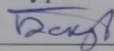


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Малодербетовская гимназия им. Б. Б. Бадмаева»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Бакуров Х.Б.



«29» августа 2023 г

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР

МКОУ МДГ

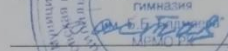


«30» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ МДГ

Басгаева В.Б.



«31» августа 2023 г



**Внеурочная деятельность**  
**«Айкидо»**  
для учащихся 5-6 классов

с. Малые Дербеты 2023 - 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по айкидо (далее – программа) написана в качестве руководства инструкторскому составу клуба боевых искусств «Мутокукай Калмыкия», тренирующего детей в возрастной группе 10-12 лет.

Инструкторы обязаны следовать рекомендациям данной программы. Все изменения тренировочного процесса должны быть согласованы с автором программы и руководством клуба. Автор (разработчик) может вносить изменения и дополнения.

**Цель программы:** создание условий для воспитания гармоничной личности и формирования общественного интереса к айкидо как системе саморазвития человека.

**Задачи программы:**

*воспитывающие* – воспитание в ребенке уважения к себе и окружающим, к Законам Российской Федерации, морально-этическим нормам общества, патриотизма, уважения к традициям айкидо;

*обучающие* – ознакомление с основами приемов айкидо, формирование желания самосовершенствоваться и поддерживать себя в оптимальной эмоциональной и физической форме, умение гибко и корректно входить из критических ситуаций;

*развивающие* – развитие умственных и физических возможностей организма, чувства ответственности, коммуникабельности и миролюбия, развитие интереса к айкидо, формирование интереса к знаниям об истории айкидо, России и Японии.

Разработка программы вызвана необходимостью адаптации традиционной практики айкидо к региональными психологическими и физиологическими особенностями практикующих.

Кроме того, проведенные коллективом ученых под руководством Доктора педагогических наук В.И.Ляха исследования показали негативные тенденции в развитии школьников, одним из факторов озабоченности ученых оказалась структура мотивов поведения школьников: на первом месте находится мотив доминирования, за ним следуют мотивы соперничества и двигательной активности. Мотивы общения, самосовершенствования и привычки к занятиям физической культурой находятся на последнем месте.

Это указывает на повышенную агрессивность учащихся, нежелание контактировать с окружающими и выполнять работу по совершенствованию своих личностных показателей.

Вместе с тем в существующей системе образования и спортивной практике до сих пор отсутствуют эффективно действующие пути социализации личности учащихся общеобразовательной школы, учитывающие, в первую очередь, потребности государства и направленные на максимальную адаптацию ребенка в обществе.

Поэтому практика айкидо является альтернативным путем решения проблем саморазвития личности. Сочетание физической и психологической подготовки позволяет мягко скорректировать личностные качества ребенка.

**Программа предусматривает возраст обучающихся от 10 до 12. Занятия проводятся в течение 1 академического часа (45 минут) в неделю. Всего 34 часа.**

№	Наименование тем	Часы
1	История возникновения Айкидо	1
2	Инструктаж по технике безопасности	1
3	Этикет	1
4	Стойки (Камаэ)	1
5	Безопасные падения, страховки (Укеми)	1
6	Повороты (Тай-сабаки, Ирими-Тенкай)	1
7	Повороты, развороты (Тенкай, Уширо-Тенкан)	1
8	Основные движения руками	1
9	Основные захваты (Дори)	1
10	Основные атаки (Атэми)	1
11	Разбаланс, дезориентация (Кузуши)	1
12	Гармоничное расстояние (Ма-ай)	1
13	Основные удары руками (Цуки)	1
14	Основные удары ногами (Гери)	1
15	Передвижения (Аюми-аши, Цуги-аши)	1
16	Техника первого контроля (Иккё)	1
17	Техника второго контроля (Никкё)	1
18	Техника третьего контроля (Санкё)	1
19	Техника четвертого контроля (Ёнкё)	1
20	Техника пятого контроля (Гоккё)	1
21	Техника шестого контроля (Роккё)	1
22	Техники от захватов за руки спереди	1
23	Техники от захватов сзади	1
24	Техники в положении сидя	1
25	Перемещения от ударов в парах	1
26	“Бросок на 4 стороны” (Шихо-Наге)	1
27	Бросковые техники (Ирими-Наге)	1
28	Техника работы скручивания кисти (Котэ-Гаеши)	1
29	Работа с мечом (Кен-Дзюцу)	1
30	Работа с ножом (Танто-Дзюцу)	1
31	Работа с шестом (Дзё-дзюцу)	1
32	Свободные техники (Сувари Ваза)	1
33	Дзёдзюцу (Владение шестом)	1
34	Уражнения с дзё (Субури)	1