

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБУ ДО ДДЮ
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 12
от 27 августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 324-д от 27.08.2026г.
Директор ГБУ ДО ДДЮ
Приморского района
Санкт-Петербурга

_____А.В. Кравченко

Дополнительная общеразвивающая программа

«Айкидо»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Разработчик:

Белова Вероника Вячеславовна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами Правительства Российской Федерации, Комитета по образованию Санкт-Петербурга, Администрации Приморского района Санкт-Петербурга и локальными актами ГБУ ДО ДДЮ Приморского района Санкт-Петербурга.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Адресат программы

Программа предназначена для мальчиков и девочек в возрасте от 7 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний и проявляющих интерес к единоборствам. Программа ориентирована на обучающихся, демонстрирующих неприятие насильственных методов как способа достижения целей в межличностном взаимодействии, а также обладающих высоким уровнем развития этического интеллекта. Уровень исходной физической подготовки значения не имеет

Актуальность

Айкидо – это особый вид физической культуры с элементами акробатики, требующий высокого уровня владения своим телом, повышающий внутреннюю дисциплину и способствующий раскрытию психофизического потенциала человека. Занятия по данной программе не только знакомят учащихся с различными способами выполнения самостоятельных страховочных действий (безопасных падений) и защитных приёмов айкидо, но также способствуют восполнению недостатка двигательной активности, являющегося следствием высокой учебной нагрузки современного школьника.

С учетом специфики Приморского района Санкт-Петербурга данная программа приобретает особую актуальность. Будучи одним из самых крупных и динамично развивающихся районов мегаполиса, он характеризуется высокой численностью детского населения. В этой связи доступные занятия айкидо в шаговой доступности решают важную социальную задачу, предоставляя школьникам отличную возможность для полезного развивающего досуга, укрепления дисциплины и гармоничной социализации в кругу сверстников. Регулярность и систематичность занятий айкидо оказывает оздоровительный эффект, благотворно воздействуя на все системы детского организма.

Уровень освоения – общекультурный

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов – 144.

Цель программы

Знакомство учащихся с основными элементами технических приёмов айкидо, формирование навыка самостоятельных страховочных действий при падении, развитие физических данных учащихся.

Задачи

Воспитательные:

- воспитать чувство личной ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать умение работать в коллективе, сотрудничать в команде, в паре;

- приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- развить силовые качества и координационные способности учащихся;
- расширить функциональные возможности организма;
- формировать навык публичных выступлений.

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей возникновения, основами этикета и терминологией айкидо;
- дать представление о многообразии технических приёмов айкидо на основе простейших базовых движений тела;
- сформировать систему знаний, умений, навыков основных способов безопасных падений при выполнении базовых приёмов айкидо.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- учащиеся станут более ответственными и дисциплинированными;
- научатся работать в коллективе, сотрудничать в команде, в паре;
- получают представление о пользе здорового образа жизни.

Метапредметные:

- учащиеся укрепят здоровье и расширят функциональные возможности организма;
- станут более координированными и физически развитыми;
- приобретут опыт публичных выступлений перед различными аудиториями.

Предметные:

- учащиеся познакомятся с историей возникновения, основами этикета и терминологией айкидо;
- получают представление о многообразии и отработают на практике несколько базовых приёмов айкидо на основе простейших движений тела;
- освоят самостоятельные страховочные действия при выполнении базовых приёмов айкидо.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык обучения: Русский государственный язык РФ

Форма обучения: очная

Условия набора и формирования групп

Принимаются все желающие, имеющие врачебное заключение (справка) об отсутствии противопоказаний к занятиям, после собеседования с педагогом.

Количество обучающихся в группе:

- на 1-м году обучения – не менее 15 человек,
- на 2-м году обучения – не менее 12 человек.

Формы организации занятий – аудиторная и внеаудиторная.

Формы проведения занятий:

- теоретическое: беседа, объяснение;
- практическое: показ правильного выполнения упражнения и техники движений, освоение приёмов, отработка различных навыков, самостоятельная работа;
- открытое занятие;
- фестиваль;
- семинар;
- мастер-класс.

Теоретические занятия предусматривают проведение инструктажа, демонстрацию движений, объяснение заданий. Практические занятия проходят в форме выполнения практических упражнений, тренировок, фестивалей, мастер-классов, показательных выступлений.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

Материально-техническое оснащение программы

- оборудованное помещение со специальным покрытием (татами);
- гимнастические маты для отработки самостоятельных страховочных действий.

Учебный план

№ №	Название раздела	Количество часов			Формы контроля Демонстрация
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	4	1	3	Устный опрос, Беседа
2.	Базовые перемещения на ногах	12	2	10	Демонстрация перемещений
3.	Базовые перемещения на коленях	10	2	8	Демонстрация перемещений
4.	Страховки	16	2	14	Демонстрация укеми
5.	Атакующие действия	12	2	10	Демонстрация атак
6.	Технические приемы из положения стоя	54	5	49	Демонстрация приёмов
7.	Технические приемы из положения сидя	32	3	29	Демонстрация приёмов из положения сидя
8.	Итоговое занятие	4	1	3	Устный опрос
	Итого:	144	18	126	

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 324-д от 27.08.2026 г.
Директор ГБУ ДО ДДЮ
Приморского района
Санкт-Петербурга

_____ А.В. Кравченко

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Айкидо для начинающих»
на 2026-2027 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	144	Два раза в неделю по 2 часа 1 академический час 45 минут

Рабочая программа 1 года обучения к дополнительной общеразвивающей программе «Айкидо»

Особенности организации образовательного процесса

Учебно-тематический план предполагает знакомство с историей и этикетом айкидо, изучение и практическое применение самостоятельных страховочных действий и отдельных двигательных элементов при самостоятельной и парной работе.

Задачи:

Воспитательные:

- формировать чувство личной ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать умение работать в коллективе, сотрудничать в команде, в паре;
- приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- развивать силовые качества и координационные способности учащихся;
- расширить функциональные возможности организма;
- формировать навык публичных выступлений.

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей возникновения, основами этикета и терминологией айкидо;
- дать представление о многообразии технических приёмов айкидо на основе простейших базовых движений тела;
- сформировать систему знаний, умений, навыков основных способов безопасных падений при выполнении базовых приёмов айкидо.

Содержание программы

Тема 1. Введение

Теория

Инструктаж по охране труда, правилам поведения и личной гигиены. История айкидо, традиции и этикет.

Тема 2. Базовые перемещения на ногах

Теория

Понятия стойки готовности, приставного и скрестного шага, простого (однотемпового) и сложного (двухтемпового) разворота. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Кайтэн – разворот на 180°. *Оккури аси* – приставной шаг. *Аюми аси* – скрестный шаг. *Аюми аси кайтэн* – скрестный шаг с разворотом на 180°. *Тэнкан* – разворот на 180° с шагом назад. *Оккури аси тэнкан* – приставной шаг с разворотом на 180° и шагом назад. *Цуги аси* – скользящий шаг. *Цуги аси тэнкан* – скользящий шаг с разворотом на 180°

и шагом назад. *Аюми аси тэнкан* – скрестный шаг с разворотом на 180° и шагом назад. *Иrimi тэнкан* – шаг вперёд с разворотом на 180° и шагом назад.

Тема 3. Базовые перемещения на коленях.

Теория

Исторические предпосылки и современное назначение перемещений на коленях в айкидо. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Сикко маэ – перемещение на коленях лицом вперёд. *Сикко усиро* – перемещение на коленях спиной вперёд. *Суваривадза иrimi тэнкан* – перемещение на коленях с вращением.

Тема 4. Страховки.

Теория

Значение навыков безопасных падений и перекатов. Виды страховок. Правила безопасности при выполнении страховок. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Укэми ёко – боковые перекаты. *Укэми маэ* – кувырки и перекаты вперёд.

Тема 5. Атакующие действия.

Теория

Исторические и анатомические предпосылки атак. Правила безопасности парной и групповой работы. Определение понятия «линии атаки». Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Кататэ дори – захват одной рукой за руку.

Тема 6. Технические приемы из положения стоя

Теория

Способы выведения партнера из равновесия в различных направлениях, поиск и выбор способа восстановления утраченного равновесия. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Отработка способов выведения партнера из равновесия в прямом и обратном атаке направлении, способов препятствия восстановлению равновесия, способов обездвиживания нападающего в положении лежа на животе. *Суми-отоси* – опрокидывание на спину. *Тэнчинагэ* – бросок «с неба на землю». *Сото Кокьюнагэ* – бросок «силой дыхания» после разворота на 180 градусов с шагом назад. *Учи Кокьюнагэ* – бросок «силой дыхания» с проходом под рукой и разворотом на 180 градусов. *Кайтэннагэ* – бросок с проходом под рукой, разворотом на 180 градусов и шагом назад. *Котэгаэси* – бросок воздействием на кисть. *Иккё* – первый принцип контроля.

Тема 7. Технические приемы из положения сидя

Теория

Сходство и различия в выполнении технических приёмов из разных начальных положений. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Суваривадза сёмэн-учи Иккё – первый принцип контроля из положения сидя.

Тема 8. Подведение итогов

Теория

Итоговая беседа с учащимися по результатам освоения программы.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- учащиеся станут более ответственными и дисциплинированными;
- научатся работать в коллективе, сотрудничать в команде, в паре;
- получают представление о пользе здорового образа жизни.

Метапредметные:

- учащиеся укрепят здоровье и расширят функциональные возможности организма;
- станут более координированными и физически развитыми;
- приобретут опыт публичных выступлений перед различными аудиториями.

Предметные:

- учащиеся познакомятся с историей возникновения, основами этикета и терминологией айкидо;
- получают представление о многообразии и отработают на практике несколько базовых приёмов айкидо на основе простейших движений тела;
- освоят самостоятельные страховочные действия при выполнении базовых приёмов айкидо.

Методические материалы

Методики, методы и технологии

Педагогические методики и технологии:

- дистанционные образовательные технологии, электронное обучение;
- здоровьесберегающие технологии.

Приемы и методы обучения:

- вербальные – объяснение, рассказ, беседа, комментирование, инструктаж, сообщение, обсуждение, анализ;
- наглядные – демонстрация движения (показ) педагогом или обучающимися;
- игровые – игры, эстафеты;
- практические – практическая деятельность, практикумы;
- репродуктивные – воспроизведение по образцу;
- частично-поисковые – самостоятельная деятельность, инициатива, передача знаний другим;
- творческие – задания на развитие фантазии, воображения.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагогов

1. Бранд, Р. Айкидо: учение и техники, гармоническое развитие. / Р. Брандт – М.:
2. Добсон, Т. Психологическое айкидо в повседневной жизни. Практика решения конфликтных ситуаций. / Т. Добсон. – Киев: София, 2011. – 256 с.
3. Коротков, И.М. Подвижные игры во дворе / И.М. Коротков // Физкультура и спорт. – 1987. – No5.
4. Краснов, И.С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян [Электронный ресурс] / И.С. Краснов // Физическая культура. – 2013. – No2. –
5. Кутишенко, В.П. Возрастная и педагогическая психология: учебное пособие / В.П. Кутишенко. – М.: Финансы и статистика, 2005 – 128 с.
6. Литвак, М. Психологическое айкидо : учебное пособие / М. Литвак. – Ростов: Феникс, 2014. – 219 с.
7. Саотомэ, М. Айкидо и гармония в природе. / М. Саотомэ. - Киев: София, 1998. – 304 с.
8. Тамура, Н. Айкидо. Этикет и передача традиций. / Н. Тамура. – К.: София, 2002. – 176 с.
9. Травальини, Р. Образование и айкидо. / Р. Травальини. – М.: БСТ, 2013. – 183 с.
10. Уэсиба, К. Дух Айкидо. / К. Уэсиба. – К.: София, 2000. – 128 с.
11. Уэсиба, М. Будо рэнсю (Практика будо). / М. Уэсиба. – М.: Добросвет, 2001. – 160 с.
12. Уэсиба, М.. Будо. Учение основателя Айкидо. / М. Уэсиба. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. – 224 с.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и / Ж.К. Холодов – М: Академия, 2000. – 480 с.
14. Шаповаленко, И. Психология развития и возрастная психология. / И. Шаповаленко. – М: ЮРАЙТ, 2013. – 576 с.

Список литературы для обучающихся

1. Добсон, Т. Психологическое айкидо в повседневной жизни. Практика решения конфликтных ситуаций. / Т. Добсон. – Киев: София, 2011. – 256 с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. - М.: Изд-во: Академия. – 2000. – 160 с.
3. Литвак, М. Психологическое айкидо : учебное пособие / М. Литвак. – Ростов: Феникс, 2014. – 219 с.
4. Рудашевский Д.А. Айкидо. Рабочая тетрадь №1. / Д.А. Рудашевский – СПб., 2017. – 44 с.
5. Тамура, Н. Айкидо. Этикет и передача традиций. / Н. Тамура. – К.: София, 2002. – 176 с.
6. Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни / Мари Кондо – Москва: Эксмо, 2016. – 320 с.

Интернет ресурсы

1. Международная федерация айкидо: <http://www.aikido-international.org/>
2. Клуб айкидо «Скай»: <http://www.sai.club>
3. Группа в социальной сети: <http://vk.com/aikigroup>

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Текущий контроль для проверки освоения программы осуществляется педагогом на каждом занятии методом педагогического наблюдения.

Промежуточный контроль осуществляется после прохождения основных разделов программы в виде устных опросов и тестирования.

Итоговый контроль проводится во время проведения открытого занятия, участия детей в показательных выступлениях и других тематических мероприятий.

Основные критерии оценки результатов освоения программы:

- знание базовых перемещений, самостоятельных страховочных действий и технических приёмов айкидо;
- умение четко, последовательно и правильно выполнить комбинации движений;
- понимание объяснений педагога и желание следовать им;
- умение запоминать новые элементы технических приёмов;
- понимание условных названий движений;
- умение выполнять индивидуальную, самостоятельную работу;
- умение работать в коллективе.

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытые занятия для родителей;
- показательные выступления на фестивалях и тематических мероприятиях.

Диагностика результатов обучения по образовательной программе проводится 2 раза в год (в конце каждого полугодия). Она проводится по 9 показателям (по 3 в каждой области):

O1, O2, O3 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2, B3 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

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

Показатель	2	1	0
О1 Теоретическая подготовка	Знание истории возникновения, следование основам этикета и уверенное использование терминологии айкидо	Знание истории возникновения и основ этикета айкидо, ситуативное использование отдельных терминов	Отсутствие понимания или ошибочное применение терминологии
О2 Технические приёмы айкидо	Свободное самостоятельное выполнение базовых приёмов айкидо	Выполнение базовых приёмов айкидо в медленном темпе или с незначительными ошибками	Затруднения при выполнении приёмов
О3 Самостоятельные страховочные действия (безопасные падения)	Свободное владение основными способами самостоятельных страховочных действий	Использование правильных страховочных действий происходит не всегда	Недостаточное освоение самостоятельных страховочных действий
Р1 Силовые качества и координационные способности	Уверенное выполнение полного изометрического комплекса упражнений	Выполнение полного изометрического комплекса упражнений с кратковременной обратимой потерей статического равновесия	Выполнение части изометрического комплекса упражнений, частая необратимая потеря статического равновесия
Р2 Функциональные возможности	Высокая работоспособность, сохранение устойчивой мотивации на всем протяжении занятия, пропуски по болезни редки, восстановительный период короткий	Хорошая работоспособность, заметная усталость к концу занятий, пропуски по болезни случаются время от времени	Низкая работоспособность, быстрая утомляемость, частые пропуски занятий по причине плохого самочувствия

РЗ Публичные выступления	Свободное выполнение приёмов на публике, устойчивое желание участвовать в тематических мероприятиях	Выполнение приёмов на публике вызывает затруднения, участие в тематических мероприятиях только по просьбе педагога	Отказ от выполнения приёмов при наличии наблюдателей и отказ от участия в любых тематических мероприятиях
В1 Ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь.	Отсутствие пропусков без уважительной причины, стремление оказать помощь товарищам в освоении движений айкидо	Единичные пропуски занятий без уважительной причины, помощь товарищам в освоении движений только по просьбе педагога	Регулярные пропуски занятий без уважительной причины, полное отсутствие инициативы в помощи товарищам
В2 Работа в коллективе	Свободно общается со всеми участниками объединения, не испытывает трудностей в общении с педагогом, адекватно реагирует на его просьбы, критику, требования	избирательное общение со сверстниками, небольшие, легко устранимые затруднения в общении с педагогом: отказ в выполнении ряда просьб, несогласие с замечаниями и критикой, готовность и желание разбираться в случае проблем	обособленная позиция, замкнутость, конфликты с другими обучающимися, острая реакция на критику и замечания со стороны педагога, игнорирование правил и норм
В3 Приобщение к здоровому образу жизни	Устойчивый интерес к любым физкультурно-оздоровительным мероприятиям и видам двигательной активности	Эпизодическое посещение физкультурно-оздоровительных мероприятий, выборочный интерес к некоторым видам двигательной активности	Пассивное отношение к физкультурным мероприятиям и любым видам двигательной активности

По результатам итоговых занятий и оценке работы учащихся в течение полугодия заполняется форма диагностики образовательной программы: ФИ учащихся отдельно по каждой группе; графы оценки по каждому учащемуся и каждому показателю. Затем:

- Подсчитывается общее количество баллов по каждому учащемуся (графа *уровень освоения программы*). Максимально возможное значение – 18. В скобках указать уровень освоения в соответствии с ниже приведенной градацией:
15-18 – высокий
10-14 – средний
6-9 – низкий
Менее 6 – 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.

После этого пишутся выводы по результатам проведенной диагностики с указанием планов дальнейшей работы (необходимость корректировки, прогнозы дальнейшего обучения, выявления проблемных мест, анализ возможных причин низких показателей, особенности конкретной группы, выявление одаренных детей и т.п.).