

ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОСТРОВ ДЕТСТВА»
(ЧДОУ «Остров Детства»)

Московская обл., Одинцовский р/н, г. Одинцово, ул. Кутузовская, дом 13, ИНН/КПП 5032999433/503201001

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
ЧДОУ «Остров Детства»
протокол заседания № 1
от «30» августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора
ЧДОУ «Остров Детства»
От 30.08.2021 г. № 56

Рабочая программа

Айкидо

для детей дошкольного возраста (2-7 лет)
на 2021-2022 учебный год

Составитель:

Воспитатель дополнительного образования
Белозерцев Антон Петрович

ОПИСАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ИНСТРУКТОРА ПО АЙКИДО

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ:

Наименование Программы – Рабочая программа инструктора по АЙКИДО

Направленность Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боевому искусству «АЙКИДО» имеет физкультурно-спортивную направленность и выражается в следующем:

- улучшение физического развития учащихся, создание условий для развития личности;
- выявление задатков и способностей у детей, занимающихся воинским искусством айкидо;
- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;
- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.
- Развитие физических и умственных способностей детей через практику сложно-координационных упражнений;
- Развитие лидерских способностей и работе в команде.

Характеристика контингента воспитанников - Программа разработана для детей от 2-7 лет групп общеразвивающей направленности

Срок реализации Программы - 5 лет

Основания для разработки Программы

1. Закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020 г.)
2. ФГОС дошкольного образования, утверждённый приказом Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 г. (с изменениями на 21.01.2019 г. Приказ №31 Министерства просвещения РФ)
3. СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». В соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 г. N 373 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования"
5. Устав ЧДОУ «Остров Детства»
6. Основная образовательная программа ЧДОУ «Остров Детства»
7. Годовой план ЧДОУ «Остров Детства»

Статус Программы Нормативно-управленческий документ дошкольного образовательного учреждения, в котором отражаются цель и комплекс мероприятий, направленных на решение задач физического развития дошкольников.

Основной разработчик Программы

Педагог дополнительного образования Белозерцев Антон Петрович

Исполнители Программы Инструктор по физической культуре, педагогический коллектив, коллектив воспитанников, родители ЧДОУ «Остров Детства»

Цель Программы

Психофизическое развитие обучаемых, формирование гармонично развитой личности через изучение технической и философской базы Айкидо, как боевого искусства.

Задачи Программы

Основные задачи на этапе начальной подготовки:

- улучшить состояние здоровья и закаливание;
- внести коррекцию недостатков физического развития;
- привлечь максимально возможное число детей к занятиям айкидо, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладеть необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучить основам техник айкидо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развить физические качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению сильного характера;
- организовать контроль за развитием физических качеств;
- выполнить контрольно-переводные нормативы (аттестационные экзамены) для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Задачи учебно-тренировочного этапа подготовки:

- дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала ученика в айкидо;
- приобретение опыта работы с различными партнерами с целью повышения адаптивности в процессе обучения;
- воспитание специальных психических качеств, способствующих нормальной адаптации ребенка в социальной среде;
- аттестация на 10 кю (1-я степень начального уровня).

Пояснительная записка

Направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боевому искусству «АЙКИДО» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Айкидо – один из видов восточных единоборств, уходящий своими корнями далеко в древность. Основатель школы айкидо Морихей Уэсиба, человек редких способностей, родился в Японии (1883 – 1969). В наши дни айкидо самый популярный среди молодежи вид спорта имеет огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Айкидо переводится: Ай – гармония, Ки – энергия, До – путь. Айкидо - воинское искусство защиты, которое учит, не только как защититься от нападения, но и как перевести конфликтную ситуацию в мирное русло.

Новизна Программы

Новизна программы в том, что типовый материал по восточным единоборствам отсутствует, но она полностью адаптирована для данного объединения. Программа составлена на основе учебно-методического пособия Рольф Бранд - «Айкидо-учение и техника гармоничного развития» Тамура Набуэси-«Айкидо-этикет и передача традиции», материалов полученных на курсах повышения квалификации педагогов дополнительного образования, а так же собственного педагогического опыта.

Актуальность Программы

Актуальность программы заключается в том, что она направлена в первую очередь на формирование характера ребенка, развитие у него собственной внутренней силы, умение в той или иной жизненной ситуации достигать желаемых результатов.

Айкидо – это воинское искусство, вобравшее в себя лучшее из опыта разных боевых и развивающих личностей искусств. Оно, прежде всего, ориентировано на формирование гармоничной личности, совершенной как в физическом, так и в духовном отношении.

Арсенал технических действий Айкидо включает в себя комплекс передвижений, страховок, ударных и бросковых техник, предназначенных для защиты от более сильного невооружённого и вооружённого нападающего. Важнейшим принципом Айкидо является использование силы нападающего при минимальном использовании своей собственной силы. Этика Айкидо предполагает, что при нейтрализации атаки нападающему будет причинен минимальный вред. Занимающийся Айкидо не агрессивен. С практической точки зрения, Айкидо – это эффективная и надежная система самозащиты. Выполняемые в процессе занятий специальные упражнения и приёмы позволяют приобрести здоровье, физическую и психическую устойчивость, формируют гармоничную личность, способность преодолевать любые препятствия, решать проблемы без причинения вреда не только себе, но и другим. В программе занятий Айкидо последовательно, шаг за шагом, в виде упражнений осваиваются навыки владения своим телом и контроль психики.

Помимо овладения техникой Айкидо, укрепления физического и психического здоровья, происходит также формирование морально-этических принципов, развитие общей культуры и гражданской, патриотической позиции ребёнка.

Цель Программы:

Создание условий для формирования общей культуры личности детей, развития их физических и духовных качеств посредством приобщения к миру Айкидо.

Задачи Программы:

обучающие

- помочь ребенку научиться владеть собственным телом, чувствовать его
- обучить физическим, психологическим и философским основам Айкидо
- научить ребенка безошибочно выполнять сложно координированные действия
- научить ребенка определять необходимую для себя физическую нагрузку и приемам

расслабления

развивающие

- развить моторику, пространственные представления, координацию
- развить двигательные способности детей
- привить основы здорового образа жизни

воспитательные

- сформировать этическое и гуманистическое представление о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие отсутствия конфликта и не нанесения вреда противнику.

- привить понятия честности как нормы, доброжелательности как естественного состояния.

- способствовать проращению в человеке таких качеств как доброта, в сочетании с волей; мягкость, в сочетании с силой; самодисциплина, в сочетании с умением расслабляться.

- способствовать формированию у ребенка уверенности в себе при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками.

Отличительные особенности.

В отличие от чисто спортивных дисциплин, в философскую основу Айкидо вместо соперничества и соревновательности заложена идея гармонии и предупреждения конфликтов. На занятиях Айкидо ребенок не стремится к превосходству и победе над другими, его цель - это победа над самим собой, над собственными слабостями и недостатками.

Во время занятий в зале ребята изучают техники айкидо, учатся управлять своими эмоциями, своим телом.

Работа по программе строится на общепедагогических принципах:

последовательности,

доступности,

учёта возрастных и индивидуальных особенностей,

дидактические принципы сознательности и активности,

принципе систематичности и последовательности,

наглядности обучения.

При работе с данной программой используются методы:

словесные – объяснение терминов, технических действий, анатомического строения организма, исторические ссылки

наглядные – демонстрация технических действий.

практические – выполнение учениками технических действий.

объяснительно-иллюстративные – использование видео материалов, тренировочного оружия для иллюстрации той или иной техники.

Занятия проводятся в форме тренировок, игр, показательных выступлений.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 2 - 7 лет. Принимаются в группы для занятий все желающие дети, соответствующие возрасту и не имеющие противопоказаний для занятий физкультурой. Группы формируются по годам обучения.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на занятия в течение 5 учебных лет.

Первый год – 72 часа (1ч- 2 раза в неделю)

Второй год – 72 часа (1ч -2 раза в неделю)

Третий год – 72 часа (1ч-2 раза в неделю)

Четвёртый год – 72 часа (1ч-2 раза в неделю)

Пятый год – 72 часа (1ч-2 раза в неделю)

Формы и режим занятий

Форма организации занятий групповая.

Количество детей в группе:

2-3 года – 16 человек, 3-4 лет – 20 человек, 4-5 лет – 20 человек, 5-6 лет – 20 чел, 6-7 лет – 20 чел.

Занятия проводятся в групповой форме.

Место реализации Программы – занятия в зале. Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении таких занятий, отдельные положения теории, подкрепляются примерами из практики, показом видеоматериалов.

Планируемые результаты Программы:

По окончании занятий по программе ребенок покажет следующие результаты:

- будет знать термины айкидо,
- уметь четко, плавно, быстро выполнять техники айкидо,
- научиться находить контакт с любым партнером,
- уверенно себя чувствовать в обществе сверстников, окрепнет и будет иметь настрой вести здоровый образ жизни.

Формы подведения итогов реализации программы: Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются:

- выполнение контрольных нормативов по технической и специальной физической подготовке,
- овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Учебный план (2-4 лет)

Месяц	Занятие	Содержание работы
Ноябрь	1	Объяснение и обучение ритуалу приветствия в айкидо
	2	Строевые упражнения: построение; равнение; расчет по порядку номеров; расчет на «первый» и «второй» (повторение)
	3	Привлечение внимания к демонстрации учебных упражнений
	4	Выполнение выхода в стойку. Смена позиций из левосторонней стойки в правостороннюю
	5	Отработка перемещения в стойке
	6	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала
	7	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала
	8	Упражнения суставной гимнастики с учетом возрастных особенностей
Декабрь	1	Закрепление навыков базовых перемещений, кувырков, ударов, захватов.
	2	Общеразвивающие упражнения (отжимания из упора лежа, приседание, приседание с выпрыгиванием, упражнение на развитие мышц пресса)
	3	Основы техники вывода руки ассистента из положения захвата одноименной рукой с заходом за спину
	4	Специальные игровые упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения («ладошки», игра с мячом в «Съедобное/не съедобное»)
	5	Основы техники вывода руки ассистента из положения захвата одноименной рукой с заходом за спину
	6	Основы техники с воздействием на кисть ассистента скручиванием из положения захвата одноименной рукой
	7	Контрольный урок по выполнению изученного материала по техникам «Икё» в вариантах «омоте» и «ура»; «котэгаэши»
	8	Выполнению норматива по обще физическим упражнениям на приседание, отжимание и упражнений на пресс.
Январь	1	Закрепление навыков базовых перемещений, кувырков, ударов, захватов.
	2	Общеразвивающие упражнения (отжимания из упора лежа, приседание, приседание с выпрыгиванием, упражнение на развитие мышц пресса)
	3	Специальные игровые упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения («ладошки», игра с мячом в «Съедобное/не съедобное»)

	4	Основы техники контрприёма против захвата одноименной и разноименной руками («Никъё»).
	5	Основы техники контрприёма против атаки рубящим верхним ударом «Шомен учи» одноименной и разноименной руками с выводом на технику «Икъё»
	6	Контрольный урок по выполнению изученного материала по техникам «Икё» в вариантах «омоте» и «ура»; «котэгаеши»; Выполнению норматива по обще физическим упражнениям на приседание, отжимание и упражнений на пресс
	7	Акробатические прыжки, кувырки, перевороты, растяжки на ноги и кисти рук

	8	Изучение основ передвижений с партнером, игра на реакцию «Поймать ладошки»
Февраль	1	История искусства айкидо (теория)
	2	Строевые упражнения (изучение)
	3	Общеразвивающие упражнения (лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке)
	4	Техника освобождения от захвата сзади за талию с последующим выполнением техники «Икё» вариант «омотэ»
	5	Подвижные игры. Эстафеты с набивным мячом
	6	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала
	7	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки кувырком вперед с колена («мае укеми») с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала
	8	Страховка кувырком вперед из положения стоя
Март	1	Выполнение элементов этикета приветствия
	2	Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке)
	3	Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения
	4	История искусства Айкидо. (теория)
	5	Строевые упражнения (изучение)
	6	Работа с партнером в движении и выполнение одной из ранее изученных техник «икё» или «котегаеши»
	7	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала
	8	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки кувырком вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала
Апрель	1	Выполнение элементов этикета приветствия
	2	Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.)
	3	Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения (встать на мост из положения лежа, прыжки из положения из упора лежа в стойку на руках и ногах на мышцы пресса, передвижение пауковым шагом и др.)
	4	История искусства Айкидо. (теория)
	5	Строевые упражнения (изучение)
	6	Работа с партнером в движении и выполнение одной из ранее изученных техник «икё» или «котегаеши»
	7	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала
	8	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки кувырком вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала
Май	1	Выполнение элементов этикета приветствия
	2	Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.)
	3	Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения (встать на мост из положения лежа, прыжки из

		положения из упора лежа в стойку на руках и ногах на мышцы пресса, передвижение пауковым шагом и др.)
4		История искусства Айкидо. (теория)
5		Строевые упражнения (изучение)
6		Работа с партнером в движении и выполнение одной из ранее изученных техник «икё» или «котегаетши»
7		Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала
8		Подготовительные упражнения для выполнения само страховки кувырком вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала

(5-7 лет)

Месяц	Занятие	Содержание работы
Ноябрь	1	Объяснение и обучение ритуалу приветствия в айкидо
	2	Строевые упражнения: построение; равнение; расчет по порядку номеров; расчет на «первый» и «второй» (повторение)
	3	Привлечение внимания к демонстрации учебных упражнений
	4	Выполнение выхода в стойку. Смена позиций из левосторонней стойки в правостороннюю
	5	Отработка перемещения в стойке
	6	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала
	7	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала
	8	Упражнения суставной гимнастики с учетом возрастных особенностей
Декабрь	1	Закрепление навыков базовых перемещений, кувырков, ударов, захватов.
	2	Общеразвивающие упражнения (отжимания из упора лежа, приседание, приседание с выпрыгиванием, упражнение на развитие мышц пресса)
	3	Основы техники вывода руки ассистента из положения захвата одноименной рукой с заходом за спину
	4	Специальные игровые упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения («ладошки», игра с мячом в «Съедобное/не съедобное»)
	5	Основы техники вывода руки ассистента из положения захвата одноименной рукой с заходом за спину
	6	Основы техники с воздействием на кисть ассистента скручиванием из положения захвата одноименной рукой
	7	Контрольный урок по выполнению изученного материала по техникам «Икё» в вариантах «омоте» и «ура»; «котегаетши»
	8	Выполнению норматива по обще физическим упражнениям на приседание, отжимание и упражнений на пресс.
Январь	1	Закрепление навыков базовых перемещений, кувырков, ударов, захватов.
	2	Общеразвивающие упражнения (отжимания из упора лежа, приседание, приседание с выпрыгиванием, упражнение на развитие мышц пресса)
	3	Специальные игровые упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения («ладошки», игра с мячом в «Съедобное/не съедобное»)
	4	Основы техники контрприёма против захвата одноименной и разноименной руками («Никё»).
	5	Основы техники контрприёма против атаки рубящим верхним ударом «Шомен учи» одноименной и разноименной руками с выводом на технику «Икё»

	6	Контрольный урок по выполнению изученного материала по техникам «Икё» в вариантах «омоте» и «ура»; «котегаети»; Выполнению норматива по обще физическим упражнениям на приседание, отжимание и упражнений на пресс
	7	Акробатические прыжки, кувырки, перевороты, растяжки на ноги и кисти рук
	8	Изучение основ передвижений с партнером, игра на реакцию «Поймать ладошки»
Февраль	1	История искусства айкидо (теория)
	2	Строевые упражнения (изучение)
	3	Общеразвивающие упражнения (лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке)
	4	Техника освобождения от захвата сзади за талию с последующим выполнением техники «Икё» вариант «омотэ»
	5	Подвижные игры. Эстафеты с набивным мячом
	6	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала
	7	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки кувырком вперед с колена («мае укеми») с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала
	8	Страховка кувырком вперед из положения стоя
Март	1	Выполнение элементов этикета приветствия
	2	Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке)
	3	Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения
	4	История искусства Айкидо. (теория)
	5	Строевые упражнения (изучение)
	6	Работа с партнером в движении и выполнение одной из ранее изученных техник «икё» или «котегаети»
	7	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала
	8	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки кувырком вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала
Апрель	1	Выполнение элементов этикета приветствия
	2	Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.)
	3	Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения (встать на мост из положения лежа, прыжки из положения из упора лежа в стойку на руках и ногах на мышцы пресса, передвижение пауковым шагом и др.)
	4	История искусства Айкидо. (теория)
	5	Строевые упражнения (изучение)
	6	Работа с партнером в движении и выполнение одной из ранее изученных техник «икё» или «котегаети»
	7	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала
	8	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки кувырком вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на

		опорные точки для лучшего усвоения учебного материала
Май	1	Выполнение элементов этикета приветствия
	2	Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.)
	3	Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения (встать на мост из положения лежа, прыжки из положения из упора лежа в стойку на руках и ногах на мышцы пресса, передвижение пауковым шагом и др.)
	4	История искусства Айкидо. (теория)
	5	Строевые упражнения (изучение)
	6	Работа с партнером в движении и выполнение одной из ранее изученных техник «икё» или «котегашеи»
	7	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала
	8	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки кувырком вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала

Календарный учебный график

При организации дополнительных платных образовательных услуг установлена последовательность и продолжительность деятельности детей в соответствии с требованиями Санпин 2.4.1.3049-13.п.11.9-11.13.

Образовательная деятельность по реализации дополнительных образовательных программ:

Для детей 2-3 года – не чаще двух раз в неделю продолжительностью не более 10 минут

Для детей 3-4 года – не чаще двух раз в неделю продолжительностью не более 15 минут

Для детей 4-5 лет – не чаще двух раз в неделю продолжительностью не более 20 минут

Для детей 5-6 лет – не чаще двух раз в неделю продолжительностью не более 25 минут

Для детей 6-7 лет – не чаще двух раз в неделю продолжительностью не более 30 минут

**8. Содержание занятий
(2-4 лет)**

№	Тема, содержание	Задачи
Ноябрь		
1	Сведения о мерах безопасности при занятиях айкидо (теория)	Объяснение и обучение ритуалу приветствия в айкидо а). Приветствие в стойке. б). Приветствие сидя на коленках. Строевые упражнения: построение; равнение; расчет по порядку номеров; расчет на «первый» и «второй» (повторение). Привлечение внимания к демонстрации учебных упражнений. Выполнение выхода в стойку. Смена позиций из левосторонней стойки в правостороннюю
2	Строевые упражнения: построение; равнение; расчет по порядку номеров; расчет на «первый» и «второй» (повторение).	Отработка перемещения в стойке: а). Перемещение разворотом на месте скручиванием тела на «носочках» (тенкай). б). Перемещение на одной ноге по кругу вперед и назад (мае тенкан и уширо тенкан) в). Перемещение на два шага с разворотом на 180 градусов (ирими тенкан) г). Перемещение сменой ног на одном месте с уходом с линии атаки (тай-сабаки)
3	Привлечение внимания к демонстрации учебных упражнений	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. Подготовительные упражнения для выполнения кувырка назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала.
4	Выполнение выхода в стойку. Смена позиций из левосторонней стойки в правостороннюю	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. Подготовительные упражнения для выполнения кувырка назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала.
5	Объяснение и обучение ритуалу приветствия в айкидо	Объяснение и обучение ритуалу приветствия в айкидо а). Приветствие в стойке. б). Приветствие сидя на коленках. Строевые упражнения: построение; равнение; расчет по порядку номеров; расчет на «первый» и «второй» (повторение). Привлечение внимания к демонстрации учебных упражнений.

6	Строевые упражнения: построение; равнение; расчет по порядку	Отработка перемещения в стойке: а). Перемещение разворотом на месте скручиванием тела на «носочках» (тенкай).
---	--	--

	номеров; расчет на «первый» и «второй» (повторение).	б). Перемещение на одной ноге по кругу вперед и назад (мае тенкан и уширо тенкан) в). Перемещение на два шага с разворотом на 180 градусов (ирими тенкан) г). Перемещение сменой ног на одном месте с уходом с линии атаки (тай-сабаки) д). перемещение шагом вперед с передней ноги и подшагом задней ноги. Движение в обратном направлении (Цуги аши).
7	Привлечение внимания к демонстрации учебных упражнений	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. Упражнения суставной гимнастики с учетом возрастных особенностей. Изучение техники «икё» с захватом руки одноименной руки. Вывод локтя ассистента вверх с проходом перед ассистентом и выводом на контроль №1.
8	Выполнение выхода в стойку. Смена позиций из левосторонней стойки в правостороннюю.	Отработка перемещения в стойке: а). Перемещение разворотом на месте скручиванием тела на «носочках» (тенкай). б). Перемещение на одной ноге по кругу вперед и назад (мае тенкан и уширо тенкан) в). Перемещение на два шага с разворотом на 180 градусов (ирими тенкан) г). Перемещение сменой ног на одном месте с уходом с линии атаки (тай-сабаки) д). перемещение шагом вперед с передней ноги и подшагом задней ноги. Движение в обратном направлении (Цуги аши).
Декабрь		
1	Отработка перемещения в стойке	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. Подготовительные упражнения для выполнения кувырка назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. Упражнения суставной гимнастики с учетом возрастных особенностей.
2	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала	Изучение техники «икё». Вариант с входом перед противником (омоте) с захватом одноименной руки. Вывод локтя ассистента вверх с проходом перед ассистентом и выводом на контроль №1. Отработка упражнения захвата одноименной и разноименной рук («ай ханми» и «гьяку ханми»).

3	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка назад из	Изучение техники «икё». Вариант с входом перед противником (омоте) с захватом одноименной руки. Вывод локтя ассистента вверх с проходом перед ассистентом и выводом на контроль №1.
---	---	---

	положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала.	Отработка упражнения захвата одноименной и разноименной рук («ай ханми» и «гьяку ханми»).
4	Упражнения суставной гимнастики с учетом возрастных особенностей.	Отработка основных ударов, применяемых в айкидо. а). Рубящий удар сверху рукой – «Шомен учи» б). Рубящий удар сбоку – «Йокомен учи» в). Прямой удар в корпус – «Гедан цуки» Игра в эстафету с мячом. Цель игры – развитие навыков реагирования, скоростных качеств, взаимодействия в команде.
5	Объяснение и обучение ритуалу приветствия в айкидо	Закрепление навыков базовых перемещений, кувыркков, ударов, захватов. Общеразвивающие упражнения (отжимания из упора лежа, приседание, приседание с выпрыгиванием, упражнение на развитие мышц пресса и др.). Специальные игровые упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения («ладошки», игра с мячом в «Съедобное/не съедобное»).
6	Строевые упражнения: построение; равнение; расчет по порядку номеров; расчет на «первый» и «второй» (повторение)	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. Упражнения суставной гимнастики с учетом возрастных особенностей. Изучение техники «икё» с захватом руки одноименной руки. Вывод локтя ассистента вверх с проходом перед ассистентом и выводом на контроль №1.
7	Привлечение внимания к демонстрации учебных упражнений	Отработка перемещения в стойке: а). Перемещение разворотом на месте скручиванием тела на «носочках» (тенкай). б). Перемещение на одной ноге по кругу вперед и назад (мае тенкан и уширо тенкан) в). Перемещение на два шага с разворотом на 180 градусов (ирими тенкан) г). Перемещение сменой ног на одном месте с уходом с линии атаки (тай-сабаки) д). перемещение шагом вперед с передней ноги и подшагом задней ноги. Движение в обратном направлении (Цуги аши).
8	Выполнение выхода в стойку. Смена позиций из левосторонней	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала.

	стойки в правостороннюю	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. Упражнения суставной гимнастики с учетом возрастных особенностей.
Январь		
1	Отработка перемещения в стойке	Изучение техники «икё». Вариант с входом перед противником (омоте) с захватом одноименной руки. Вывод локтя ассистента вверх с проходом перед ассистентом и выводом на контроль №1. Отработка упражнения захвата одноименной и разноименной рук («ай ханми» и «гьяку ханми»).
2	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала	Основы техники вывода руки ассистента из положения захвата одноименной рукой с заходом за спину («икё», вариант «уширо»). Основы техники с воздействием на кисть ассистента скручиванием из положения захвата одноименной рукой («котегашеи»).
3	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала	Основы техники вывода руки ассистента из положения захвата одноименной рукой с заходом за спину («икё», вариант «уширо»). Основы техники с воздействием на кисть ассистента скручиванием из положения захвата одноименной рукой («котегашеи»).
4	Упражнения суставной гимнастики с учетом возрастных особенностей	Контрольный урок по выполнению изученного материала по техникам «Икё» в вариантах «омоте» и «ура»; «котегашеи»; Выполнению норматива по обще физическим упражнениям на приседание, отжимание и упражнений на пресс.
5	Закрепление навыков базовых перемещений, кувырков, ударов, захватов.	Закрепление навыков базовых перемещений, кувырков, ударов, захватов. Общеразвивающие упражнения (отжимания из упора лежа, приседание, приседание с выпрыгиванием, упражнение на развитие мышц пресса и др.). Специальные игровые упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения («ладошки», игра с мячом в «Съедобное/не съедобное»). Основы техники контрприёма против захвата одноименной и разноименной руками («Никё»). Основы техники контрприёма против атаки рубящим верхним ударом «Шомен учи» одноименной и разноименной руками с выводом на технику «Икё»

6	Общеразвивающие упражнения (отжимания из упора лежа, приседание, приседание с выпрыгиванием, упражнение на развитие мышц пресса)	Закрепление навыков базовых перемещений, кувырков, ударов, захватов. Общеразвивающие упражнения (отжимания из упора лежа, приседание, приседание с выпрыгиванием, упражнение на развитие мышц пресса и др.). Специальные игровые упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения («ладошки», игра с мячом в «Съедобное/не съедобное»). Основы техники контрприёма против захвата одноименной и разноименной руками («Никъё»). Основы техники контрприёма против атаки рубящим верхним ударом «Шомен учи» одноименной и разноименной руками с выводом на технику «Икъё»
7	Основы техники вывода руки ассистента из положения захвата одноименной рукой с заходом за спину	Строевые упражнения: построение; равнение; расчет по порядку номеров; расчет на «первый» и «второй» (повторение).
8	Специальные игровые упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения («ладошки», игра с мячом в «Съедобное/не съедобное»)	Привлечение внимания к демонстрации учебных упражнений. Выполнение выхода в стойку. Смена позиций из левосторонней стойки в правостороннюю.
Февраль		
1	Основы техники с воздействием на кисть ассистента скручиванием из положения захвата одноименной рукой	Объяснение и обучение ритуалу приветствия в айкидо а). Приветствие в стойке. б). Приветствие сидя на коленках. Строевые упражнения: построение; равнение; расчет по порядку номеров; расчет на «первый» и «второй» (повторение). Привлечение внимания к демонстрации учебных упражнений. Выполнение выхода в стойку. Смена позиций из левосторонней стойки в правостороннюю
2	Контрольный урок по выполнению изученного материала по техникам «Икё» в вариантах «омоте» и «ура»; «котэгаэши»	Отработка перемещения в стойке: а). Перемещение разворотом на месте скручиванием тела на «носочках» (тенкай). б). Перемещение на одной ноге по кругу вперед и назад (мае тенкан и уширо тенкан) в). Перемещение на два шага с разворотом на 180 градусов (ирими тенкан) г). Перемещение сменой ног на одном месте с уходом с линии атаки (тай-сабаки)
3	Выполнению норматива по обще	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала.

	физическим упражнениям на приседание, отжимание и упражнений на пресс.	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для
--	---	---

		лучшего усвоения учебного материала.
4	Закрепление навыков базовых перемещений, кувырков, ударов, захватов.	История искусства айкидо (теория). Строевые упражнения (изучение). Общеразвивающие упражнения (лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.).
5	Общеразвивающие упражнения (отжимания из упора лежа, приседание, приседание с выпрыгиванием, упражнение на развитие мышц пресса)	История искусства айкидо (теория). Строевые упражнения (изучение). Общеразвивающие упражнения (лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.).
6	Специальные игровые упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения («ладошки», игра с мячом в «Съедобное/не съедобное»)	Техника освобождения от захвата сзади за талию с последующим выполнением техники «Икё» вариант «омотэ». Подвижные игры. Эстафеты с набивным мячом.
7	Основы техники контрприёма против захвата одноименной и разноименной руками («Никъё»).	Техника освобождения от захвата сзади за талию с последующим выполнением техники «Икё» вариант «омотэ». Подвижные игры. Эстафеты с набивным мячом.
8	Основы техники контрприёма против атаки рубящим верхним ударом «Шомен учи» одноименной и разноименной руками с выводом на технику «Икё»	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком назад из положения сидя спиной по движению. б). Страховка кувырком назад из положения стоя спиной по движению.
Март		
1	Контрольный урок по выполнению изученного материала по техникам «Икё» в вариантах «омоте» и «ура»; «котегаети»; Выполнению норматива по обще физическим упражнениям на приседание, отжимание и упражнений на пресс	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком назад из положения сидя спиной по движению. б). Страховка кувырком назад из положения стоя спиной по движению.

2	Акробатические прыжки, кувырки, перевороты, растяжки на ноги и кисти рук	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки кувырком вперед с колена («мае укеми») с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком вперед с колена.
---	--	---

		б). Страховка кувырком вперед из положения стоя
3	Изучение основ передвижений с партнером, игра на реакцию «Поймать ладошки»	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки кувырком вперед с колена («мае укеми») с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком вперед с колена. б). Страховка кувырком вперед из положения стоя
4	История искусства айкидо (теория)	Выполнение элементов этикета приветствия. Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.). Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения (встать на мост из положения лежа, прыжки из положения из упора лежа в стойку на руках и ногах на мышцы пресса, передвижение пауковым шагом и др.).
5	Строевые упражнения (изучение)	История искусства Айкидо. (теория). Строевые упражнения (изучение). Работа с партнером в движении и выполнение одной из ранее изученных техник «икё» или «котегаети».
6	Общеразвивающие упражнения (лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке)	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком назад из положения сидя спиной по движению. б). Страховка кувырком назад из положения стоя спиной по движению.
7	Техника освобождения от захвата сзади за талию с последующим выполнением техники «Икё» вариант «омотэ»	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком назад из положения сидя спиной по движению. б). Страховка кувырком назад из положения стоя спиной по движению.
8	Подвижные игры. Эстафеты с набивным мячом	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки кувырком вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком вперед с колена. б). Страховка кувырком вперед из положения стоя
Апрель		

1	Подготовительные упражнения для	Подготовительные упражнения для выполнения техники против захвата одноименной рукой,
---	---------------------------------	--

	выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала	фиксацией пальцев ассистента и последующим выходом на контроль №3 («Никё»). Контрольный урок по выполнению изученного материала по техникам «Икё» в вариантах «омоте» и «ура»; «котегаети»; «никё». Выполнение норматива по обще физическим упражнениям на приседание, отжимание и упражнений на пресс.
2	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки кувырком вперед с колена («мае укеми») с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала	Техника освобождения от захвата сзади за талию с последующим выполнением техники «Икё» вариант «омотэ». Подвижные игры. Эстафеты с набивным мячом. Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком назад из положения сидя спиной по движению. б). Страховка кувырком назад из положения стоя спиной по движению.
3	Страховка кувырком вперед из положения стоя	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки кувырком вперед с колена («мае укеми») с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком вперед с колена. б). Страховка кувырком вперед из положения стоя
4	Выполнение элементов этикета приветствия	Выполнение элементов этикета приветствия. Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.). Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения (встать на мост из положения лежа, прыжки из положения из упора лежа в стойку на руках и ногах на мышцы пресса, передвижение пауковым шагом и др.).
5	Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке)	История искусства Айкидо. (теория). Строевые упражнения (изучение). Работа с партнером в движении и выполнение одной из ранее изученных техник «икё» или «котегаети».
6	Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость,	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки

	координацию движения	для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком назад из положения сидя спиной по движению. б). Страховка кувырком назад из положения стоя спиной по движению.
7	История искусства Айкидо. (теория)	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком назад из положения сидя спиной по движению. б). Страховка кувырком назад из положения стоя спиной по движению.
8	Строевые упражнения (изучение)	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки кувырком вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком вперед с колена. б). Страховка кувырком вперед из положения стоя Выполнение техники против захвата одноименной рукой, фиксацией пальцев ассистента и последующим выходом на контроль №3 («Никьё»).
Май		
1	Работа с партнером в движении и выполнение одной из ранее изученных техник «икё» или «котегаети»	Изучение противодействия верхнему рубящему удару «шомен учи» с последующим выполнением техник «Икё» в вариантах «омоте» и «ура»; «котегаети». Техника освобождения от захвата сзади за талию с последующим выполнением техники «Икё» вариант «омотэ». Подвижные игры. Эстафеты с набивным мячом.
2	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком назад из положения сидя спиной по движению. б). Страховка кувырком назад из положения стоя спиной по движению.

3	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки кувырком вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки кувырком вперед с колена («мае укеми») с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком вперед с колена.
---	--	--

	упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала	б). Страховка кувырком вперед из положения стоя Выполнение норматива по обще физическим упражнениям на приседание, отжимание и упражнений на пресс.
4	Выполнение элементов этикета приветствия	Выполнение элементов этикета приветствия. Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.).
5	Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.)	Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения (встать на мост из положения лежа, прыжки из положения из упора лежа в стойку на руках и ногах на мышцы пресса, передвижение пауковым шагом и др.). История искусства Айкидо. (теория).
6	Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения (встать на мост из положения лежа, прыжки из положения из упора лежа в стойку на руках и ногах на мышцы пресса, передвижение пауковым шагом и др.)	Строевые упражнения (изучение). Работа с партнером в движении и выполнение одной из ранее изученных техник «икё» или «котэгаеши».
7	История искусства Айкидо. (теория)	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком назад из положения сидя спиной по движению. б). Страховка кувырком назад из положения стоя спиной по движению.
8	Работа с партнером в движении и выполнение одной из ранее изученных техник «икё» или «котэгаеши»	Выполнение техники против захвата одноименной рукой, фиксацией пальцев ассистента и последующим выходом на контроль №3 («Никьё»). Изучение противодействия верхнему рубящему удару «шомен учи» с последующим выполнением техник «Икё» в вариантах «омоте» и «ура»; «котэгаеши». Техника освобождения от захвата сзади за талию с последующим выполнением техники «Икё» вариант «омотэ». Подвижные игры. Эстафеты с набивным мячом. Игра в «ладошки».

(5-7 лет)

№	Тема, содержание	Задачи
Ноябрь		
1	Сведения о мерах безопасности при занятиях айкидо. (теория)	Объяснение и обучение ритуалу приветствия в айкидо а). Приветствие в стойке. б). Приветствие сидя на коленках. Строчные упражнения: построение; равнение; расчет по порядку номеров; расчет на «первый» и «второй» (повторение). Привлечение внимания к демонстрации учебных упражнений. Выполнение выхода в стойку. Смена позиций из левосторонней стойки в правостороннюю
2	Строчные упражнения: построение; равнение; расчет по порядку номеров; расчет на «первый» и «второй» (повторение).	Отработка перемещения в стойке: а). Перемещение разворотом на месте скручиванием тела на «носочках» (тенкай). б). Перемещение на одной ноге по кругу вперед и назад (мае тенкан и уширо тенкан) в). Перемещение на два шага с разворотом на 180 градусов (ирими тенкан) г). Перемещение сменой ног на одном месте с уходом с линии атаки (тай-сабаки)
3	Привлечение внимания к демонстрации учебных упражнений	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. Подготовительные упражнения для выполнения кувырка назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала.
4	Выполнение выхода в стойку. Смена позиций из левосторонней стойки в правостороннюю	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. Подготовительные упражнения для выполнения кувырка назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала.
5	Объяснение и обучение ритуалу приветствия в айкидо	Объяснение и обучение ритуалу приветствия в айкидо а). Приветствие в стойке. б). Приветствие сидя на коленках. Строчные упражнения: построение; равнение; расчет по порядку номеров; расчет на «первый» и «второй» (повторение). Привлечение внимания к демонстрации учебных упражнений.

6	Строевые упражнения: построение; равнение; расчет по порядку	Отработка перемещения в стойке: а). Перемещение разворотом на месте скручиванием тела на «носочках» (тенкай).
---	--	--

	номеров; расчет на «первый» и «второй» (повторение).	б). Перемещение на одной ноге по кругу вперед и назад (мае тенкан и уширо тенкан) в). Перемещение на два шага с разворотом на 180 градусов (ирими тенкан) г). Перемещение сменой ног на одном месте с уходом с линии атаки (тай-сабаки) д). перемещение шагом вперед с передней ноги и подшагом задней ноги. Движение в обратном направлении (Цуги аши).
7	Привлечение внимания к демонстрации учебных упражнений	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. Упражнения суставной гимнастики с учетом возрастных особенностей. Изучение техники «икё» с захватом руки одноименной руки. Вывод локтя ассистента вверх с проходом перед ассистентом и выводом на контроль №1.
8	Выполнение выхода в стойку. Смена позиций из левосторонней стойки в правостороннюю.	Отработка перемещения в стойке: а). Перемещение разворотом на месте скручиванием тела на «носочках» (тенкай). б). Перемещение на одной ноге по кругу вперед и назад (мае тенкан и уширо тенкан) в). Перемещение на два шага с разворотом на 180 градусов (ирими тенкан) г). Перемещение сменой ног на одном месте с уходом с линии атаки (тай-сабаки) д). перемещение шагом вперед с передней ноги и подшагом задней ноги. Движение в обратном направлении (Цуги аши).
Декабрь		
1	Отработка перемещения в стойке	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. Подготовительные упражнения для выполнения кувырка назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. Упражнения суставной гимнастики с учетом возрастных особенностей.
2	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала	Изучение техники «икё». Вариант с входом перед противником (омоте) с захватом одноименной руки. Вывод локтя ассистента вверх с проходом перед ассистентом и выводом на контроль №1. Отработка упражнения захвата одноименной и разноименной рук («ай ханми» и «гьяку ханми»).

3	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка назад из	Изучение техники «икё». Вариант с входом перед противником (омоте) с захватом одноименной руки. Вывод локтя ассистента вверх с проходом перед ассистентом и выводом на контроль №1.
---	---	---

	положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала.	Отработка упражнения захвата одноименной и разноименной рук («ай ханми» и «гьяку ханми »).
4	Упражнения суставной гимнастики с учетом возрастных особенностей.	Отработка основных ударов, применяемых в айкидо. а). Рубящий удар сверху рукой – «Шомен учи» б). Рубящий удар сбоку – «Йокомен учи» в). Прямой удар в корпус – «Гедан цуки» Игра в эстафету с мячом. Цель игры – развитие навыков реагирования, скоростных качеств, взаимодействия в команде.
5	Объяснение и обучение ритуалу приветствия в айкидо	Закрепление навыков базовых перемещений, кувыркков, ударов, захватов. Общеразвивающие упражнения (отжимания из упора лежа, приседание, приседание с выпрыгиванием, упражнение на развитие мышц пресса и др.). Специальные игровые упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения («ладошки», игра с мячом в «Съедобное/не съедобное»).
6	Строевые упражнения: построение; равнение; расчет по порядку номеров; расчет на «первый» и «второй» (повторение)	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. Упражнения суставной гимнастики с учетом возрастных особенностей. Изучение техники «икё» с захватом руки одноименной руки. Вывод локтя ассистента вверх с проходом перед ассистентом и выводом на контроль №1.
7	Привлечение внимания к демонстрации учебных упражнений	Отработка перемещения в стойке: а). Перемещение разворотом на месте скручиванием тела на «носочках» (тенкай). б). Перемещение на одной ноге по кругу вперед и назад (мае тенкан и уширо тенкан) в). Перемещение на два шага с разворотом на 180 градусов (ирими тенкан) г). Перемещение сменой ног на одном месте с уходом с линии атаки (тай-сабаки) д). перемещение шагом вперед с передней ноги и подшагом задней ноги. Движение в обратном направлении (Цуги аши).
8	Выполнение выхода в стойку. Смена позиций из левосторонней	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала.

	стойки в правостороннюю	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. Упражнения суставной гимнастики с учетом возрастных особенностей.
Январь		
1	Отработка перемещения в стойке	Изучение техники «икё». Вариант с входом перед противником (омоте) с захватом одноименной руки. Вывод локтя ассистента вверх с проходом перед ассистентом и выводом на контроль №1. Отработка упражнения захвата одноименной и разноименной рук («ай ханми» и «гьяку ханми»).
2	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала	Основы техники вывода руки ассистента из положения захвата одноименной рукой с заходом за спину («икё», вариант «уширо»).
		Основы техники с воздействием на кисть ассистента скручиванием из положения захвата одноименной рукой («котегашеи»).
3	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала	Основы техники вывода руки ассистента из положения захвата одноименной рукой с заходом за спину («икё», вариант «уширо»).
		Основы техники с воздействием на кисть ассистента скручиванием из положения захвата одноименной рукой («котегашеи»).
4	Упражнения суставной гимнастики с учетом возрастных особенностей	Контрольный урок по выполнению изученного материала по техникам «Икё» в вариантах «омоте» и «ура»; «котегашеи»; Выполнению норматива по обще физическим упражнениям на приседание, отжимание и упражнений на пресс.
5	Закрепление навыков базовых перемещений, кувырков, ударов, захватов.	Закрепление навыков базовых перемещений, кувырков, ударов, захватов. Общеразвивающие упражнения (отжимания из упора лежа, приседание, приседание с выпрыгиванием, упражнение на развитие мышц пресса и др.). Специальные игровые упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения («ладошки», игра с мячом в «Съедобное/не съедобное»).
		Основы техники контрприёма против захвата одноименной и разноименной руками («Никё»).
		Основы техники контрприёма против атаки рубящим верхним ударом «Шомен учи» одноименной и разноименной руками с выводом на технику «Икё»

6	Общеразвивающие упражнения (отжимания из упора лежа, приседание, приседание с выпрыгиванием, упражнение на развитие мышц пресса)	Закрепление навыков базовых перемещений, кувырков, ударов, захватов. Общеразвивающие упражнения (отжимания из упора лежа, приседание, приседание с выпрыгиванием, упражнение на развитие мышц пресса и др.). Специальные игровые упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения («ладошки», игра с мячом в «Съедобное/не съедобное»). Основы техники контрприёма против захвата одноименной и разноименной руками («Никъё»). Основы техники контрприёма против атаки рубящим верхним ударом «Шомен учи» одноименной и разноименной руками с выводом на технику «Икъё»
7	Основы техники вывода руки ассистента из положения захвата одноименной рукой с заходом за спину	Строевые упражнения: построение; равнение; расчет по порядку номеров; расчет на «первый» и «второй» (повторение).
8	Основы техники вывода руки ассистента из положения захвата одноименной рукой с заходом за спину	Строевые упражнения: построение; равнение; расчет по порядку номеров; расчет на «первый» и «второй» (повторение). Привлечение внимания к демонстрации учебных упражнений. Выполнение выхода в стойку. Смена позиций из левосторонней стойки в правостороннюю.
Февраль		
1	Основы техники с воздействием на кисть ассистента скручиванием из положения захвата одноименной рукой	Объяснение и обучение ритуалу приветствия в айкидо а). Приветствие в стойке. б). Приветствие сидя на коленках. Строевые упражнения: построение; равнение; расчет по порядку номеров; расчет на «первый» и «второй» (повторение). Привлечение внимания к демонстрации учебных упражнений. Выполнение выхода в стойку. Смена позиций из левосторонней стойки в правостороннюю
2	Контрольный урок по выполнению изученного материала по техникам «Икё» в вариантах «омоте» и «ура»; «котегаети»	Отработка перемещения в стойке: а). Перемещение разворотом на месте скручиванием тела на «носочках» (тенкай). б). Перемещение на одной ноге по кругу вперед и назад (мае тенкан и уширо тенкан) в). Перемещение на два шага с разворотом на 180 градусов (ирими тенкан) г). Перемещение сменой ног на одном месте с уходом с линии атаки (тай-сабаки)

3	Выполнению норматива по обще физическим упражнениям на приседание, отжимание и упражнений на пресс.	Подготовительные упражнения для выполнения кувырка вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. Подготовительные упражнения для выполнения кувырка назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для
---	--	--

		лучшего усвоения учебного материала.
4	Закрепление навыков базовых перемещений, кувырков, ударов, захватов.	История искусства айкидо (теория). Строевые упражнения (изучение). Общеразвивающие упражнения (лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.).
5	Общеразвивающие упражнения (отжимания из упора лежа, приседание, приседание с выпрыгиванием, упражнение на развитие мышц пресса)	История искусства айкидо (теория). Строевые упражнения (изучение). Общеразвивающие упражнения (лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.).
6	Специальные игровые упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения («ладошки», игра с мячом в «Съедобное/не съедобное»)	Техника освобождения от захвата сзади за талию с последующим выполнением техники «Икё» вариант «омотэ». Подвижные игры. Эстафеты с набивным мячом.
7	Основы техники контрприёма против захвата одноименной и разноименной руками («Никъё»).	Техника освобождения от захвата сзади за талию с последующим выполнением техники «Икё» вариант «омотэ». Подвижные игры. Эстафеты с набивным мячом.
8	Основы техники контрприёма против атаки рубящим верхним ударом «Шомен учи» одноименной и разноименной руками с выводом на технику «Икё»	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком назад из положения сидя спиной по движению. б). Страховка кувырком назад из положения стоя спиной по движению.
Март		
1	Контрольный урок по выполнению изученного материала по техникам «Икё» в вариантах «омоте» и «ура»; «котегаети»; Выполнению норматива по обще физическим упражнениям на приседание, отжимание и упражнений на пресс	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком назад из положения сидя спиной по движению. б). Страховка кувырком назад из положения стоя спиной по движению.

2	Акробатические прыжки, кувырки, перевороты, растяжки на ноги и кисти рук	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки кувырком вперед с колена («мае укеми») с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком вперед с колена.
---	--	---

		б). Страховка кувырком вперед из положения стоя
3	Изучение основ передвижений с партнером, игра на реакцию «Поймать ладошки»	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки кувырком вперед с колена («мае укеми») с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком вперед с колена. б). Страховка кувырком вперед из положения стоя
4	История искусства айкидо (теория)	Выполнение элементов этикета приветствия. Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.). Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения (встать на мост из положения лежа, прыжки из положения из упора лежа в стойку на руках и ногах на мышцы пресса, передвижение пауковым шагом и др.).
5	Строевые упражнения (изучение)	История искусства Айкидо. (теория). Строевые упражнения (изучение). Работа с партнером в движении и выполнение одной из ранее изученных техник «икё» или «котегаети».
6	Общеразвивающие упражнения (лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке)	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком назад из положения сидя спиной по движению. б). Страховка кувырком назад из положения стоя спиной по движению.
7	Техника освобождения от захвата сзади за талию с последующим выполнением техники «Икё» вариант «омотэ»	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком назад из положения сидя спиной по движению. б). Страховка кувырком назад из положения стоя спиной по движению.
8	Подвижные игры. Эстафеты с набивным мячом	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки кувырком вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком вперед с колена. б). Страховка кувырком вперед из положения стоя
Апрель		

А	Подготовительные упражнения для	Подготовительные упражнения для выполнения техники против захвата одноименной рукой,
---	---------------------------------	--

	выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала	фиксацией пальцев ассистента и последующим выходом на контроль №3 («Никё»). Контрольный урок по выполнению изученного материала по техникам «Икё» в вариантах «омоте» и «ура»; «котегаети»; «никё». Выполнение норматива по обще физическим упражнениям на приседание, отжимание и упражнений на пресс.
2	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки кувырком вперед с колена («мае укеми») с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала	Техника освобождения от захвата сзади за талию с последующим выполнением техники «Икё» вариант «омотэ». Подвижные игры. Эстафеты с набивным мячом. Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком назад из положения сидя спиной по движению. б). Страховка кувырком назад из положения стоя спиной по движению.
3	Страховка кувырком вперед из положения стоя	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки кувырком вперед с колена («мае укеми») с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком вперед с колена. б). Страховка кувырком вперед из положения стоя
4	Выполнение элементов этикета приветствия	Выполнение элементов этикета приветствия. Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.). Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения (встать на мост из положения лежа, прыжки из положения из упора лежа в стойку на руках и ногах на мышцы пресса, передвижение пауковым шагом и др.).
5	Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке)	История искусства Айкидо. (теория). Строевые упражнения (изучение). Работа с партнером в движении и выполнение одной из ранее изученных техник «икё» или «котегаети».
6	Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость,	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки

	координацию движения	для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком назад из положения сидя спиной по движению. б). Страховка кувырком назад из положения стоя спиной по движению.
7	История искусства Айкидо. (теория)	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком назад из положения сидя спиной по движению. б). Страховка кувырком назад из положения стоя спиной по движению.
8	Строевые упражнения (изучение)	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки кувырком вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком вперед с колена. б). Страховка кувырком вперед из положения стоя Выполнение техники против захвата одноименной рукой, фиксацией пальцев ассистента и последующим выходом на контроль №3 («Никьё»).
Май		
1	Работа с партнером в движении и выполнение одной из ранее изученных техник «икё» или «котегаети»	Изучение противодействия верхнему рубящему удару «шомен учи» с последующим выполнением техник «Икё» в вариантах «омоте» и «ура»; «котегаети». Техника освобождения от захвата сзади за талию с последующим выполнением техники «Икё» вариант «омотэ». Подвижные игры. Эстафеты с набивным мячом.
2	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком назад из положения сидя спиной по движению. б). Страховка кувырком назад из положения стоя спиной по движению.

3	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки кувырком вперед с колена (мае укеми) с разбивкой всего	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки кувырком вперед с колена («мае укеми») с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком вперед с колена.
---	--	--

	упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала	б). Страховка кувырком вперед из положения стоя Выполнение норматива по обще физическим упражнениям на приседание, отжимание и упражнений на пресс.
4	Выполнение элементов этикета приветствия	Выполнение элементов этикета приветствия. Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.).
5	Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.)	Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения (встать на мост из положения лежа, прыжки из положения из упора лежа в стойку на руках и ногах на мышцы пресса, передвижение пауковым шагом и др.). История искусства Айкидо. (теория).
6	Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения (встать на мост из положения лежа, прыжки из положения из упора лежа в стойку на руках и ногах на мышцы пресса, передвижение пауковым шагом и др.)	Строевые упражнения (изучение). Работа с партнером в движении и выполнение одной из ранее изученных техник «икё» или «котэгаеши».
7	История искусства Айкидо. (теория)	Подготовительные упражнения для выполнения само страховки назад из положения сидя спиной по направлению к движению тела (уширо укеми) с разбивкой всего упражнения на опорные точки для лучшего усвоения учебного материала. а). Страховка кувырком назад из положения сидя спиной по движению. б). Страховка кувырком назад из положения стоя спиной по движению.
8	Работа с партнером в движении и выполнение одной из ранее изученных техник «икё» или «котэгаеши»	Выполнение техники против захвата одноименной рукой, фиксацией пальцев ассистента и последующим выходом на контроль №3 («Никьё»). Изучение противодействия верхнему рубящему удару «шомен учи» с последующим выполнением техник «Икё» в вариантах «омоте» и «ура»; «котэгаеши». Техника освобождения от захвата сзади за талию с последующим выполнением техники «Икё» вариант «омотэ». Подвижные игры. Эстафеты с набивным мячом. Игра в «ладошки».

Планируемые результаты, мониторинг

Критерии оценки деятельности групп:

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

Список литературы

1. Айкидо, искусство мира./ Пер.с англ.-К.: «София»Ltd. 1997.-256с. - 36 –
2. Бирючков Б.И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе. РГУФК. Москва 2002.- 112с.
3. Джон Стивенс. Секреты Айкидо.Пер. с англ.- к.: «София», 2001.-176 с.
4. Джон Стивенс. Три мастера Будо. Перев. с англ.-К.:Ltd., 1997,-96с.
5. Джон Стивенс. Морихеи Уэсиба. Непобедимый воин.: Иллюстрированная биография основателя Айкидо./ Прер.с англ.С. Холоднова- М.: ФАИР-ПРЕСС.-2001304с
6. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. Учебник. Российское педагогическое агентство. Москва,1995г.-184с.
7. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Москва.2000.- 320с
8. Масатаке Фудзита. Метод занятий Айкидо. Казань. ТаРИХ. 2001-96с.
9. Мисцуги Саотомэ. Принципы Айкидо.- СПб.: Папирус1996г.-275с.
10. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте.-М.: СпортАкадемПресс,200.-204с.
11. Неверкович С.Д. , Хозяинов Г.И., Андриади И.П. Основы обучения и воспитания. РГАФК. Москва – 1997.- 58с.
12. Роубел С. Айкидо для самопознания.Пер.с англ.Ю.Бондарева.-М.: ФАИР-ПРЕСС,2002-208с.
13. Рольф Брандт. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития. Пер. с нем.-М.: ФАИРПРЕСС, 2003.-320с.
14. Рубин В.С. Избранные разделы теории и методики физической культуры. РГАФК, Москва.- 2000.- 88с.
15. Сиода Г. Динамика Айкидо/ Пер. с англ. А.Куликова, Е. Гупало,- М.:ФАИР-ПРЕСС,1999- 384с.
16. Уэсиба Киссемуру. Айкидо. Яп. язык,Токио, Коданша.1998г.-340с.
17. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока.-М.: Мол.гвардия,1990.- 363с.
18. Хироси Одзава. Кэндо. Полное практическое руководство. Пер.с англ. В.Пузанова.-К.: «София»,- 2000.-192с.
20. Moritaka Uesiba. BUDO TREINNING IN AIKIDO. Tokio. SMAI.1997-214S.
21. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 1tom. Tokio. Kodansha.2002.-300s.
22. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 2tom. Tokio. Kodansha.2003.-300s.
23. Приказ Минобразования РФ от 03.05.2000 г. № 1276 «О государственной аккредитации образовательных учреждений дополнительного образования детей». - 37 –
24. Методические рекомендации Министерства образования РФ «Организация и содержание аттестации образовательных учреждений дополнительного образования детей» (письмо Минобразования России от 29.11.99 г. № 24-51-1133/13).

25. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.
26. СанПиН 2.4.4. 1251-03 (от 20.06.2003 г.)
27. Качан А.Б., Чуфистов А.В. Айкидо (программа занятий для дошкольного и школьного возраста). Йошкар-Ола, 2005.
28. Методическое пособие по разработке, составлению и оформлению программ дополнительного образования (ПДО) детей / Чуфистов А.В. Йошкар-Ола – 2006.- 46с.
29. Т. Добсон, В. Миллер «Айкидо в повседневной жизни» Изд. «София» 1999 г.