

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-
юношеский центр»
Протокол от 14.05.2026 № 6

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»
А.В. Шербак
Приказ от 14.05.2026 № 233



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«АЙКИДО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

Возраст обучающихся: 8 – 15 лет
Срок реализации: 1 год
Количество учебных часов: 72 часа

Авторы-составители:
Александров Д.А.,
педагог дополнительного образования
Солодовникова И.В., методист

Точно
2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Айкидо для начинающих» далее (Программа) разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями вступил в силу 01.04.2025г).;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями 24.12.2025г);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с 01.03.2021г. до 01.03.2027г.);
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

Направленность программы – физкультурно - спортивная;

Уровень освоения программы – стартовый.

Срок реализации программы – 1 год.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Айкидо для начинающих» посвящена японскому боевому искусству, которое объединяет в себе элементы самообороны, духовного и физического развития.

Программа учит безопасным и эффективным техническим приемам, и методам самообороны, что позволяет подросткам чувствовать себя увереннее и безопаснее, помогая справиться со стрессом, нервным напряжением и повышенной тревожностью, которые характерны для сегодняшней молодежи.

Айкидо – это не просто набор приемов борьбы, а целая философия, ставящая своей целью развитие гармонии и внутреннего баланса человека. Айкидо – это воинское искусство, вобравшее в себя лучшее из опыта разных боевых единоборств и развивающих личность искусств. Оно, прежде всего, ориентировано на формирование гармоничной личности, совершенной как в физическом, так и в духовном отношении.

Актуальность программы заключается в том, что она включает в себя обучение безопасным и эффективным упражнениям по самообороне, что помогает ребенку снизить уровень тревожности и научиться защищать себя. Программа «Айкидо для начинающих» способствует развитию

выносливости, гибкости, координации движений, укреплению опорно-двигательного аппарата и иммунитета. Это особенно важно в условиях малоподвижного образа жизни подростков. Помимо овладения техникой айкидо, укрепления физического и психологического здоровья, происходит также формирование морально-этических принципов, развитие общей культуры и гражданской, патриотической позиции ребёнка.

Также программа может отвлекать подростков от негативного влияния улицы, компьютерных игр и вредных привычек, предлагая полезные и эффективные двигательные активности.

Отличительной особенностью программы «Айкидо для начинающих» можно считать то, что в отличие от многих спортивных дисциплин, в основу философии Айкидо вместо соперничества и соревновательной практики заложена идея гармонии и предупреждения конфликтов.

На тренировочных занятиях обучающиеся стремятся не к превосходству и победе над другими обучающимися, а к победе над собой, над собственными слабостями, учатся управлять своими эмоциями, своим телом. Айкидо, как вид спорта, развивает концентрацию, уравновешенность и умение контролировать эмоции. Обучающиеся, которые занимаются по программе айкидо, становятся более рассудительными, устойчивыми к стрессам, не агрессивными.

Айкидо руководствуется следующими основными принципами: а) защита, а не атака (остановить нападение противника, используя его же агрессию, а не победить за счет собственной силы); использование силы противника против его самого (уклонение от ударов, выведение соперника из равновесия); плавность и круговые движения (сохранения собственного равновесия, избегая прямого столкновения); гармония духовного и физического развития (развитие внутренней гармонии, контроль над агрессией и осознанность действий).

С практической точки зрения, айкидо – это эффективная и надежная система самозащиты. Выполняемые в процессе занятий специальные упражнения и технические приемы способствуют формированию гармоничной личности, способной преодолевать любые трудности и препятствия без причинения вреда здоровью не только себе, но и другим.

Таким образом программа «Айкидо для начинающих» отвечает современным социальным вызовам, она актуальна как инструмент комплексного развития личности ребенка, помогая подросткам вырасти здоровыми, сильными и уверенными в себе людьми.

Адресат программы: Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 8 лет до 15 лет. Группы формируются, как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия в других объединениях, но желающих заниматься данным видом спорта. В объединении могут заниматься как мальчики, так и девочки.

Срок реализации программы: 1 год

Общее количество учебных часов по программе – 72 часа.

Режим занятий: один раз в неделю по 2 часа.

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 2 часа.

Цель программы:

Формирование культуры здорового образа жизни и развитие физических способностей, обучающихся посредством изучения боевого искусства Айкидо.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с историей возникновения, основами этикета айкидо;
- обучить технике основных технических приемов айкидо;
- обучить основам техники самообороны;
- обучить основным способам перемещений, безопасным падениям и технике захватов, в том числе со стороны спины, из позиции сидя;
- обучить методам контроля за физической нагрузкой и способам регулирования психологического состояния при самостоятельном выполнении упражнений;
- обучить основным правилам и приемам соревновательной деятельности по предмету.

Развивающие:

- развивать физические качества обучающихся, такие как: силовые качества, скоростно-силовые, гибкость, координацию, ловкость и выносливость;
- развить навык самостоятельной работы и взаимодействия в команде;
- развивать морально волевые качества обучающихся;
- развить навык публичных выступлений;
- развивать стойкую потребность к регулярным занятиям физической культурой средствами изучения искусства айкидо.

Воспитательные:

- способствовать формированию стойкого интереса к занятиям айкидо;
- воспитывать чувство личной ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать умение работать в коллективе, в команде, паре;
- способствовать формированию нравственных и социальных качеств: честности, уважения к окружающим, толерантности, доброжелательности, доброты в сочетании с волей, мягкости в сочетании с силой, самодисциплины с умением расслабляться.
- воспитывать у обучающихся взаимопонимание и бесконфликтность в общении: качества, обладающие высоким уровнем социальной активности и ответственности.

Планируемые результаты обучения.

Предметные:

- обучающиеся познакомятся с историей возникновения и традициями айкидо;
- обучающиеся будут знать основные японские термины, используемые сообществом айкидо;
- обучающиеся будут знать основы техники перемещений, захватов, атакующих действий;
- обучающиеся овладеют основами техники самообороны;
- обучающиеся освою упражнения по самостраховке, при выполнении ряда технических приемов (падений, захватов, кувыркы из разных позиций);
- обучающиеся способны вести наблюдение за показателями своего физического развития и технической подготовленности в айкидо;
- обучающиеся знакомы с соревновательным видом деятельности.

Метапредметные:

- будут знать основные методы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой;
- приобретут навыки публичных выступлений;
- обучающиеся рационально распределяют свое время в режиме учебного дня;
- обучающиеся умеют понимать причины успеха или неудач в процессе тренировочной деятельности и способны конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- обучающиеся способны объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные:

- обучающиеся осознают важность культуры здоровья и безопасного образа жизни, а также поддерживают их;
- обучающиеся показывают собственное трудолюбие, дисциплинированность, сознательное, творческое отношение к обучению, труду и жизни;
- обучающиеся проявляют организаторские навыки и умеют работать в коллективе, команде;
- обучающиеся станут более раскрепощенными, коммуникабельными;
- обучающиеся имеют высокий уровень социальной активности и твердую гражданскую позицию.

Организационно-педагогический условия реализации программы.

В объединения по айкидо принимаются все желающие школьники на основании поданной заявки от родителей в АИС «Навигатор дополнительного образования Ленинградской области», медицинского заключения врача –педиатра по месту жительства. Группы формируются из обучающихся образовательных учреждений Тосненского района по свободному набору. Дополнительных вступительных испытаний не предусмотрено. В объединении могут заниматься

как мальчики, так и девочки. Списочный состав может быть разновозрастным. В процессе реализации программы допускается осуществление дополнительного набора обучающихся на вакантные места. Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Режим занятий: занятия по программе проводятся один раз в неделю по два учебных часа.

Год обучения	Состав группы	Продолжительность занятий	Итого
1	15 человек	Один раз в неделю по два часа	72 часа

Кадровое и материально-техническое обеспечение программы:

Программу могут реализовывать педагоги дополнительного образования, тренеры-преподаватели, имеющие профильное педагогическое, физкультурное образование, владеющие информационно-коммуникационными технологиями.

Материально-техническое обеспечение:

1. Просторный, хорошо освещаемый и проветриваемый спортивный зал.
2. Кладовка для хранения снаряжения.
3. Раздевалки для мальчиков и девочек.
4. Специальная экипировка: кимоно белого цвета – 15 штук.
5. Может входить деревянное имитационное оружие; («дзё»-палка, «танто»-нож, «боккен»-меч) – 10 штук.
6. Макивары - не менее 2 штук
7. Шведские стенки – 3-5 штук.
8. Спортивные перекладины – 3 штуки.
9. Гимнастические маты – 4-6 штук.
10. Скакалки - 15 штук.
11. Компьютер с выходом в интернет – 1 штука.
12. Канат для лазанья 1 штука (при наличии).

План воспитательной работы

Воспитательная работа в объединении носит системный характер и направлена на развитие:

- духовно-нравственных качеств;
- гражданско-патриотического воспитания;
- добровольческой деятельности;
- профилактику правонарушений, социально-опасных явлений;
- работу с родителями.

При реализации воспитательной работы объединения «Айкидо для начинающих» используются различные формы и технологии организации воспитательных мероприятий; проводятся тематические беседы, направленные на знакомство с философией, традициями, айкидо. Дополнительно организуются и проводятся массовые мероприятия, соревнования, выезды, обеспечивающие условия для совместной работы обучающихся и родителей. Планируется посещение музеев боевых искусств, исторических мест города.

Два раза в год в объединении проводятся родительские собрания, также родители привлекаются к спортивным и показательным мероприятиям, присутствуют на открытых уроках, соревнованиях, мастер-классах.

План воспитательной работы отражен в таблице:

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Место проведения
1	Ознакомительная лекция о философии и возникновения айкидо, его традициях	сентябрь	МБОУ ДО «Тосненский районный ДЮЦ»
2	Беседа по технике безопасности на занятиях айкидо, и местах хранения спорт инвентаря	В течении года	МБОУ ДО «Тосненский районный ДЮЦ»
3	Беседа с обучающимися и родителями о ПДД, безопасном маршруте к месту учебы, занятий	В течении года	МБОУ ДО «Тосненский районный ДЮЦ»
4	Мастер-класс по уходу за одеждой и оборудовании для занятий	октябрь	МБОУ ДО «Тосненский районный ДЮЦ»
5	Мастер-класс для обучающихся и родителей с приглашением мастеров боевых искусств	октябрь	МБОУ ДО «Тосненский районный ДЮЦ»
6	Беседа о Дне солидарности в борьбе с терроризмом	ноябрь	МБОУ ДО «Тосненский районный ДЮЦ»
7	Беседы с обучающимися о здоровом образе жизни, рациональном питании	ноябрь	МБОУ ДО «Тосненский районный ДЮЦ»
8	Беседы о толерантности, миролюбии, уважительном отношении к окружающим	декабрь	МБОУ ДО «Тосненский районный ДЮЦ»
9	Выездное мероприятие в рамках беседы о важности уважения и этичного поведения в обществе	январь	МБОУ ДО «Тосненский районный ДЮЦ»
10	Мастер-класс для обучающихся и родителей с приглашением мастеров боевых искусств	февраль	МБОУ ДО «Тосненский районный ДЮЦ»
11	Посещение открытых мероприятий, соревнований	февраль	МБОУ ДО «Тосненский районный ДЮЦ»
12	Беседы о безопасном поведении в общественных местах города	март	МБОУ ДО «Тосненский районный ДЮЦ»
13	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья Турнир по борьбе на татами	апрель	МБОУ ДО «Тосненский районный ДЮЦ»
14	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	май	МБОУ ДО «Тосненский районный ДЮЦ»

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	Практика	
1.	Введение в программу Теоретическая подготовка	6	6	-	Наблюдение Опрос
2.	Физическая подготовка (ОФП, СФП)	8	-	8	Наблюдение опрос
3.	Основные техники айкидо	36	4	32	Наблюдение Практическая работа
4	Основы самообороны	8	2	6	Практическая работа анкетирование
5	Практическая подготовка (Рандори)	10	-	10	Практическая работа Наблюдение
6	Итоговое мероприятие	4	-	4	Аттестация Наблюдение статистика
	ИТОГО за год	72	12	60	

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № ____

**Календарный учебный график
на 2026-2027 учебный год**

Педагог дополнительного образования: _____

Наименование дополнительной общеобразовательной программы

«Айкидо для начинающих»

Год обучени я	№ групп ы	Дата начала обучения по программ е	Дата окончани я обучения по программ е	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
1				36	72	36	один раз в неделю по 2 учебных часа

Содержание программы.

Раздел 1. «Теоретическая подготовка».

Тема 1. Введение в программу.

Теория: Введение в программу. История и философия айкидо.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях.

Теория: Основные принципы и правила поведения. Этикет и передача традиций (традиции, ритуалы, одежда, обувь, приветствия, уважение к преподавателю).

Тема 3. Дыхательные упражнения.

Теория: Понятие «асанов» и выполнение дыхательных упражнений (настройка дыхания, умения выполнять упражнения на расслабление, концентрацию внимания, сосредоточивание).

Раздел 2. «Физическая подготовка».

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Практика: Общеразвивающие упражнения:

а) для плечевого пояса, туловища, шеи, мышц ног и таза; б) упражнения с предметами: со скакалками и мячами; в) силовые общеразвивающие упражнения в парах; г) упражнения около гимнастической стенки; д) упражнения на гимнастических матах.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения, а) на развития силы и выносливости мышц; б) развитие гибкости и подвижности суставов; в) на координацию и равновесие (с мечами и ножами); г) прыжковые на скакалке; д) тест Берпи; е) акробатические упражнения.

Тема 3. Базовые стойки и перемещения.

Практика: Выполнение основных стоек и перемещений: базовые перемещения на ногах, базовые перемещения на коленях. Упражнения на быстроту передвижений, координацию.

Тема 4. Подвижные игры.

Практика: Подвижные игры, развивающие реакцию, координацию и ловкость. Легкоатлетические и гимнастические эстафеты, встречные эстафеты. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации.

Раздел 3. «Основные техники айкидо».

Тема 1. Техника стоек (камаэ) и перемещений (сабаки).

Теория: Базовые стойки и перемещения (перемещения «Тай сабаки», и «Аши сабаки»).

Правильное дыхание при выполнении техник айкидо.

Практика: Изучение и закрепления базовых перемещений на ногах.

Тема 2. Техника стоек и перемещений.

Практика: Изучение и закрепления техники базовых перемещений на ногах по прямой, с вращением, на коленях.

Тема 3. Атакующие действия.

Теория: Основные знания по технике атакующих действий. Правила безопасного выполнения технических атакующих приемов от различных захватов.

Практика: Обучение техники атакующих действий: ударов, захватов, комбинированных техник.

Тема 4. Атакующие действия.

Теория: Основные правила выполнения атакующих действий из положения стоя, сидя, и из положения стоя на коленях (сувари вадза).

Практика: Обучение техники атакующих действий при использовании традиционного оружия (дзё) при взаимодействии с партнером.

Тема 5. Последовательное освоение атакующих действий при различных захватах.

Практика: Обучение и закрепление атакующим техническим приемам из положения стоя при

захвате за одноименную руку.

Тема 6. Последовательное освоение атакующих действий при различных захватах.

Практика: Обучение и закрепление атакующим техническим приемам из положения стоя при захвате за разноименную руку.

Тема 7. Атакующие действия при захватах за плечо.

Практика: Обучение и закрепление технических приемов из положения стоя при захватах за плечо. Взаимодействие с партнером во время отработки атакующих действий.

Тема 8. Техника вертикальной рубящей атаки стоя.

Практика: Отработка технических приемов из положения стоя от вертикальной рубящей атаки. Взаимодействие с партнером во время отработки атакующих действий. Использование дзё при взаимодействии с партнером.

Тема 9. Техника при захвате за плечо и вертикальной рубящей атаки стоя.

Практика: Обучение и закрепление технических приемов из положения стоя при захвате за плечо и вертикальной рубящей атаке.

Тема 10. Техника вертикальной рубящей атаки сидя.

Практика: Отработка технических приемов из положения сидя от вертикальной рубящей атаки. Взаимодействие с партнером во время отработки атакующих действий сидя. Использование дзё при взаимодействии с партнером.

Тема 11. Техника диагональной рубящей атаки.

Практика: Отработка технических приемов из положения стоя от диагональной рубящей атаки. Взаимодействие с партнером во время отработки атакующих действий. Учебный спарринг; тоже взаимодействие с партнером с использованием дзё.

Тема 12. Технические приемы от захватов.

Теория: Основные знания по технике приемов от различных захватов. Просмотр с обучающимися видео презентации по теме. Правила выполнения приемов от захватов.

Практика: Обучение и закрепление технических приемов из положения стоя от захвата двумя руками за две руки.

Тема 13. Технические приемы от захватов.

Практика: Обучение и закрепление технических приемов из положения стоя от захвата двумя руками за одну руку. Учебный спарринг; тоже взаимодействие с партнером.

Тема 14. Технические приемы от прямых и восходящих ударов.

Практика: Обучение и закрепление техники приемов из положения стоя от прямых и восходящих ударов.

Тема 15. Основы техники «сувари вадза» (приемы, сидя на коленях).

Теория: Особенности техники «сувари вадза». Правила выполнения страховок (укеми) и передвижений (сикко) в положении сидя на коленях.

Практика: Обучение техники и отработка базовых движений «сувари вадза». Выполнение акробатических упражнений, перекатов в стороны и страховок, и общеразвивающих упражнений лежа на матах.

Тема 16. Общеразвивающие подвижные игры.

Практика. В айкидо используются различные игры и игровые эстафеты для развития физических навыков, координации, внимания и социализации. Они особенно популярны на занятиях, так как делают их более мотивирующими и помогают обучающимся лучше усвоить базовые технические движения.

Подвижные игры, которые можно использовать на занятиях по айкидо: «Замри!» (статуя айкидо), «Повтори движение», «Слепой самурай», «Перетяни пояс» и т.д. В некоторых случаях в играх применяется инвентарь – мячи разного размера и веса, обручи, кегли.

Раздел 4. Основы самообороны.

Тема 1. Страховки (укеми).

Укеми переводится с японского как «обороняться, защищаться».

Теория: Теоретические знания о видах и типах страховок (укеми). Техника безопасности при выполнении упражнений на страховку.

Практика: Обучение и закрепление техники контролируемого падения при страховках.

Тема 2. Базовые виды и типы страховки (укеми).

Практика: Отработка кувырков на гимнастических матах вперед и назад, падения в сторону или на спину, кувырка в сторону. Освоение и закрепление техники динамической страховки.

Выполнение технических приёмов, направленных на безопасное падение и защиту тела от травм при выполнении страховок. Выполнение укеми-кувырков с прыжком, тоже через препятствие, тоже назад.

Тема 3. Дополнительные виды страховок.

Теория: Базовые понятия о высокой страховке и страховке «сухой лист». Просмотр видео, мастер-класса для обучения видам сложных страховок.

Практика: Обучение основам высокой страховки (тоби укеми), и страховке «сухой лист», которые считаются в айкидо сложными в выполнении техническими действиями.

Тема 4. Отработка техники самообороны от захватов и ударов.

Теория: Правильное положение тела при различных видах захватов и ударов, выгодные позиции страховки (укеми). Техника безопасной обороны (страховки).

Практика: Обучение и закрепление техники различных видов страховки от ударов в живот, в голову, ударов ногами с соблюдением правил безопасного укеми. Взаимодействие с партнером (правильный тайминг).

Раздел 5. Практическая подготовка (Рандори).

Тема 1. Учебные спарринги.

Теория: Правила выполнения технических приемов при взаимодействии с партнером на ногах, положении сидя на коленях (сувари вадза). Техника безопасности при выполнении акробатических кувырков, различных страховок (укеми).

Практика: Отработка техники стоек и перемещений при учебных спаррингах. Развитие навыка взаимодействия и распределения ролей при поединке.

Тема 2. Боевые схватки и спарринги.

Практика: Проведение практических тренировочных занятий с элементами реального поединка (рандори). Боевые схватки с элементами защиты, атакующих действий без нанесения ущерба партнеру.

Тема 3. Показательные выступления.

Практика: Подготовка, репетиции к показательным выступлениям. Отработка основных технических элементов в парах, группах. Показательные выступления перед родителями, на публике.

Тема 4. Участие в соревнованиях.

Практика: Показательные выступления в режиме реальных соревнований. Участие в соревнованиях различного уровня.

Раздел 6. Итоговое мероприятие.

Тема 1. Аттестация и присвоение ученических степеней (кю).

Практика: Проведение экзаменационных испытаний. Демонстрация техники приемов и навыков айкидо.

Тема 2. Праздничное награждение обучающихся и подведение итогов освоения общеобразовательной программы.

Практика: Итоговое торжественное мероприятие совместно с родителями и гостями с показом техники и приемов айкидо.

Праздничное награждение и вручение дипломов, поясов.

Календарно-тематический план

на 2026 - 2027 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Айкидо для начинающих».

Группа № _____

Расписание: _____

Педагог дополнительного образования: _____

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	Ведение в программу «Айкидо для начинающих»	2	Изучение нового материала	Беседа		
2	Техника безопасности на занятиях. Общеразвивающие упражнения.	2	Изучение нового материала Практика	Опрос Текущий		
3	История и философия айкидо. Общеразвивающие упражнения с предметами	2	Изучение нового материала Практика	Опрос Текущий		
4	Основные принципы и правила айкидо. Силовые ОРУ, подвижные эстафеты	2	Изучение нового материала комбинированный	Беседа Практическое задание		
5	Этикет и передача традиций. Специальная физическая подготовка	2	Комбинированный	Опрос Текущий		
6	Дыхательные упражнения. Стойки и перемещения	2	Изучение нового материала комбинированный	Беседа Практическое задание		
7	Физическая подготовка. Стойки и перемещения на ногах	2	Комбинированный	Опрос Текущий		
8	Базовые стойки и перемещения на коленях. Подвижные игры	2	Комбинированный	Опрос Текущий		
9	Акробатические упражнения. Техника стоек (камаэ). Перемещения «тай сабаки», «аши сабаки».	2	Изучение нового материала комбинированный	Опрос Текущий		
10	Упражнения на	2	Комбинированный	Опрос		

	координацию, равновесие. Закрепление техники базовых стоек и перемещений			Текущий		
11	Упражнения на быстроту передвижений. Подвижные игры	2	Комбинированный	Опрос Текущий		
12	Правила безопасного выполнения атакующих приемов. Обучение техники атакующих действий.	2	Изучение нового материала комбинированный	Беседа Практическое задание		
13	Обучение техники атакующих действий из разных положений	2	Изучение нового материала комбинированный	Опрос Текущий		
14	Упражнения для развития силы и выносливости мышц. Техника атакующих действий с использованием «дзё»	2	Изучение нового материала комбинированный	Опрос Текущий		
15	ОФП со скакалками. Закрепление атакующих действий при различных захватах, тоже с «дзё»	2	Комбинированный	Опрос Текущий		
16	Атакующие действия при захвате за одноименную руку. Учебный спарринг	2	Комбинированный	Опрос Текущий		
17	ОФП- с мячами. Атакующие действия при захвате за разноименную руку	2	Комбинированный	Опрос Текущий		
18	СФП- координационные упражнения. Атакующие действия при захвате за плечо	2	Комбинированный	Опрос Текущий		
19	Атакующие приемы от вертикальной рубящей атаки стоя. Подвижные игры	2	Комбинированный	Опрос Текущий		
20	Показательные выступления, демонстрация ОФП и СФП	2	Комбинированный	Опрос Текущий		
21	Страховки. Техника безопасности при выполнении страховок. Обучение техники контролируемого падения	2	Изучение нового материала комбинированный	Беседа Практическое задание		
22	Виды страховок. Техника комбинированных	2	Изучение нового материала	Беседа Практическое		

	атакующих действий		комбинированный	задание		
23	ОФП - на матах. Техника самообороны от захватов и ударов. Учебный спарринг	2	Комбинированный	Опрос Текущий		
24	Атакующие приемы от вертикальной рубящей атаки сидя. Подвижные игры	2	Комбинированный	Опрос Текущий		
25	Закрепление техники контролируемого падения. Дополнительные виды страховки.	2	Комбинированный	Опрос Текущий		
26	Показательные выступления в режиме реальных соревнований	2	Комбинированный	Опрос Текущий		
27	ОФП – прыжковые. Технические приемы захватов двумя руками стоя, сидя	2	Комбинированный	Опрос Текущий		
28	Атакующие приемы от прямых и восходящих ударов. Подвижные игры	2	Комбинированный	Практическое задание Текущий		
29	Практическое тренировочное занятие с элементами поединка	2	Комбинированный	Мастер-класс		
30	СФП – акробатические упражнения. Основы техники «Сувари вадза»	2	Изучение нового материала комбинированный	Практическое задание Текущий		
31	Закрепление техники «сувари вадза». Учебный спарринг.	2	Комбинированный	Опрос Текущий		
32	Показательные выступления перед родителями, на публике	2	Комбинированный	Выступление		
33	Отработка основных технических элементов в парах, группах.	2	Комбинированный	Практическое задание Текущий		
34	Показательные выступления в режиме реальных соревнований	2	Комбинированный	Выступление		
35	Проведение экзаменационных испытаний.	2	Комбинированный	Практическое задание Текущий		
36	Награждение обучающихся. Подведение итогов освоения программы.	2	Комбинированный	Мастер-класс Подведение итогов.		
	ИТОГО:	72 часа				

Оценочные и методические материалы.

Для проведения диагностики усвоения программного материала по программе «Айкидо для начинающих» применяют следующие виды контроля:

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- беседа;
- практическое занятие.

Промежуточный контроль осуществляется на занятиях после прохождения основных разделов программы в виде устных опросов, бесед, тестирования.

Итоговый контроль проводится во время проведения открытых занятий, участия обучающихся в показательных выступлениях, также в режиме реальных соревнований.

Вопросы для контроля теоретических знаний:

базовый уровень.

- понятие о боевом искусстве айкидо;
- история развития айкидо;
- стили айкидо и их основатели;
- как правильно называются стороны зала для занятий;
- основные термины, применяющиеся в зале;
- программа практического экзамена;
- названия всех кувыркков;
- стойки и перемещения;
- захваты и удары;
- названия технических приемов и терминов;
- правила судейства техники айкидо на показательных выступлениях;
- техника и методика выполнения тестирования;
- элементарные правила гигиены;
- простейшие упражнения на растягивание, также дыхательные;
- значение и воздействие водных процедур на организм;
- понятие о рациональном режиме дня и питания обучающихся.

Диагностика практических результатов обучения по общеобразовательной общеразвивающей программе «Айкидо для начинающих» проводится два раза в год по пятнадцати показателям:

O1, O2, O3, O4, O5 – показатели результативности освоения общеобразовательной программы в соответствии с обучающими задачами.

P1, P2, P3, P4, P5 - показатели результативности освоения общеобразовательной программы в соответствии с развивающими задачами.

B1, B2, B3, B4, B5 - показатели результативности освоения общеобразовательной программы в соответствии с воспитательными задачами.

По каждому показателю определено содержательное описание градаций, соответствующее количественному выражению (2-высокий уровень; 1-средний уровень; 0-низкий, незначительный уровень).

Показатель	2	1	0
O1	Хорошее знание	Знание предмета	Отсутствие

Базовая терминология айкидо	Постоянное использование основных базовых терминов на занятиях	Использование основных базовых терминов айкидо на занятиях эпизодическое	Слабое понимания, недостаточное применение терминологии приемов на занятиях
О2 Технические знания и навыки	Крепкое владение основными техническими приемами	Владение техническими приемами сочетается с некоторыми ошибками	Недостаточное применение технических приемов, выполнение искаженное
О3 Двигательная память	Хорошо развита способность запоминать двигательный материал, правильность его исполнения	Освоение двигательного материала происходит обычно	Для запоминания двигательного материала требуются значительные усилия
О4 Способность к физическим нагрузкам	Высокая работоспособность, сохранение устойчивой мотивации на всем протяжении занятия	Хорошая работоспособность, заметная усталость к концу занятия	Низкая работоспособность, быстрая утомляемость
О5 Самостоятельные страховочные действия	Отличное владение основными способами самостоятельных страховочных действий	Использование основных способов самостоятельных страховочных действий эпизодически	Недостаточное использование техники самостоятельных страховочных действий
Р1 Силовая подготовка Точность координации	Уверенное выполнение полного комплекса упражнений, хорошее владение телом	Выполнение комплекса с кратковременной обратимой потерей равновесия	Выполнение некоторой части комплекса, частая потеря равновесия, координация не устойчива
Р2 Творческая активность	Стойкий интерес к формам демонстрации полученных знаний	Демонстрация результатов своей работы по просьбе педагога	Отсутствие интереса к публичной демонстрации, пропуски фестивальных мероприятий
Р3 Гибкость	Свободное выполнение любых сложных наклонов из разных положений с	Выполнение любых сложных наклонов из разных положений с некоторым	Выполнение любых наклонов из разных положений затруднено

	хорошей амплитудой	напряжением	
Р4 Самоконтроль за физической нагрузкой	Контроль и наблюдение за показателями нагрузки в достаточной степени	Способны контролировать собственную нагрузку и вести наблюдение после напоминания педагога	Трудности при необходимом контроле за собственной нагрузкой
Р5 Укрепление здоровья	Заболевают редко, короткий восстановительный период	Пропуски занятий ввиду плохого самочувствия	Частые пропуски по состоянию здоровья
В1 Уровень социализации	Требования, принятые в объединении, выполняются, считают себя полноправным членом коллектива, техника безопасности выполняется	Выполняются большинство требований, принятых в объединении, считают себя лучше или хуже других	Нарушаются нормы и правила принятые в объединении, не соблюдение техники безопасности
В2 Дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь	Регулярное посещение занятий, активное участие в различных мероприятиях	Эпизодическое участие в мероприятиях, помощь по просьбе педагога	Посещение объединения только в дни занятий
В3 Устойчивая мотивация к ЗОЖ и обучению	Устойчивый интерес к обучению, любым физкультурным мероприятиям и видам двигательной активности	Эпизодическое участие и выборочный интерес к различным физкультурным мероприятиям	Отношение к физкультурным мероприятиям и любым другим видам двигательной активности пассивное
В4 Отношения со взрослыми	Трудностей в общении с педагогом не испытывают, спокойная реакция на критику	Небольшие затруднения и стеснения в общении с педагогом, взрослыми	Наблюдается негативная реакция на критику, в общении с педагогом возникают проблемы
В5 Взаимодействия со сверстниками	Свободное общение со всеми обучающимися объединения	Общение избирательное	Обособленная позиция, замкнутость, конфликты в группе присутствуют

По результатам проведения мониторинга педагогом заполняется форма диагностики результатов обучения по общеобразовательной программе: ФИ обучающегося отдельно по каждой группе; выставляются оценки по каждому показателю.

Далее:

Подсчитывается общее количество баллов по каждому обучающемуся (графа *уровень освоения программы*). Максимально возможное значение – 30. В скобках указывается уровень освоения в соответствии с ниже приведенной градацией:

26-30 – высокий

16-25 – средний

10-15 – низкий

Менее 10 – программа не освоена

Подсчитывается средний балл по каждому показателю (графа *средний балл*) – сумма баллов всех учащихся по данному показателю, разделенная на количество учащихся. Максимально возможное значение – 2.

Подсчитывается общий балл каждого раздела (графа *сумма*) – сумма средних баллов в каждой группе показателей. Максимально возможное значение – 10.

По итоговым данным таблицы педагогом проводится анализ, делаются выводы по результатам проведенной диагностики с составлением индивидуальных планов дальнейшей работы (необходимость корректировки, прогнозы дальнейшего обучения, выявления слабых технических приемов, исправление ошибок техники, анализ возможных причин низких показателей, особенности конкретной группы, либо обучающегося, выявление одаренных детей и т.п.).

Словарь терминов, используемых в общеобразовательной общеразвивающей программе «Айкидо для начинающих».

Айкидо – название можно перевести как: «путь гармонизации духа»; «путь соединения с духом»; «путь слияния с жизненной энергией».

Значение иероглифов **Ай, Ки, До:**

Ай – гармония, Ки – внутренняя энергия, До – путь.

Айкидзюдзюцу – это искусство боя, в котором акцент делается не только на отточенность техники, но и на духовное развитие бойца.

Додзё – зал, место для тренировок.

Доги – одежда, кимоно.

Шомен – главная часть зала.

Татами – мягкое покрытие на полу.

Сенсей – учитель.

Онегаи симас – приветствие, приглашение на тренировку.

Домо аригато годзаймасита – благодарность за тренировку.

Доморигато – большое спасибо.

Рей – поклон.

Сэнсэй-ни-рэй – приветственный поклон учителю.

Атагани-рэй – поклон партнерам друг другу.

Дзёдан – верхняя часть тела (лицо, голова); тюдан – средний уровень (живот); гёдан – нижняя часть тела (пах).

Камае – поза, стойка.

Сабаки – перемещения.

Ваза – техника.

Ундо – упражнение.

Шикко – ходьба в полном приседе.

Тай сабаки – перемещения прямо, либо всем корпусом на 180 градусов.

Аши сабаки – перемещения тела в сторону.

Хидари – левая; миги – правая; хейка дачи – стойка, ноги на ширине плеч.

Сейдза – сесть; Кирицу – встать; Хадзимэ – начать упражнение; Ямэ – закончить упражнение;

Котай – поменяться ролями.

Боккен – деревянный меч; Дзё – деревянная палка; Танто – деревянный нож.

Оё ваза – применение базовой техники при атаке.

Катамэ ваза – техники контроля, удержания.

Ката тори – захват за влечо.

Ре ката тори – захват за оба плеча.

Нагэ ваза – техники бросков.

Коши нагэ – бросок через бедро.

Кокю – дыхание; кокю-доса – дыхательное упражнение; кокю-вадза техники дыхания.

Кокю нагэ – бросок с использованием силы партнера, преодолевая его атакующее движение (бросок дыханием).

Иrimi-нагэ – бросок на встречном движении с удержанием партнера за шиворот.

Кайтэн-нагэ – круговой бросок в вертикальной плоскости.

Суми отоши – бросок через плечо.

Ура нагэ – бросок назад; усиро отоши – опрокидывание назад.

Сихо нагэ – бросок на четыре стороны.

Укеми – страховка, оборона, техника падения.

Маэ – передний, вперед напротив; Ушира – задний, назад, позади.

Ёко укеми – боковая страховка, боковой кувырок.

Хантэн укеми – пережат на спину.

Тоби укеми – свободное падение.

Тори – человек, защищающийся.

Укэ – человек атакующий.

Мая аи – гармоничная дистанция между партнерами, для корректного выполнения приемов.

Омотэ – техника приемов на вхождение перед лицом партнера.

Ура – техника приемов на вхождение за спину партнеру.

Иrimi – шаг вперед, нацеленный на проникновение в стойку партнера.

Тэнкан – поворот на 180 градусов вокруг передней ноги, не меняя стойки.

Рандори – учебный спарринг, боевая схватка.

Сейдза – позиция сидя на коленях.

Таси ваза – приемы стоя.

Сувари вадза - приемы в положении сидя на коленях.

Сикко - передвижения в положении сидя на коленях.

Кю – ученическая степень; Дан – мастерская степень.

Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактическ ий материал	Форма подведения итогов
1	Введение в программу. Теоретическая подготовка.	Групповое занятие	Словесный Наглядный	Карточки с заданиями. тестами	Тесты Опрос
2	Физическая подготовка. (ОФП, СФП)	Групповое занятие Индивидуальная работа	Круговая тренировка Наглядный Фронтальный	мечи т/мячи гимн/ маты	Промежуточно е тестирование Подвижные игры
3	Основные техники айкидо	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Словесный Наглядный Повторный Сопряженный Фронтальный	Деревян ножи, мечи т/мячи гимн/ маты	Опрос Тестирование Учебный спарринг
4	Основы обороны	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Словесный Групповой Повторный Демонстрационн ый Метод усложнений условий выполнения	Деревян ножи, мечи т/мячи гимн/ маты	Тестирование Учебный спарринг
5	Практическая подготовка (Рандори)	Учебный спарринг Соревнования	Групповой Словесный Игровой Соревновательн ый	Методическ ое пособие Деревян ножи, мечи т/мячи гимн/ маты	Зачет Участие в соревнованиях
6	Итоговое мероприятие	Показательные выступления Награждение	Словесный Повторный	Деревян ножи, мечи гимн/ маты	Торжественное вручение поясов, дипломов

ПРОТОКОЛ

результатов промежуточной аттестации обучающихся 20__/20__ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Айкидо для начинающих»
ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя):

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: _____

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающего ся	Критерии и параметры оценки			Сумма балло в	Уровень обученност и
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации

- высокий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- средний уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- низкий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- отсутствовало _____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «_____»
_____ обучающихся (_____%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____ / _____

Заведующий отделом _____ / _____

Методист _____ / _____

ПРОТОКОЛ
результатов итогового контроля обучающихся
20__/20__ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Айкидо для начинающих»
 ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя):

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: _____

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты итогового контроля

№ п/п	Фамилия, имя обучающего ся	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученнос ти
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

- высокий уровень обученности имеют _____ чел. (____%)

- средний уровень обученности имеют _____ чел. (____%)

- низкий уровень обученности имеют _____ чел. (____%)

- отсутствовало _____ чел.

По результатам итогового контроля _____ (____%) обучающихся окончили обучение
 в полном объеме по дополнительной общеобразовательной программе «_____»

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____ / _____

Заведующий отделом _____ / _____

Методист _____ / _____

Список информационных источников.

Материалы для педагогов и обучающихся по учебно-методическому обеспечению образовательного процесса

Список литературы для педагога.

1. Философские и технические аспекты АЙКИДО. Скрылев В.А. 2024г.
2. Духовные основы айкидо. Перевод с англ. Е.Щукиной. Глисон У.М. – 2009г.
3. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. В. В. Гожин, О.Б. Малков 2008г.
4. «Философия, педагогика и психология восточных единоборств» Передельский А.А. 2008 г.
5. Путь воина. Секреты боевых искусств Японии. / Серия «Мастера боевых искусств» - Маслов А.А. Ростов-на Дону. 2004г.
6. Психологическая подготовка спортсменов. Гилев Г. А., Гладков В. Н., Владыкина В. В. 2018 г.
7. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям. Юрина Ю. В. 2021 г.
8. Динамика физического развития и физической подготовленности. Вопросы теории физической культуры и спорта. / Лыко С.П. – М.: Физкультура и спорт. 1995.
9. Айкидо. Основы. Принципы. Техники. – Рёдель Б. (перевод с англ. Е.В. Епанчинцевой. М., 2012г.
10. Основы врачебного контроля. / Е. М. Алексеевна. – М.: Лань, 2023г.
11. Айкидо и гармония в природе. Саотомэ М. – Киев; София. 1998 г.
12. Айкидо. Этикет и передача традиций. Тамура Н. Киев; София. 2002 г.
13. Будо рэнсю (практика будо). Учение основателя айкидо. Уэшиба М. Ростов-на-Дону. 2001 г.

Список литературы для обучающихся.

1. Энциклопедия традиционных видов борьбы народов мира. / Мандзяк А.С., Артеменко О.Л. 2010 г.
2. Мальчик со шпагой. / Крапивин В.П. – М.: Азбука 2021 г.
3. Психологическое айкидо в повседневной жизни. Практика решения конфликтных ситуаций. Добсон Т. Киев; София. 2011 г.
4. Единоборства как средство развития личности. / С.В. Степанов, Г. Е. Васильевич. – М.: Бибком, 2020 г.
5. Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни. Мари Кондо – Москва. 2016 г.
6. Мониторинг физического состояния человека. / М. С. Владимировна, К. Е. Александрович, Б. Е. Александровна. – М.: Лань, 2023 г.
7. Айкидо. Рабочая тетрадь. Рудашевский Д.А. Н. Тамура – Киев; София, 2017г.

Перечень аудиовизуальных и технических средств обучения.

1. Фонограммы: все виды фоноупражнений, фонотестов, фонозаписей текстов, рассказов, аудиоуроков и аудиолекций.
2. Видеопродукция: видеофрагменты, видеоуроки, видеофильмы, видеолекции, тематические

слайды.

3. Компьютерные учебные пособия: электронные учебники, самоучители, пособия, справочники, словари, прикладные обучающие, тесты и учебные игры.

4. Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах.

5. Ауди магнитофон, видеомангнитофон, DVD-плеер, телевизор, компьютер (2 шт.), принтер, мультимедиа проектор, экран.

Образовательные сайты для педагогов и обучающихся:

Олимпийский Комитет России <http://www.olympic.ru/>
Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

Министерство образования и науки РФ <https://minobrnauki.gov.ru/>
Российская Федерация рукопашного боя <http://www.ofrb.ru/>

Всестилевая Федерация Айкидзюдзюцу <https://kinryudojo.ru/>
Санкт-Петербурга