общей физической подготовки на организм человека. Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств. Техника выполнения упражнений общей физической подготовки.

*Практика:* Выполнение челночного бега, в длину с места, отжиманий, приседания, прыжков, кувырков. Упражнения для развития гибкости. Различные наклоны выполняемые стоя и сидя. Приседание в широкой стойке. Прыжки со сменой ног.

Упражнения для развития силы. Отжимания в упоре от скамейки и пола, сгибание рук в сопротивлении с партнёром, ходьба на руках в упоре лёжа, подтягивание на перекладине. Прыжки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседания на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения тела, поднимание ног, в упоре сидя, удерживание угла в висе.

#### **Раздел 4. Скоростно-силовая подготовка (28 ч.).**

*Теория:* Техника выполнения упражнений с преодолением собственного веса тела.

*Практика:* Выполнение физических упражнений в интенсивном темпе с постепенным увеличением количества повторений за определенный период времени, с элементами соревнований между звеньями и лично. Упражнения для развития выносливости. Различные варианты ходьбы, бега.

**5. Итоговое занятие.** Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов.

### **Требования к ЗУН**

#### **Учащиеся после первого года обучения могут знать:**

- основы техники по общей физической подготовке;
- технику выполнения упражнений с собственным весом, нагрузкой на пресс;
- технику выполнения основных стоек, базовых перемещений, некоторых техник, ударов;
- основы самостраховки: правильное падение, кувырки, перекаты.

#### **Учащиеся после первого года обучения могут уметь:**

- выполнять определённый комплекс упражнений по общей физической подготовке;
- правильно выполнять упражнений на растяжение мышц и связок;

- выполнять различные специальные упражнения для координации движений, подвижности, необходимой для правильного взаимодействия с партнёром, сохранения равновесия, выработки реакции и т.д.;
- осуществлять приёмы и принципы Айкидо в целях самообороны;
- сдавать нормативы, соответствующие возрасту.

## Учебно-тематический план

### 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Техника безопасности. Страховки в Айкидо</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	опрос
<b>2</b>	<b>Айкидо: базовые перемещения, техники и атаки</b>	<b>100</b>	<b>25</b>	<b>75</b>	наблюдение
<b>2.1</b>	Повторение базовых перемещений, страховок, техник <i>(1-й год обучения)</i>	6	1	5	наблюдение
<b>2.2</b>	Изучение техник, атак: Айкавате дори, иккё, омоте	8	2	6	наблюдение
<b>2.3</b>	Изучение техник, атак: Айкавате дори, иккё, ура	12	4	8	наблюдение
<b>2.4</b>	Изучение техник, атак: Айкавате дори, иrimi наге, омоте	12	4	8	наблюдение
<b>2.5</b>	Изучение техник, атак: Айкавате дори, иrimi наге, ура	12	4	8	наблюдение
<b>2.6</b>	Изучение техник, атак: Гияку катате дори, суми отоси, омоте	10	2	8	наблюдение
<b>2.7</b>	Изучение техник, атак: Гияку катате дори, тайно хенко	10	2	8	наблюдение
<b>2.8</b>	Изучение техник, атак: Шомен учи, иккё, омоте	10	2	8	наблюдение
<b>2.9</b>	Изучение техник, атак: Шомен учи, иккё, ура	10	2	8	наблюдение
<b>2.10</b>	Изучение техник, атак: Сувари вадза, рёте дори, дыхания -кокю хо	10	2	8	наблюдение
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	наблюдение
<b>4</b>	<b>Скоростно-силовая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	наблюдение
<b>5</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	аттестация сдача контрольных нормативов
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>35</b>	<b>109</b>	

### Содержание тем учебного курса

## **2 год обучения**

### **Раздел 1. Водное занятие. Техника безопасности (2 ч.).**

*Теория:* История развития Айкидо, Айкидо в наши дни, Айкидо и здоровье, правила для тренировок. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях боевыми искусствами. Приемы самоконтроля. Правила поведения и техника безопасности на занятиях Айкидо, в целях предупреждения травматизма. Страховки в Айкидо: мае укеми – кувырок вперед, кувырок вперед с прыжком; уширо укеми – кувырок назад.

### **Раздел 2. Айкидо: базовые перемещения, техники и атаки (100 ч.).**

***Тема 2.1. Повторение базовых перемещений, страховок, техник (1-й год обучения.)***

*Теория:* Теоретическое повторение техник базовых перемещений, изученных на первом году обучения.

*Практика:* Выполнение базовых перемещений укеми, шико с правильным положением всех частей тела.

***Тема 2.2. Изучение техник, атак: Айкатате дори, иккё, омоте.***

*Теория:* Ударная техника рук. Техника захватов за запястье руки. Бросковые и контрольные техники. Айкатате дори - захват разноимённой руки (запястья). Изучение выполнения техники иккё (контроль – рычаг с выпрямлением руки) вариант омоте (в сторону живота) от захвата за одноимённую руку (запястье).

*Практика:* Отработка техники айкатате дори, иккё, омоте с правильными и последовательными движениями.

***Тема 2.3. Изучение техник, атак: Айкатате дори, иккё, ура.***

*Теория:* Айкатате дори - захват разноимённой руки (запястья). Изучение выполнения техники иккё (контроль – рычаг с выпрямлением руки) вариант ура (в сторону спины, вращающимся движением), от захвата за одноимённую руку (запястье).

*Практика:* Отработка техники айкатате дори, иккё, ура с правильными и последовательными движениями.



***Тема 2.4. Изучение техник, атак: Айкатате дори, иrimi наге, омоте.***

*Теория:* Айкатате дори - захват разноимённой руки (запястья). Техника ухода от множественной атаки - иrimi наге (бросок вхождением), вариант омоте (в сторону живота), от захвата за одноимённую руку (запястье).

*Практика:* Отработка техники и атаки айкатате дори, иrimi наге, омоте с правильными и последовательными движениями.

***Тема 2.5. Изучение техник, атак: Айкатате дори, иrimi наге, ура.***

*Теория:* Айкатате дори - захват разноимённой руки (запястья). Техника ухода от множественной атаки - иrimi наге (бросок вхождением), вариант ура (в сторону спины, вращающимся движением), от захвата за одноимённую руку (запястье).

*Практика:* Отработка техники с правильными и последовательными движениями.

***Тема 2.6. Изучение техник, атак: Гияку катате дори, суми отоси, омоте.***

*Теория:* Изучение выполнения техники суми отоси (бросок углом), вариант омоте (в сторону живота), от стойки с захватом за разноимённую руку (запястье) (гияку катате дори).

*Практика:* Отработка техники с правильными и последовательными движениями.

***Тема 2.7. Изучение техник, атак: Гияку катате дори, тайно хенко.***

*Теория:* Изучение выполнения тайно хенко – базовое перемещение назад с поворотом бедра от стойки с захватом за разноимённую руку (гияку катате дори).

*Практика:* Отработка упражнения гияку катате дори, тайно хенко, с правильными и последовательными движениями, без укеми.

***Тема 2.8. Изучение техник, атак: Шомен учи, иккё, омоте.***

*Теория:* Изучение выполнения техники иккё (первый контроль) вариант омоте (в сторону живота) от шомен учи (удара рукой сверху вниз в голову).

*Практика:* Отработка техники шомен учи, иккё, омоте с правильными и последовательными движениями.

### ***Тема 2.9. Изучение техник, атак: Шомен учи, иккё, ура.***

*Теория:* Изучение выполнения техники иккё (первый контроль) вариант ура (в сторону спины, вращающимся движением), от шомен учи (удара рукой сверху вниз в голову).

*Практика:* Отработка техники шомен учи, иккё, ура с правильными и последовательными движениями.

### ***Тема 2.10. Изучение техник, атак: Сувари вадза, рёте дори, дыхания -кокю хо.***

*Теория:* Изучение упражнения сувари вадза (в положении на коленях) при рёте дори (захвате двумя руками двух рук из разноимённых стоек). Изучение техники дыхания кокю хо.

*Практика:* Отработка упражнения с правильными и последовательными движениями свободным дыханием и правильным распределением мышечных усилий без сильного физического напряжения .

## **Раздел 3. Общая физическая подготовка (18 ч.).**

*Теория:* Значение общей физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования. Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств. Техника выполнения упражнений общей физической подготовки.

*Практика:* Выполнение упражнений на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки). Упражнения для развития гибкости. Различные наклоны выполняемые стоя и сидя. Приседание в широкой стойке. Прыжки со сменой ног в выпаде.

Отжимания в упоре лёжа от скамейки и пола, сгибание рук в сопротивлении с партнёром, ходьба на руках в упоре лёжа, подтягивание на перекладине. Прыжки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого

приседа, приседания на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения тела, поднятие ног, в упоре сидя, удержание угла в висе.

Различные варианты ходьбы, бега. Кроссы.

#### **Раздел 4. Скоростно-силовая подготовка (20 ч.).**

*Теория:* Техника выполнения упражнений с преодолением собственного веса тела.

*Практика:* Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, прыжки. Упражнения, выполняемые с тренировочным оружием (бокен, танто).

#### **Раздел 5. Итоговое занятие (4 ч.).**

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов.

### **Требования к ЗУН**

#### **Учащиеся после второго года обучения могут знать:**

- технику выполнения упражнений на развитие силы, ловкости;
- приёмы преодоления собственного веса тела;
- приёмы самоконтроля при работе с партнёром (противником);
- правильное исполнение технических действий, бросковых и контрольных.

#### **Учащиеся после второго года обучения могут уметь:**

- выполнять определенный комплекс упражнений по общей физической подготовке;
- правильно выполнять упражнения на растяжение мышц и связок;
- правильно выполнять упражнения с преодолением собственного веса тела;
- правильно выполнять упражнения с дополнительным отягощением (партнёром);
- правильно выполнять ударную технику рук и атакующих захватов рук;
- правильно выполнять бросковые и контрольные техники.

## Учебно-тематический план

### 3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Техника безопасности. страховки в Айкидо.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	опрос
<b>2</b>	<b>Айкидо: перемещения, техники и атаки</b>	<b>102</b>	<b>19</b>	<b>83</b>	наблюдение
2.1	Повторение атак и техник (2-го года обучения)	4	1	3	наблюдение
2.2	Изучение техник и атак: Айкатате дори, сихо наге, омоте	8	2	6	наблюдение
2.3	Изучение техник и атак: Айкатате дори, сихо наге, ура	10	2	8	наблюдение
2.4	Изучение техник и атак: Гияку катате дори, иккё, омоте	10	2	8	наблюдение
2.5	Изучение техник и атак: Гияку катате дори, иккё, ура	12	2	10	наблюдение
2.6	Изучение техник и атак: Гияку катате дори, сихо наге, омоте	10	2	8	наблюдение
2.7	Изучение техник и атак: Гияку катате дори, сихо наге, ура	8	2	6	наблюдение
2.8	Изучение техник и атак: Гияку катате дори, иrimi наге, омоте	10	2	8	наблюдение
2.9	Изучение техник и атак: Гияку катате дори, иrimi наге, ура	12	2	10	наблюдение
2.10	Изучение техник и атак: Гияку катате дори, кокю наге, тенкан	18	2	16	наблюдение
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	наблюдение
<b>4</b>	<b>Скоростно-силовая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	наблюдение
<b>5</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	аттестация сдача контрольных нормативов
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	

### Содержание тем учебного курса

#### 3 год обучения

**Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности. страховки в Айкидо (2 ч.).**

*Теория:* Этикет. Правила поведения на занятиях по айкидо и его основ, в целях предупреждения травматизма. Сущность страховки в Айкидо.

Страховки в айкидо: Мае укеми – кувырок вперед, кувырок вперед с прыжком; уширо укеми – кувырок назад; высокие страховки – страховки с фазой полета. Техника безопасности до, во время и после занятия.

## **Раздел 2. Айкидо: перемещения, техники и атаки (102 ч.).**

### ***Тема 2.1. Повторение атак и техник (2-го года обучения).***

*Теория:* Повторение техник и атак второго года обучения.

*Практика:* Выполнение упражнений и технических действий с правильным положением всех частей тела и в соответствии с требованиями.

### ***Тема 2.2. Изучение техник и атак: Айкатате дори, сихо наге, омоте.***

*Теория:* Изучение выполнения техники сихо наге (бросок на 4 стороны), вариант омоте (в сторону живота), от айкатате дори (захвата за одноимённую руку (запястье)).

*Практика:* Отработка техники айкатате дори, сихо наге, омоте с правильными и последовательными движениями.

### ***Тема 2.3. Изучение техник и атак: Айкатате дори, сихо наге, ура.***

*Теория:* Изучение выполнения техники сихо наге (бросок на 4 стороны), вариант ура (в сторону спины), от айкатате дори (захвата за одноимённую руку (запястье)).

*Практика:* Отработка техники айкатате дори, сихо наге, ура с правильными и последовательными движениями.

### ***Тема 2.4. Изучение техник и атак: Гияку катате дори, иккё, омоте.***

*Теория:* Изучение выполнения техники иккё вариант омоте (в сторону живота) от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье)).

*Практика:* Отработка техники гияку катате дори, иккё, омоте правильными и последовательными движениями.

### ***Тема 2.5. Изучение техник и атак: Гияку катате дори, иккё, ура.***

*Теория:* Изучение выполнения техники иккё вариант ура (в сторону спины, вращающимся движением), от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье)).

*Практика:* Отработка техники гияку катате дори, иккё, ура с правильными и последовательными движениями.

***Тема 2.6. Изучение техник и атак: Гияку катате дори, сихо наге, омоте.***

*Теория:* Изучение выполнения техники сихо наге (бросок на 4 стороны), вариант омоте (в сторону живота), от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье)).

*Практика:* Отработка техники гияку катате дори, сихо наге, омоте с правильными и последовательными движениями.

***Тема 2.7. Изучение техник и атак: Гияку катате дори, сихо наге, ура.***

*Теория:* Изучение выполнения техники сихо наге (бросок на 4 стороны), вариант ура (в сторону спины), от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье)).

*Практика:* Отработка техники гияку катате дори, сихо наге, ура с правильными и последовательными движениями.

***Тема 2.8. Изучение техник и атак: Гияку катате дори, иrimi наге, омоте.***

*Теория:* Изучение выполнения техники иrimi наге (бросок вхождением), вариант омоте (в сторону живота), от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье)).

*Практика:* Отработка техники гияку катате дори, иrimi наге, омоте с правильными и последовательными движениями.

***Тема 2.9. Изучение техник и атак: Гияку катате дори, иrimi наге, ура.***

*Теория:* Изучение выполнения техники иrimi наге вариант ура (в сторону спины, вращающимся движением), от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье)).

*Практика:* Отработка техники гияку катате дори, иrimi наге, ура с правильными и последовательными движениями.

***Тема 2.10. Изучение техник и атак: Гияку катате дори, кокю наге, тенкан.***

*Теория:* Изучения броска с кокю наге (со свободным дыханием) от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье) при помощи тенкан (вращательного движения в сторону спины).

*Практика:* Отработка техники гияку катате дори, кокю наге, тенкан с правильными и последовательными движениями и правильным распределением мышечных усилий.

**Раздел 3. Общая физическая подготовка (18 ч.).**

*Теория:* Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Выполнение упражнений на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки). Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Приседания в широкой стойке. Отжимания в упоре лёжа от скамейки и пола, сгибание рук в сопротивлении с партнёром, ходьба на руках в упоре лёжа. Прыжки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседания на двух и

одной ногой. Наклоны, повороты, вращательные движения тела, поднятие ног, в упоре сидя, удержание угла в висе. Различные варианты ходьбы, бега.

#### **Раздел 4. Скоростно-силовая подготовка (18 ч.).**

*Теория:* Техника выполнения упражнений с преодолением собственного веса тела.

*Практика:* Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, прыжки. Упражнения, выполняемые с тренировочным оружием (бокен, танто).

Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.). Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений. Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений с отягощениями. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития гибкости. Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов. Упражнения на развитие ловкости. Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми. Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком. Упражнения на удержание равновесия.

#### **Раздел 5. Итоговое занятие (4 ч.).**

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов аттестация по завершению реализации Программы.

### **Требования к ЗУН**

**Учащиеся после третьего года обучения могут знать:**

- технику выполнения упражнений на координацию движений;
- приемы восстановления дыхания;



- приемы страховки и самостраховки в работе с партнером на тренировках;
- виды основных стоек;
- основные бросковые и контрольные техники и комбинации.

#### **Учащиеся после третьего года обучения могут уметь:**

- выполнять определенный комплекс упражнений по общей физической подготовке;
- правильно выполнять упражнения на развитие той или иной группы мышц и связок различных суставов;
- правильно понимать бросковые и контрольные принципы и техники, понимая основную суть и принцип айкидо – объединение с атакой противника;
- правильно выполнять комплекс упражнений по освоению технических действий, бросков и контролей в различных стойках и от различных атак.

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

##### **Материально-техническое обеспечение Программы:**

- спортивный зал, оборудованный специальным покрытием (татами);
- раздевалка для мальчиков и девочек;
- спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи;
- спортивная одежда (футболка и спортивные штаны или кимоно).

В айкидо нет соревнований, по принципу оставленному основателем айкидо господином Морихея Уэсиба, что накладывает особый отпечаток на организацию форм контроля за учебным процессом в айкидо.

Занятия в объединении «Айкидо» рассматриваются как единый педагогический процесс, направленный на развитие у учащихся оптимального уровня базовых знаний и умений в выбранном виде спорта.

Учебные занятия направлены на укрепление здоровья учащихся, улучшение физического развития, овладение элементами техники выполнения физических упражнений, приобретение разносторонней физической подготовленности, привитие интереса к занятиям спортом.

Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата на занятиях применяются **следующие методы физического воспитания:**

***1) специфические:***

- метод обучения двигательным действиям;
- методы воспитания физического качества (стандартно/переменно-интервальные упражнения, стандартно/переменно-непрерывные упражнения);
- игровой метод – обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков – на основе содержания, условий и правил игры.

***2) общепедагогические методы включают в себя:***

- словесные методы: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, команды, указания;
- методы наглядного воздействия: непосредственная и опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия.

Содержание и организационные формы базового физического воспитания учащихся разработаны на основе принципов, ориентирующих воспитание на развитие социально-активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности.

## Список литературы

1. Айки-до: искусство мира. Пер. с англ. «София», Киев, 1997.
2. Бирючков Б.И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе. РГУФК. Москва 2002-112с.
3. Васичкин В.И. Всё о массаже. – М.: АСТ-ПРЕСС, 1999.
4. Вестбург А., Ратти О. Айкидо и динамическая сфера. Пер. с англ. «София» Киев, 1997.
5. Джон Стивенс. Морихеи Уэсиба. Непобедимый воин.: Иллюстрированная биография основателя Айкидо./ Пер.с англ.С. Холоднова-М.: ФАИР-ПРЕСС.-2001-304с
6. Джон Стивенс. Секреты Айкидо.Пер. с англ.- к.: «София», 2001-176 с.
7. Качан А.Б., Чуфистов А.В. Айкидо (программа занятий для дошкольного и школьного возраста) -Йошкар-Ола, 2005
8. Минаев Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников. Москва «Просвещение», 1989.
9. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте.-М.: СпортАкадемПресс,2000-204с.
10. Мицуги Саотомэ. Айкидо и гармония в природе. Пер. с англ. «София» Москва, 2002.
11. Рольф Брандт. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития. Пер. с нем.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003 -320с.
12. Роубел С. Айкидо для самопознания. Пер.с англ.Ю.Бондарева.-М.: ФАИР-ПРЕСС,2002 -208с.
13. Тамура Нобуёси. Айкидо этикет и передача традиции (книга для учителей). Пер. с франц. «София» Москва, 2002.

**Календарный (поурочный) тематический план:  
Первый год обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техник безопасности на занятиях и на улице. Знакомство с Айкидо. Основы страховки.	2 часа
2	Основы медитации и концентрации. Отработка позиции с самостоятельным контролем. Основы страховки.	2 часа
3	Особенности динамики айкидо. Отработка позиции с самостоятельным контролем.	2 часа
4	Изучение правильной позиции ханми, хидари, миги (левая, правая), положение рук, ног, корпуса. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.	2 часа
5	Спортивная форма и правила её ношения. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.	2 часа
6	Изучение правильной позиции ханми, хидари, миги (левая, правая), положение рук, ног, корпуса. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.	2 часа
7	Демонстрация приемов в положении стоя. Отработка правильного шага Цуги-аси с ударом шомен учи, с сохранением позиции.	2 часа
8	Ударная техника рук. Отработка правильного шага Цуги-аси с ударом шомен учи, с сохранением позиции.	2 часа
9	Перемещения цуги-аси - короткого скользящего шага с применением удара шомен учи (рубящий удар рукой сверху вниз) и без применения.	2 часа
10	Правила поведения на занятиях по Айкидо в целях предупреждения травматизма. Отработка правильного шага Цуги-аси с сохранением позиции.	2 часа
11	Перемещения цуги-аси - короткого скользящего шага с применением удара шомен учи (рубящий удар рукой сверху вниз) и без применения. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.	2 часа
12	Перемещения Аюми-аси (работа ног как при обычной ходьбе, но не поднимая ног. Отработка правильного перемещения с сохранением позиции.	2 часа
13.	Изучение шага аюми-аси с шомен-учи (нанесением рубящего удара рукой сверху вниз). Распознавание упражнения по команде и демонстрация.	2 часа
14	Подводящие упражнения: половинчатые шаги только передней или только задней ногой. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.	2 часа
15	Подводящие упражнения: половинчатые шаги только передней или только задней ногой. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.	2 часа
16	Отработка правильного перемещения с сохранением позиции.	2 часа
17	Изучение разворота на месте на 180 градусов без смены позиции ног. Отработка правильного разворота тенкай-оси с сохранением позиции. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.	2 часа

18	Виды различных страховок, базовые перемещения в стойке. Подводящие упражнения: скручивания на месте полушагом передней или задней ногой. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.	2 часа
19	Отработка правильного разворота тенкай-оси с сохранением позиции. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.	2 часа
20	Отработка правильного разворота тенкай-оси с сохранением позиции. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.	2 часа
21	Изучение разворота на 180 градусов в сторону спины. Отработка правильного разворота тенкан-оси с сохранением позиции.	2 часа
22	Изучение разворота на 180 градусов в сторону спины. Отработка правильного разворота тенкан-оси с сохранением позиции.	2 часа
23	Отработка правильного разворота тенкан-оси с сохранением позиции. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
24	Моральные аспекты Айкидо. Отработка правильного разворота тенкан-оси с сохранением позиции.	2 часа
25	Изучение разворота на 180 градусов в сторону живота. Отработка правильного разворота кайтен-оси с сохранением позиции.	2 часа
26	Изучение разворота на 180 градусов в сторону живота. Отработка правильного разворота кайтен-оси с сохранением позиции.	2 часа
27	Отработка правильного разворота кайтен-оси с сохранением позиции. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
28	Отработка правильного разворота кайтен-оси с сохранением позиции. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
29	Изучение полного разворота на 180 градусов в сторону живота со сменой позиции. Отработка правильного разворота оирими с сохранением позиции.	2 часа
30	Сочетание шагов в виде связок и упражнений. Отработка правильного разворота оирими с сохранением позиции.	2 часа
31	Отработка правильного разворота оирими с сохранением позиции. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
32	Отработка правильного разворота оирими с сохранением позиции. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
33	Страховка вперед. Отработка страховки укеми и мае-укеми с сохранением правильного положения рук, ног и всего тела.	2 часа
34	Промежуточная аттестация учащихся в виде	2 часа
35	Позиции в Айкидо. Отработка страховки укеми и мае-укеми с сохранением правильного положения рук, ног и всего тела.	2 часа
36	Изучение безопасного падения укеми и мае-укеми - кувирка вперёд через левое, правое плечо. Распознавание упражнения по команде и демонстрация.	2 часа
38	Отработка страховки укеми и мае-укеми с сохранением правильного положения рук, ног и всего тела.	2 часа
39	Отработка страховки укеми и мае-укеми с сохранением правильного положения рук, ног и всего тела.	2 часа
40	Страховка назад. Распознавание упражнения по команде и демонстрация. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа

41	Изучение безопасного падения уширо - кувырка назад через левое, правое плечо. Распознавание упражнения по команде и демонстрация. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
42	Отработка страховки уширо с сохранением правильного положения рук, ног и всего тела. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
43	Отработка страховки уширо с сохранением правильного положения рук, ног и всего тела.	2 часа
44	Изучение перемещения на коленях шико мае и уширо (вперёд, назад). Распознавание упражнения по команде и демонстрация.	2 часа
45	Изучение перемещения на коленях шико мае и уширо (вперёд, назад). Распознавание упражнения по команде и демонстрация.	2 часа
46	Отработка перемещений шико мае и уширо (вперёд, назад) с сохранением правильного положения рук, ног и всего тела.	2 часа
47	Поведение на улице во время движения к месту, а также на занятии. Отработка перемещений шико мае и уширо (вперёд, назад) с сохранением правильного положения рук, ног и всего тела.	2 часа
48	Влияние общей физической подготовки на организм человека. Общая физическая подготовка.	2 часа
49	Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств. Общая физическая подготовка.	2 часа
50	Техника выполнения упражнений общей физической подготовки. Общая физическая подготовка.	2 часа
51	Влияние общей физической подготовки на организм человека. Общая физическая подготовка.	2 часа
52	Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств. Общая физическая подготовка.	2 часа
53	Техника выполнения упражнений общей физической подготовки. Общая физическая подготовка.	2 часа
54	Влияние общей физической подготовки на организм человека. Общая физическая подготовка.	2 часа
55	Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств. Общая физическая подготовка.	2 часа
56	Общая физическая подготовка.	2 часа
57	Общая физическая подготовка.	2 часа
58	Общая физическая подготовка.	2 часа
59	Общая физическая подготовка.	2 часа
60	Общая физическая подготовка.	2 часа
61	Общая физическая подготовка.	2 часа
62	Техника выполнения упражнений с преодолением собственного веса тела. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
63	Техника выполнения упражнений с преодолением собственного веса тела. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
64	Техника выполнения упражнений с преодолением собственного веса тела. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
65	Техника выполнения упражнений с преодолением собственного	2 часа

	веса тела. Скоростно-силовая подготовка.	
66	Техника выполнения упражнений с преодолением собственного веса тела. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
67	Техника выполнения упражнений с преодолением собственного веса тела. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
68	Техника выполнения упражнений с преодолением собственного веса тела. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
69	Техника выполнения упражнений с преодолением собственного веса тела. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
70	Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
71	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
72	Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
	Всего	144 часа

### Календарный (поурочный) тематический план: Второй год обучения

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Выполнение базовых перемещений укеми, шико с правильным положением всех частей тела.	2 часа
2	Теоретическое повторение техник базовых перемещений, изученных на первом году обучения. Выполнение базовых перемещений укеми, шико с правильным положением всех частей тела.	2 часа
3	Выполнение базовых перемещений укеми, шико с правильным положением всех частей тела.	2 часа
4	Выполнение базовых перемещений укеми, шико с правильным положением всех частей тела.	2 часа
5	Ударная техника рук. Отработка техники айкатате дори, иккё, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
6	Айкатате дори - захват разноимённой руки (запястья). Отработка техники айкатате дори, иккё, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
7	Техника захватов за запястье руки. Отработка техники айкатате дори, иккё, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
8	Бросковые и контрольные техники. Отработка техники айкатате дори, иккё, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
9	Изучение выполнения техники иккё (контроль – рычаг с выпрямлением руки) вариант омоте (в сторону живота) от захвата за одноимённую руку (запястье). Отработка техники айкатате дори, иккё, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
10	История развития Айкидо, Айкидо в наши дни, Айкидо и здоровье, правила для тренировок. Общая физическая подготовка.	2 часа
11	Айкатате дори - захват разноимённой руки (запястья). Отработка техники айкатате дори, иккё, ура с правильными и	2 часа

	последовательными движениями.	
12	Айкатате дори - захват разноимённой руки (запястья). Отработка техники айкатате дори, иккё, ура с правильными и последовательными движениями.	2 часа
13.	Изучение выполнения техники иккё (контроль – рычаг с выпрямлением руки) вариант ура (в сторону спины, вращающимся движением), от захвата за одноимённую руку (запястье). Отработка техники айкатате дори, иккё, ура с правильными и последовательными движениями.	2 часа
14	Изучение выполнения техники иккё (контроль – рычаг с выпрямлением руки) вариант ура (в сторону спины, вращающимся движением), от захвата за одноимённую руку (запястье). Отработка техники айкатате дори, иккё, ура с правильными и последовательными движениями.	2 часа
15	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях боевыми искусствами. Общая физическая подготовка.	2 часа
16	Отработка техники айкатате дори, иккё, ура с правильными и последовательными движениями. Отработка техники и атаки айкатате дори, ирими наге, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
17	Отработка техники айкатате дори, иккё, ура с правильными и последовательными движениями. Отработка техники и атаки айкатате дори, ирими наге, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
18	Айкатате дори - захват разноимённой руки (запястья). Отработка техники и атаки айкатате дори, ирими наге, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
19	Айкатате дори - захват разноимённой руки (запястья). Отработка техники и атаки айкатате дори, ирими наге, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
20	Техника ухода от множественной атаки - ирими наге (бросок входением), вариант омоте (в сторону живота), от захвата за одноимённую руку (запястье). Отработка техники и атаки айкатате дори, ирими наге, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
21	Приемы самоконтроля. Общая физическая подготовка.	2 часа
22	Техника ухода от множественной атаки - ирими наге (бросок входением), вариант омоте (в сторону живота), от захвата за одноимённую руку (запястье). Отработка техники и атаки айкатате дори, ирими наге, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
23	Отработка техники и атаки айкатате дори, ирими наге, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
24	Отработка техники и атаки айкатате дори, ирими наге, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
25	Айкатате дори - захват разноимённой руки (запястья). Отработка техники с правильными и последовательными движениями.	2 часа
26	Айкатате дори - захват разноимённой руки (запястья). Отработка техники с правильными и последовательными движениями.	2 часа
27	Техника ухода от множественной атаки - ирими наге (бросок входением), вариант ура (в сторону спины, вращающимся	2 часа



	движением), от захвата за одноимённую руку (запястье). Отработка техники с правильными и последовательными движениями.	
28	Техника ухода от множественной атаки - иrimi наге (бросок входением), вариант ура (в сторону спины, вращающимся движением), от захвата за одноимённую руку (запястье). Отработка техники с правильными и последовательными движениями.	2 часа
29	Отработка техники с правильными и последовательными движениями. Общая физическая подготовка.	2 часа
30	Отработка техники с правильными и последовательными движениями. Общая физическая подготовка.	2 часа
31	Изучение выполнения техники суми отоси (бросок углом), вариант омоте (в сторону живота), от стойки с захватом за разноимённую руку (запястье) (гияку катате дори). Отработка техники с правильными и последовательными движениями.	2 часа
32	Изучение выполнения техники суми отоси (бросок углом), вариант омоте (в сторону живота), от стойки с захватом за разноимённую руку (запястье) (гияку катате дори). Отработка техники с правильными и последовательными движениями.	2 часа
33	Отработка техники с правильными и последовательными движениями.	2 часа
34	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
35	Отработка техники с правильными и последовательными движениями.	2 часа
36	Правила поведения и техника безопасности на занятиях Айкидо, в целях предупреждения травматизма. Общая физическая подготовка.	2 часа
38	Отработка техники с правильными и последовательными движениями.	2 часа
39	Изучение выполнения тайно хенко – базовое перемещение назад с поворотом бедра от стойки с захватом за разноимённую руку (гияку катате дори). Отработка упражнения гияку катате дори, тайно хенко, с правильными и последовательными движениями, без укеми.	2 часа
40	Изучение выполнения тайно хенко – базовое перемещение назад с поворотом бедра от стойки с захватом за разноимённую руку (гияку катате дори). Отработка упражнения гияку катате дори, тайно хенко, с правильными и последовательными движениями, без укеми.	2 часа
41	Отработка упражнения гияку катате дори, тайно хенко, с правильными и последовательными движениями, без укеми.	2 часа
42	Отработка упражнения гияку катате дори, тайно хенко, с правильными и последовательными движениями, без укеми.	2 часа
43	Отработка упражнения гияку катате дори, тайно хенко, с правильными и последовательными движениями, без укеми.	2 часа
44	Изучение выполнения техники иккё (первый контроль) вариант омоте (в сторону живота) от шомен учи (удара рукой сверху вниз в голову). Отработка техники шомен учи, иккё, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
45	Страховки в Айкидо: мае укеми – кувырок вперед, кувырок	2 часа

	вперед с прыжком; уширо укеми – кувырок назад. Общая физическая подготовка.	
46	Изучение выполнения техники иккё (первый контроль) вариант омоте (в сторону живота) от шомен учи (удара рукой сверху вниз в голову). Отработка техники шомен учи, иккё, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
47	Отработка техники шомен учи, иккё, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
48	Отработка техники шомен учи, иккё, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
49	Отработка техники шомен учи, иккё, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
50	Изучение выполнения техники иккё (первый контроль) вариант ура (в сторону спины, вращающимся движением), от шомен учи (удара рукой сверху вниз в голову). Отработка техники шомен учи, иккё, ура с правильными и последовательными движениями.	2 часа
51	Изучение выполнения техники иккё (первый контроль) вариант ура (в сторону спины, вращающимся движением), от шомен учи (удара рукой сверху вниз в голову). Отработка техники шомен учи, иккё, ура с правильными и последовательными движениями.	2 часа
52	Отработка техники шомен учи, иккё, ура с правильными и последовательными движениями.	2 часа
53	Отработка техники шомен учи, иккё, ура с правильными и последовательными движениями.	2 часа
54	Отработка техники шомен учи, иккё, ура с правильными и последовательными движениями.	2 часа
55	Изучение упражнения сувари вадза (в положении на коленях) при рёте дори (захвате двумя руками двух рук из разноимённых стоек). Отработка упражнения с правильными и последовательными движениями свободным дыханием и правильным распределением мышечных усилий без сильного физического напряжения .	2 часа
56	Изучение техники дыхания кокю хо. Отработка упражнения с правильными и последовательными движениями свободным дыханием и правильным распределением мышечных усилий без сильного физического напряжения .	2 часа
57	Отработка упражнения с правильными и последовательными движениями свободным дыханием и правильным распределением мышечных усилий без сильного физического напряжения .	2 часа
58	Отработка упражнения с правильными и последовательными движениями свободным дыханием и правильным распределением мышечных усилий без сильного физического напряжения .	2 часа
59	Отработка упражнения с правильными и последовательными движениями свободным дыханием и правильным распределением мышечных усилий без сильного физического напряжения .	2 часа
60	Значение общей физической подготовки как фундамента	2 часа

	спортивного совершенствования. Общая физическая подготовка.	
61	Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств. Общая физическая подготовка.	2 часа
62	Техника выполнения упражнений с преодолением собственного веса тела. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
63	Техника выполнения упражнений с преодолением собственного веса тела. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
64	Техника выполнения упражнений с преодолением собственного веса тела. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
65	Техника выполнения упражнений с преодолением собственного веса тела. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
66	Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
67	Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
68	Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
69	Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
70	Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
71	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
72	Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
	Всего	144 часа

**Календарный (поурочный) тематический план:  
Третий год обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Правила поведения на занятиях по айкидо и его основ, в целях предупреждения травматизма. Выполнение упражнений и технических действий с правильным положением всех частей тела и в соответствие с требованиями.	2 часа
2	Повторение техник и атак второго года обучения. Выполнение упражнений и технических действий с правильным положением всех частей тела и в соответствие с требованиями.	2 часа
3	Изучение выполнения техники сихо наге (бросок на 4 стороны), вариант омоте (в сторону живота), от айкатате дори (захвата за одноимённую руку (запястье). Отработка техники айкатате дори, сихо наге, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
4	Изучение выполнения техники сихо наге (бросок на 4 стороны), вариант омоте (в сторону живота), от айкатате дори (захвата за одноимённую руку (запястье). Отработка техники айкатате дори, сихо наге, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
5	Отработка техники айкатате дори, сихо наге, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
6	Отработка техники айкатате дори, сихо наге, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
7	Изучение выполнения техники сихо наге (бросок на 4 стороны), вариант ура (в сторону спины), от айкатате дори (захвата за	2 часа

	одноимённую руку (запястье). Отработка техники айкатате дори, сихо наге, ура с правильными и последовательными движениями.	
8	Изучение выполнения техники сихо наге (бросок на 4 стороны), вариант ура (в сторону спины), от айкатате дори (захвата за одноимённую руку (запястье). Отработка техники айкатате дори, сихо наге, ура с правильными и последовательными движениями.	2 часа
9	Отработка техники айкатате дори, сихо наге, ура с правильными и последовательными движениями. Общая физическая подготовка.	2 часа
10	Отработка техники айкатате дори, сихо наге, ура с правильными и последовательными движениями. Общая физическая подготовка.	2 часа
11	Отработка техники айкатате дори, сихо наге, ура с правильными и последовательными движениями. Общая физическая подготовка.	2 часа
12	Этикет. Общая физическая подготовка.	2 часа
13.	Изучение выполнения техники иккё вариант омоте (в сторону живота) от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье). Отработка техники гияку катате дори, иккё, омоте правильными и последовательными движениями.	2 часа
14	Изучение выполнения техники иккё вариант омоте (в сторону живота) от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье). Отработка техники гияку катате дори, иккё, омоте правильными и последовательными движениями.	2 часа
15	Отработка техники гияку катате дори, иккё, омоте правильными и последовательными движениями. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
16	Отработка техники гияку катате дори, иккё, омоте правильными и последовательными движениями. Общая физическая подготовка.	2 часа
17	Отработка техники гияку катате дори, иккё, омоте правильными и последовательными движениями. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
18	Изучение выполнения техники иккё вариант ура (в сторону спины, вращающимся движением), от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье). Отработка техники гияку катате дори, иккё, ура с правильными и последовательными движениями.	2 часа
19	Изучение выполнения техники иккё вариант ура (в сторону спины, вращающимся движением), от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье). Отработка техники гияку катате дори, иккё, ура с правильными и последовательными движениями.	2 часа
20	Отработка техники гияку катате дори, иккё, ура с правильными и последовательными движениями. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
21	Сущность страховки в Айкидо. Общая физическая подготовка.	2 часа

22	Отработка техники гияку катате дори, иккё, ура с правильными и последовательными движениями. Общая физическая подготовка.	2 часа
23	Отработка техники гияку катате дори, иккё, ура с правильными и последовательными движениями. Общая физическая подготовка.	2 часа
24	Отработка техники гияку катате дори, иккё, ура с правильными и последовательными движениями. Общая физическая подготовка.	2 часа
25	Изучение выполнения техники сихо наге (бросок на 4 стороны), вариант омоте (в сторону живота), от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье)). Отработка техники гияку катате дори, сихо наге, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
26	Изучение выполнения техники сихо наге (бросок на 4 стороны), вариант омоте (в сторону живота), от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье)). Отработка техники гияку катате дори, сихо наге, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
27	Отработка техники гияку катате дори, сихо наге, омоте с правильными и последовательными движениями. Общая физическая подготовка.	2 часа
28	Отработка техники гияку катате дори, сихо наге, омоте с правильными и последовательными движениями. Общая физическая подготовка.	2 часа
29	Отработка техники гияку катате дори, сихо наге, омоте с правильными и последовательными движениями. Общая физическая подготовка.	2 часа
30	Изучение выполнения техники сихо наге (бросок на 4 стороны), вариант ура (в сторону спины), от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье)). Отработка техники гияку катате дори, сихо наге, ура с правильными и последовательными движениями.	2 часа
31	Изучение выполнения техники сихо наге (бросок на 4 стороны), вариант ура (в сторону спины), от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье)). Отработка техники гияку катате дори, сихо наге, ура с правильными и последовательными движениями.	2 часа
32	Отработка техники гияку катате дори, сихо наге, ура с правильными и последовательными движениями. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
33	Отработка техники гияку катате дори, сихо наге, ура с правильными и последовательными движениями. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
34	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
35	Изучение выполнения техники иrimi наге (бросок вхождением), вариант омоте (в сторону живота), от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье)). Отработка техники гияку катате дори, иrimi наге, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
36	Изучение выполнения техники иrimi наге (бросок вхождением), вариант омоте (в сторону живота), от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье)). Отработка техники гияку катате дори, иrimi наге, омоте с правильными и	2 часа

	последовательными движениями.	
38	Отработка техники гияку катате дори, иrimi наге, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
39	Отработка техники гияку катате дори, иrimi наге, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
40	Отработка техники гияку катате дори, иrimi наге, омоте с правильными и последовательными движениями.	2 часа
41	Изучение выполнения техники иrimi наге вариант ура (в сторону спины, вращающимся движением), от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье)). Отработка техники гияку катате дори, иrimi наге, ура с правильными и последовательными движениями.	2 часа
42	Изучение выполнения техники иrimi наге вариант ура (в сторону спины, вращающимся движением), от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье)). Отработка техники гияку катате дори, иrimi наге, ура с правильными и последовательными движениями.	2 часа
43	Отработка техники гияку катате дори, иrimi наге, ура с правильными и последовательными движениями.	2 часа
44	Страховки в айкидо: Мае укеми – кувырок вперед, кувырок вперед с прыжком; уширо укеми – кувырок назад; высокие страховки – страховки с фазой полета.	2 часа
45	Отработка техники гияку катате дори, иrimi наге, ура с правильными и последовательными движениями.	2 часа
46	Отработка техники гияку катате дори, иrimi наге, ура с правильными и последовательными движениями.	2 часа
47	Отработка техники гияку катате дори, иrimi наге, ура с правильными и последовательными движениями.	2 часа
48	Изучения броска с кокю наге (со свободным дыханием) от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье)) при помощи тенкан (вращательного движения в сторону спины). Отработка техники гияку катате дори, кокю наге, тенкан с правильными и последовательными движениями и правильным распределением мышечных усилий.	2 часа
49	Изучения броска с кокю наге (со свободным дыханием) от гияку катате дори (стойки с захватом за разноимённую руку (запястье)) при помощи тенкан (вращательного движения в сторону спины). Отработка техники гияку катате дори, кокю наге, тенкан с правильными и последовательными движениями и правильным распределением мышечных усилий.	2 часа
50	Отработка техники гияку катате дори, кокю наге, тенкан с правильными и последовательными движениями и правильным распределением мышечных усилий.	2 часа
51	Отработка техники гияку катате дори, кокю наге, тенкан с правильными и последовательными движениями и правильным распределением мышечных усилий.	2 часа
52	Отработка техники гияку катате дори, кокю наге, тенкан с правильными и последовательными движениями и правильным распределением мышечных усилий.	2 часа
53	Отработка техники гияку катате дори, кокю наге, тенкан с правильными и последовательными движениями и правильным	2 часа

	распределением мышечных усилий.	
54	Отработка техники гияку катате дори, кокю наге, тенкан с правильными и последовательными движениями и правильным распределением мышечных усилий.	2 часа
55	Отработка техники гияку катате дори, кокю наге, тенкан с правильными и последовательными движениями и правильным распределением мышечных усилий.	2 часа
56	Отработка техники гияку катате дори, кокю наге, тенкан с правильными и последовательными движениями и правильным распределением мышечных усилий.	2 часа
57	Техника безопасности до, во время и после занятия. Общая физическая подготовка.	2 часа
58	Техника выполнения упражнений. Общая физическая подготовка.	2 часа
59	Техника выполнения упражнений. Общая физическая подготовка.	2 часа
60	Общая физическая подготовка.	2 часа
61	Техника выполнения упражнений с преодолением собственного веса тела. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
62	Техника выполнения упражнений с преодолением собственного веса тела. Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
63	Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
64	Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
65	Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
66	Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
67	Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
68	Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
69	Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
70	Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
71	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
72	Скоростно-силовая подготовка.	2 часа
	Всего	144 часа

Словарь терминов

Ай: принцип гармонии и целостности  
Айкидо: учение Морихея Уэсибы  
Айкидзюцу: древняя техника боя  
Айки-отоси: бросок в айкидо  
Аси: нога или стопа  
Аюми-аси: переменный шаг  
Будзюцу: воинские искусства  
Ги: униформа, обычно белого цвета, используемая в большинстве школ боевых искусств  
Гоккё: удержание № 5  
Дан: разряд  
До: метод, «путь», дисциплина  
Дзюдзюцу: древняя техника боя  
Иккё: удержание № 1  
Иrimi-наге: бросок со встречным входом  
Ёнкё: удержание № 4  
Кайтен-наге: бросок «колесо»  
Камаэ: поза  
Ката-тори: захват плеча  
Катате-тори: захват одной рукой руки партнёра  
Катате-рете-тори: захват двумя руками одной руки  
Кеса-гири: удар по голове сбоку  
Ки: жизненная сила  
Кокю-хо: базовое упражнение  
Кокю-наге: бросок в айкидо  
Коте-гаеси: удержание № 6  
Кю: разряды, предшествующие данам  
Ма-ай: дистанция  
Миги: правая сторона  
Нагэ: ученик, выполняющий технику  
Никкё: удержание № 2  
Санкё: удержание № 3  
Сихо-наге: бросок на четыре стороны  
Сейдза-хо: поза сидя  
Сёмен-учи: прямой удар сверху вниз головой  
Суми-отоси: бросок в айкидо  
Тай-сабаки: круговое движение  
Тегатана: ребро ладони



Цуги-аси: челночный шаг  
Тенчи-наге: бросок «небо земля»  
Тенкан: круговое движение вращения  
Уке: ученик, атакующий наге  
Укеми: падения, кувырки  
Усиро-катате-тори: захват сзади за две руки  
Хакама: юбка-брюки, надеваемая поверх ги  
Ханми: оборонительная стойки  
Хаппо ундо: движение на восемь сторон (упражнение в айкидо)  
Хидари: левая сторона

## Приложение № 2

### Правила поведения в додзё.

1. Входя и покидая место занятий в додзё, поклонитесь стоя
2. Входя на татами или покидая его, всегда поклонитесь в направлении сёмена или портрета Основателя
3. Относитесь с уважением к орудиям тренировки. Ги должна быть чистой и целой. Оружие должно быть исправным и, если оно не используется, находится на своём месте.
4. Никогда не пользуйтесь ги или оружием, принадлежащим кому-то другому
5. Занятия начинаются и заканчиваются с соблюдением установленной церемонии. Важно приходить вовремя и принимать участие в этой церимонии, но если вы всё же опоздали, вы должны подождать, сидя, согласно установленным правилам, рядом с татами, пока педагог не подаст сигнал, разрешающий вам присоединиться к занятиям. Самое главное, чтобы при этом вы не помешали занятиям.
6. Сидеть на татами вы должны в сейдза. Если у вас травмировано колено, вы можете принять позу со скрещенными ногами, но никогда не сидите с вытянутыми ногами и никогда не опираетесь о стенку.
7. Не покидайте татами во время практики, за исключением случаев, когда вам нанесена травма или вы заболели.
8. Во время занятий, когда педагог демонстрирует технику, которую вы будете изучать, вы должны спокойно и внимательно следить за ним, сидя в сейдза. После того как демонстрация закончена, вы кланяетесь педагогу, потом своему партнёру и только потом приступаете к выполнению техники.
9. Когда дан сигнал об окончании выполнения техники, вы должны немедленно остановиться, поклониться своему партнёру и быстро становиться в ряд с остальными учениками.
10. Никогда не стойте на татами без дела. Вы должны заниматься практикой или, если это необходимо, сидеть в положенной позе, ожидая своей очереди.
11. Если по какой-то причине необходимо задать вопрос педагогу, подойдите к нему (никогда не подзывайте его к себе), поклонитесь, выражая своё уважение, и ждите от него подтверждения. (Для этого подходит поза поклона).
12. Получая во время занятия личные указания, сидите в сейдза и внимательно следите за педагогом. Поклонитесь ему, когда он закончит. Когда он даёт указания кому-то другому, вы должны прекратить практику, чтобы следить за ним. Сидите в положенной позе и поклонитесь ему, когда он закончит.
13. Уважайте того, кто обладает большим опытом. Никогда не спорьте относительно техники.
14. Вы находитесь здесь для практики. Не навязывайте свои представления другим.
15. Сведите разговоры на татами к минимуму. Айкидо – это опыт.
16. Не слоняйтесь на татами и вокруг него до и после занятий. Это место предназначено для учеников, которые хотят тренироваться. Для общения есть другие места.

17. Каждый ученик обязан принимать участие в создании благоприятной атмосферы гармонии и уважения.

18. Все ученики изучают одни и те же принципы. Здесь не должно быть конфликтов между учениками. Все члены додзё – одна семья, и секрет айкидо в гармонии.

Если вы не в состоянии соблюдать эти правила, вы не можете изучать айкидо в этом додзё.

**Зачетные требования промежуточной аттестации учащихся  
по технической и силовой подготовке объединения Айкидо**

Педагог дополнительного образования: Ф.И.О.

№ п/п	Ф.И.О.	Год рождения	Год обучения	Силовая подготовка					Техническая подготовка											Итог		
				Подтягивание, раз	Отжимание от пола, раз	Приседания, раз	Пресс		Скакалка, раз	Страховка. Кувырок вперед	Страховка. Кувырок назад	Боковая страховка	Сувари ваза	Иккэ	Омоте	Ура	Суми огоше	Омоте ура	Тачи ваза шихо наге		Коте гаяши	Кокюхо
							Подъем туловище из положения лежа, раз	Планка, сек														
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						

