

УТВЕРЖДАЮ.

Директор школы,



(Н.Г. Журило)



**Рабочая программа
дополнительного образования «Айкидо»**

(физическая направленность)

Возраст детей 4-7 лет

Срок реализации программы 3 года

Составитель: педагог
дошкольного образования и
инструктор по айкидо, АНО
СПК «Айки Додзё»
Борисова Марина Викторовна

Москва, 2019 г.

Содержание

Содержание	Ошибка! Закладка не определена.
Пояснительная записка	3
Содержание программы.....	4
Структура занятия	6
Перспективный план обучения 1-ый год обучения (4-5 лет)	7
Перспективный план обучения 1-ый год обучения (5-7 лет)	25
Ожидаемый результат реализации программы	44
Диагностика уровня достижений планируемых результатов	44
Список литературы.....	45

Пояснительная записка

Состояния здоровья наших детей вызывает обоснованную тревогу. По данным специалистов 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. Чем раньше мы начинаем приобщать детей к физической культуре, тем большему количеству детей мы поможем укрепить и сохранить здоровье.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Особенно это касается детей старшего дошкольного возраста, загруженных образовательными занятиями с преобладанием статических поз, а так же компьютерами и телепередачами. В связи с этим у них могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни.

Поэтому вся работа с детьми 4-6 летнего возраста направляется на поиск путей и средств рациональной организации двигательной активности детей в организованной и самостоятельной деятельности, способствующей полноценному удовлетворению потребности ребенка в движении, его моторному развитию.

У дошкольников жизненные показатели двигательной активности увеличиваются за счет обогащения самостоятельной деятельности различными играми и физическими упражнениями. У детей появляется самоконтроль и самооценка своих движений при выполнении упражнений. Они овладевают сложными видами движений, совершенствуют элементы техники выполнения движений, совершая их в различном темпе, с различной амплитудой, проявляя значительные скоростно-силовые качества и выносливость.

У детей происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем, совершенствуются основные нервные процессы. Все крупные мышцы туловища и конечностей неплохо развиты, но отличаются слабым развитием связочных отделов, что создает предпосылки для возникновения при неблагоприятных условиях деформации позвоночника. Улучшаются показатели ловкости, скорости и гибкости, но силовые возможности старших дошкольников еще весьма ограничены.

Значителен естественный прирост общей физической работоспособности и выносливости.

Поэтому на занятиях по «Айкидо» главное:

- научить детей сознательно относиться к собственному здоровью; знакомить их с доступными способами его укрепления;
- формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности;
- развивать ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- способствовать повышению уровня произвольности двигательных действий.

Целью занятий является формирование у детей устойчивой привычки к систематическим занятиям физической культурой посредством решения следующих задач:

Оздоровительные – направлены на укрепление здоровья и повышение сопротивляемости организма каждого ребенка к заболеваниям средствами физической культуры, забота о

физическом и психологическом благополучии детей, не допускать травматизма, физических и эмоциональных перегрузок, приводящих к утомлению и переутомлению, побуждать детей к самостоятельному использованию различных видов закалывания.

Образовательные – направлены на овладение детьми определенными знаниями, умениями для всестороннего развития, расширения индивидуального опыта развития таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Уметь осознано применять полученные навыки в спортивных мероприятиях и в повседневной жизни.

Воспитательные – направлены на развитие умственных, духовных и физических способностей детей в их самом полном объеме: развитие нравственно-волевых качеств, поощрение двигательного творчества и разнообразной игровой деятельности, поддержка творческой самостоятельности, развитие положительных эмоций и дружелюбия, умение общаться со сверстниками и соперничать.

Раскроем основные задачи программы:

1. Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.
2. Воспитывать желание и стремление к ежедневным занятиям.
3. Знакомить со строением организма.
4. Развивать физические качества детей (выносливость, гибкость, координацию, скоростно-силовые).
5. Обогащать умения и навыки детей в работе с различным спортивным инвентарем.
6. Воспитывать культуру движения.
7. Повысить интерес к айкидо и физкультурно-спортивной жизни детей.
8. Обучение детей приемам самозащиты без оружия по системе борьбы айкидо.
9. Воспитывать терпимость к другим людям, самодисциплину.

Содержание программы

Одной из основных сторон физического воспитания является развитие физических качеств, которые оказывают влияние на оздоровление всего организма, совершенствования и повышения эмоционально-положительного состояния ребенка, стремление к большим достижениям и проявление творческой самостоятельности.

Развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила и гибкость) происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, способствующие этому, в строгой последовательности и с последующим усложнением двигательных заданий включаются в физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения, а также используются в самостоятельной двигательной деятельности детей на прогулке.

Быстрота - определяется скоростью двигательной реакции отдельных движений, частотой неоднократно повторяющихся движений. Быстрота развивается в процессе обучения детей основным движениям, а выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умение прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с предложенным темпом.

Ловкость – способствует быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. У ребенка воспитание ловкости связано с развитием координации движений, умением согласовано, последовательно выполнить движения.

Ловкость является необходимым компонентом любого движения (бег, прыжки, метание, лазание и т.д.). Для воспитания ловкости у детей используются многообразные физические упражнения в основных движениях, а для совершенствования ловкости целесообразны упражнения с предметами: скакалкой, мячами, обручами, гимнастическими палками и т.д. Развитие ловкости требует систематической смены упражнений и применения их в новых вариантах.

Сила – способность в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных ощущений. Упражнения на постепенное развитие силы должны быть направлены на укрепление основных мышечных групп и выпрямление позвоночника. В процессе выполнения прыжков, бега, метания ребенку необходимо развивать быстроту движений с концентрацией нервно-мышечного усилия, т.е. проявлять скоростно-силовые качества.

Выносливость – способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов. По данным В.Г. Фролова, целесообразным для воспитания общей выносливости является бег со средней скоростью, бег трусцой, выполнение подскоков, занятия на свежем воздухе, подвижные игры и спортивные упражнения.

Гибкость – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок. Объем и интенсивность упражнений на развитие гибкости должны увеличиваться постепенно (особенно развитие гибкости позвоночника).

В работе по данной программе используются следующие методы обучения:

- Демонстрация, по мере возможности, должна быть ясной, точной и правильной. Она должна раскрывать дошкольникам основные моменты, а также вызывать желание все увиденное проделать на практике.
- Пояснения должны задавать направление и метод работы, подчеркивать моменты, на которые нужно обратить особое внимание.
- Повторение позволит лучше усвоить объяснения, и, благодаря этому, постепенно можно будет развить скорость, силу и точность.
- Имитация. Все обучение осуществляется через подражание. Ребенок должен попытаться как можно точнее воспроизвести технику, показанную педагогом.
- Анализ. Когда техника представляет собой определенную трудность. Лучше всего разложить ее на несколько более простых движений.
- Исправление. Недостаточно исправить только внешнюю форму техники, необходимо еще осознать и устранить корни непонимания и ошибок. Выполняя приемы, нужно обращать внимание на особенности дыхания, на постановку ног, движения и использования рук, изменение уровня бедер, использование силы ки.
- Наблюдение. Необходимо, чтобы ребенок понял, насколько важно наблюдать за техниками педагога и техниками менее продвинутых, чем он, детей. Чтобы дети успешно прогрессировали, их необходимо научить сравнивать свои собственные техники с техниками других.

- Гигиена. Не следует забывать, что интенсивная работа требует полноценного отдыха. Очень важно высыпаться и правильно питаться. Необходимо соблюдать личную гигиену, руки и ноги должны быть чистыми, а ногти - коротки стрижены.

Структура занятия

Форма проведения занятий.

Количество детей на занятиях по айкидо - 10-12 человек. Комплектуя группы для проведения занятий, учитывается не только физическая подготовленность детей, но и результаты мониторинга.

Занятия проводятся два раза в неделю во второй половине дня.

Длительность занятий:

- для детей 4-5 лет – 20 мин.
- для детей 5-7 лет – 30 мин.

Структура проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (дыхательные упражнения, разминка);
- основная часть (обучение страховкам (падения, перекаты, кувырки вперед-назад), приемам самозащиты без оружия по системе борьбы айкидо);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание, расслабление).

Перспективный план обучения 1-ый год обучения (4-5 лет)

№	Содержание	Кол-во занятий
1 занятие	1. Разминка. 2. Дыхательные упражнения. 3. Упражнения на развитие статистического равновесия - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда). - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге. 4. Прощание и подведение итогов.	1
2 занятие	1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Хождение по поясу для развития координации, осанки 4. Перекаты в сторону, перекаты на спину вперед-назад (ноги скрещены) 5. Прощание и подведение итогов	1
3 занятие	1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки (тест) 4. Упражнения на развитие статистического равновесия - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге 5. Освоение техники Кокю Доса 6. Прощание и подведение итогов	1
4 занятие	1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение техники Кокю Доса 4. Растяжка 5. Прощание и подведение итогов	1
5 занятие	1. Разминка 2. Дыхательные упражнения	1

	<p>3. Перекаты в сторону, перекаты на спину вперед-назад (ноги скрещены)</p> <p>4. Упражнения на силу: перетягивание каната</p> <p>5. Упражнения на равновесие: стойки на одной ноге</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	
6 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Упражнения на укрепление мышц рук и живота (мостик, березка)</p> <p>4. Растяжка</p> <p>5. Освоение техники Кокю Доса</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
7 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Упражнения на координацию (преодоление препятствий)</p> <p>4. Кувьрки (укеми)</p> <p>5. Прощание и подведение итогов</p>	1
8 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>4. Растяжка</p> <p>5. Прощание и подведение итогов</p>	1
9 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки (тест)</p> <p>4. Упражнения на силу: перетягивание каната</p> <p>5. Упражнения на равновесие: стойки на одной ноге</p> <p>6. Освоение техники Кокю Доса</p> <p>7. Прощание и подведение итогов</p>	1

10 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Кувырки</p> <p>4. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>5. Прощание и подведение итогов</p>	1
11 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение техники Кокю доса</p> <p>4. Кувырки</p> <p>5. Упражнения на координацию (преодоление препятствий)</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
12 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>4. Растяжка</p> <p>5. Прощание и подведение итогов</p>	1
13 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки (тест)</p> <p>4. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>5. Прощание и подведение итогов</p>	1

14 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Перекаты в сторону, перекаты на спину вперед-назад (ноги скрещены) 4. Упражнения на силу: перетягивание каната 5. Упражнения на равновесие: стойки на одной ноге 6. Освоение техники Кокю Доса 7. Прощание и подведение итогов 	1
15 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки (тест) 4. Упражнения на развитие статистического равновесия <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге 5. Освоение техники Кокю Доса 6. Прощание и подведение итогов 	1
16 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Перекаты в сторону, перекаты на спину вперед-назад (ноги скрещены) 4. Упражнения на силу: перетягивание каната 5. Упражнения на равновесие: стойки на одной ноге 6. Освоение техники Кокю Доса 7. Прощание и подведение итогов 	1
17 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки (тест) 4. Упражнения на развитие статистического равновесия 	1

	<ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>5. Прощание и подведение итогов</p>	
18 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Упражнения на развитие статистического равновесия <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <ol style="list-style-type: none"> 4. Растяжка 5. Прощание и подведение итогов 	1
19 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение техники Кокю доса 4. Кувьрки 5. Упражнения на координацию (преодоление препятствий) 6. Прощание и подведение итогов 	1
20 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки (тест) 4. Упражнения на развитие статистического равновесия <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <ol style="list-style-type: none"> 5. Освоение техники Кокю Доса 6. Прощание и подведение итогов 	1
21 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение техники Кокю доса 4. Кувьрки 	1

	<p>5. Упражнения на координацию (преодоление препятствий)</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	
22 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>4. Растяжка</p> <p>5. Прощание и подведение итогов</p>	1
23 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки (тест)</p> <p>4. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>5. Освоение техники Кокю Доса</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
24 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Перекаты в сторону, перекаты на спину вперед-назад (ноги скрещены)</p> <p>4. Упражнения на силу: перетягивание каната</p> <p>5. Упражнения на равновесие: стойки на одной ноге</p> <p>6. Освоение техники Кокю Доса</p> <p>7. Прощание и подведение итогов</p>	1
25 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Упражнения на развитие статистического равновесия</p>	1

	<ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге 4. Растяжка 5. Освоение техники Кокю Доса 6. Прощание и подведение итогов 	
26 занятие	<ul style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки (тест) 4. Упражнения на развитие статистического равновесия - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге 5. Освоение техники Кокю Доса 6. Прощание и подведение итогов 	1
27 занятие	<ul style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Упражнения на развитие статистического равновесия - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге 4. Растяжка 5. Прощание и подведение итогов 	1
28 занятие	<ul style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки (тест) 4. Упражнения на развитие статистического равновесия - подъем ног во время перешагивания 	1

	<p>препятствий (дзе) (1 секунда)</p> <p>- прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге</p> <p>5. Прощание и подведение итогов</p>	
29 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки (тест)</p> <p>4. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <p>- подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда)</p> <p>- прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге</p> <p>5. Прощание и подведение итогов</p>	1
30 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Перекаты в сторону, перекаты на спину вперед-назад (ноги скрещены)</p> <p>4. Упражнения на силу: перетягивание каната</p> <p>5. Упражнения на равновесие: стойки на одной ноге</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
31 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки (тест)</p> <p>4. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <p>- подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда)</p> <p>- прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге</p> <p>5. Освоение техники Кокю Наге</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1

32 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки (тест)</p> <p>4. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>5. Освоение техники Кокю Наге</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
33 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Кувырки</p> <p>4. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>5. Освоение техники Кокю Наге</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
34 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Кувырки</p> <p>4. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>5. Освоение техники Кокю Наге</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
35 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Перекаты в сторону, перекаты на спину вперед-назад (ноги скрещены)</p>	1

	<p>4. Упражнения на силу: перетягивание каната</p> <p>5. Упражнения на равновесие: стойки на одной ноге</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	
36 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (3 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге (3 сек) <p>4. Упражнения на силу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перетягивание каната <p>5. Прощание и подведение итогов</p>	1
37 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Растяжка</p> <p>4. Кувьрки</p> <p>5. Освоение техники Кокю Наге</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
38 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Упражнения на динамическое равновесие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по поясу руки в сторону (вперед, 8-10 сек) - ходьба по поясу руки в сторону (назад, 8-10 сек) <p>4. Упражнение на силу: перетягивание каната</p> <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
39 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки, руки опущены и подняты вверх (Тацу сугана но тойцу тен чи) (тест)</p> <p>4. Освоение Оранай те (несгибаемая рука)</p>	1

	(тест) 5. Освоение техники Кокю Наге 6. Прощание и подведение итогов	
40 занятие	1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Перекаты на назад и встать ровно из позиции сидя, ноги скрещены (агура) 4. Упражнения на динамическое равновесие: - ходьба по поясу руки в сторону (вперед, 8-10 сек) - ходьба по поясу руки в сторону (назад, 8-10 сек) 5. Освоение техники Кокю Наге 6. Прощание и подведение итогов	1
41 занятие	1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение техники Кокю Наге 4. Упражнения на силу: - перетягивание каната 5. Освоение базовых техник айкидо 6. Прощание и подведение итогов	1
42 занятие	1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Упражнения на развитие статистического равновесия - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (3 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге (3 сек) 4. Упражнения на доверие напарнику 5. Освоение техники Кокю Наге 6. Прощание и подведение итогов	1
43 занятие	1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Растяжка 4. Кувьрки 5. Освоение техники Кокю Наге 6. Повторение техники Кокю Доса 7. Прощание и подведение итогов	1
44 занятие	1. Разминка 2. Дыхательные упражнения	1

	<p>3. Упражнения на динамическое равновесие: - ходьба по поясу руки в сторону (вперед, 8-10 сек) - ходьба по поясу руки в сторону (назад, 8-10 сек) 4. Упражнение на силу: перетягивание каната 5. Освоение техники Кокю Наге 6. Повторение техники Кокю Доса 7. Прощание и подведение итогов</p>	
45 занятие	<p>1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки, руки опущены и подняты вверх (Тацу сугана но тойцу тен чи) (тест) 4. Освоение Оранай те (несгибаемая рука) (тест) 5. Освоение техники Кокю Наге 6. Повторение техники Кокю Доса 7. Прощание и подведение итогов</p>	1
46 занятие	<p>1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Перекаты на назад и встать ровно из позиции сидя, ноги скрещены (агура) 4. Упражнения на динамическое равновесие: - ходьба по поясу руки в сторону (вперед, 8-10 сек) - ходьба по поясу руки в сторону (назад, 8-10 сек) 5. Освоение техники Кокю Наге 6. Повторение техники Кокю Доса 7. Прощание и подведение итогов</p>	1
47 занятие	<p>1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение техники Кокю Доса 4. Упражнения на силу: - перетягивание каната 5. Освоение техники Кокю Наге 6. Повторение техники Кокю Доса</p>	1

	7. Прощание и подведение итогов	
48 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (3 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге (3 сек) <p>4. Упражнения на доверие напарнику</p> <p>5. Освоение техники Кокю Наге</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
49 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Растяжка</p> <p>4. Кувьрки</p> <p>5. Освоение техники Кокю Наге</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
50 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Перекаты на назад и встать ровно из позиции сидя, ноги скрещены (агура)</p> <p>4. Упражнения на динамическое равновесие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по поясу руки в сторону (вперед, 8-10 сек) - ходьба по поясу руки в сторону (назад, 8-10 сек) <p>5. Освоение техники Кокю Наге</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
51 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Растяжка</p> <p>4. Кувьрки</p> <p>5. Освоение техники Кокю Наге</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
52 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (3 секунда) 	1

	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге (3 сек) 4. Упражнения на силу: <ul style="list-style-type: none"> - перетягивание каната 5. Освоение техники Кокю Наге 6. Прощание и подведение итогов 	
53 занятие	<ul style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Перекаты на назад и встать ровно из позиции сидя, ноги скрещены (агура) 4. Упражнения на динамическое равновесие: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по поясу руки в сторону (вперед, 8-10 сек) - ходьба по поясу руки в сторону (назад, 8-10 сек) 5. Освоение техники Кокю Наге 6. Прощание и подведение итогов 	1
54 занятие	<ul style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Упражнения на развитие статистического равновесия <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (3 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге (3 сек) 4. Упражнения на силу: <ul style="list-style-type: none"> - перетягивание каната 5. Освоение техники Кокю Наге 6. Прощание и подведение итогов 	1
55 занятие	<ul style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки, руки опущены и подняты вверх (Тацу сугана но тойцу тен чи) (тест) 4. Освоение Оранай те (несгибаемая рука) (тест) 5. Освоение техники Кокю Наге 6. Прощание и подведение итогов 	1

56 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение техники Кокю Доса 4. Упражнения на силу: - перетягивание каната 5. Освоение техники Кокю Наге 6. Прощание и подведение итогов 	1
57 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Растяжка 4. Кувьрки 5. Освоение техники Кокю Наге 6. Прощание и подведение итогов 	1
58 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки, руки опущены и подняты вверх (Тацу сугана но тойцу тен чи) (тест) 4. Освоение Оранай те (несгибаемая рука) (тест) 5. Освоение техники Кокю Наге 6. Прощание и подведение итогов 	1
59 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Упражнения на развитие статистического равновесия - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (3 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге (3 сек) 4. Упражнения на силу: - перетягивание каната 5. Освоение техники Кокю Наге 6. Прощание и подведение итогов 	1
60 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Перекаты на назад и встать ровно из позиции сидя, ноги скрещены (агура) 4. Упражнения на динамическое равновесие: 	1

	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по поясу руки в сторону (вперед, 8-10 сек) - ходьба по поясу руки в сторону (назад, 8-10 сек) 5. Освоение техники Кокю Наге 6. Прощание и подведение итогов 	
61 занятие	<ul style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение техники Кокю Доса 4. Упражнения на силу: <ul style="list-style-type: none"> - перетягивание каната 5. Освоение техники Кокю Наге 6. Прощание и подведение итогов 	1
62 занятие	<ul style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение техники Кокю Доса 4. Упражнения на силу: <ul style="list-style-type: none"> - перетягивание каната 5. Освоение техники Кокю Наге 6. Прощание и подведение итогов 	1
63 занятие	<ul style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки, руки опущены и подняты вверх (Тацу сугана но тойцу тен чи) (тест) 4. Освоение Оранай те (несгибаемая рука) (тест) 5. Освоение техники Кокю Наге 6. Прощание и подведение итогов 	1
64 занятие	<ul style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Растяжка 4. Кувьрки 5. Освоение техники Кокю Наге 6. Прощание и подведение итогов 	1
65 занятие	<ul style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Перекаты на назад и встать ровно из позиции сидя, ноги скрещены (агура) 4. Упражнения на динамическое равновесие: 	1

	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по поясу руки в сторону (вперед, 8-10 сек) - ходьба по поясу руки в сторону (назад, 8-10 сек) <p>5. Освоение техники Шихо Наге 6. Прощание и подведение итогов</p>	
66 занятие	<p>1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки, руки опущены и подняты вверх (Тацу сугана но тойцу тен чи) (тест) 4. Освоение Оранай те (несгибаемая рука) (тест) 5. Освоение техники Шихо Наге 6. Прощание и подведение итогов</p>	1
67 занятие	<p>1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Упражнения на развитие статистического равновесия - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (3 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге (3 сек) 4. Упражнения на силу: - перетягивание каната 5. Освоение техники Шихо Наге 6. Прощание и подведение итогов</p>	1
68 занятие	<p>1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Растяжка 4. Кувьрки 5. Освоение техники Шихо Наге 6. Прощание и подведение итогов</p>	1
69 занятие	<p>1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Перекаты на назад и встать ровно из позиции сидя, ноги скрещены (агура) 4. Упражнения на динамическое равновесие: - ходьба по поясу руки в сторону (вперед,</p>	1

	<p>8-10 сек) - ходьба по поясу руки в сторону (назад, 8-10 сек) 5. Освоение техники Шихо Наге 6. Прощание и подведение итогов</p>	
70 занятие	<p>1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки, руки опущены и подняты вверх (Тацу сугана но тойцу тен чи) (тест) 4. Освоение Оранай те (несгибаемая рука) (тест) 5. Повторение изученных техник 6. Прощание и подведение итогов</p>	1
71 занятие	<p>1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение техники Кокю Доса 4. Упражнения на силу: - перетягивание каната 5. Повторение изученных техник 6. Прощание и подведение итогов</p>	1
72 занятие	<p>1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Упражнения на развитие статистического равновесия - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (3 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге (3 сек) 4. Упражнения на силу: - перетягивание каната 5. Повторение изученных техник 6. Прощание и подведение итогов</p>	1
73 занятие	<p>1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение техники Кокю Доса 4. Упражнения на силу: - перетягивание каната 5. Повторение изученных техник 6. Прощание и подведение итогов</p>	1

74 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (3 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге (3 сек) <p>4. Растяжка</p> <p>5. Повторение изученных техник</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
------------	--	---

Перспективный план обучения 1-ый год обучения (5-7 лет)

№	Содержание	Кол-во занятий
1 занятие	<p>1. Разминка.</p> <p>2. Дыхательные упражнения.</p> <p>3. Укеми (кувырки через плечо вперед и назад).</p> <p>4. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда). - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге. <p>5. Прощание и подведение итогов.</p>	1
2 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Хождение по поясу для развития координации, осанки</p> <p>4. Перекаты в сторону, перекаты на спину вперед-назад (ноги скрещены)</p> <p>5. Прощание и подведение итогов</p>	1
3 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение начального уровня</p>	1

	<p>сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки (тест)</p> <p>4. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	
4 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>4. Растяжка</p> <p>5. Прощание и подведение итогов</p>	1
5 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Перекаты в сторону, перекаты на спину вперед-назад (ноги скрещены)</p> <p>4. Упражнения на силу: перетягивание каната</p> <p>5. Упражнения на равновесие: стойки на одной ноге</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
6 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Упражнения на укрепление мышц рук и живота (мостик, березка)</p> <p>4. Растяжка</p> <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
7 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Упражнения на координацию (преодоление препятствий)</p> <p>4. Укеми (кувырки через плечо вперед и назад)</p> <p>5. Прощание и подведение итогов</p>	1
8 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Упражнения на развитие</p>	1

	<p>статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>4. Растяжка</p> <p>5. Прощание и подведение итогов</p>	
9 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки (тест)</p> <p>4. Упражнения на силу: перетягивание каната</p> <p>5. Упражнения на равновесие: стойки на одной ноге</p> <p>6. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>7. Прощание и подведение итогов</p>	1
10 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Укеми (кувырки через плечо вперед и назад)</p> <p>4. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>5. Прощание и подведение итогов</p>	1
11 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение техники Кокю доса</p> <p>4. Укеми (кувырки через плечо вперед и назад)</p> <p>5. Упражнения на координацию (преодоление препятствий)</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
12 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Упражнения на развитие</p>	1

	<p>статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>4. Растяжка</p> <p>5. Прощание и подведение итогов</p>	
13 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки (тест)</p> <p>4. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>5. Прощание и подведение итогов</p>	1
14 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Перекаты в сторону, перекаты на спину вперед-назад (ноги скрещены)</p> <p>4. Упражнения на силу: перетягивание каната</p> <p>5. Упражнения на равновесие: стойки на одной ноге</p> <p>6. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>7. Прощание и подведение итогов</p>	1
15 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки (тест)</p> <p>4. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и 	1

	<p>удержание равновесия, стоя на одной ноге</p> <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	
16 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Перекаты в сторону, перекаты на спину вперед-назад (ноги скрещены)</p> <p>4. Упражнения на силу: перетягивание каната</p> <p>5. Упражнения на равновесие: стойки на одной ноге</p> <p>6. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>7. Прощание и подведение итогов</p>	1
17 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки (тест)</p> <p>4. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>5. Прощание и подведение итогов</p>	1
18 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>4. Растяжка</p> <p>5. Прощание и подведение итогов</p>	1
19 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение техники Кокю доса</p> <p>4. Укеми (кувырки через плечо вперед и</p>	1

	<p>назад)</p> <p>5. Упражнения на координацию (преодоление препятствий)</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	
20 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки (тест)</p> <p>4. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
21 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение техники Кокю доса</p> <p>4. Укеми (кувырки через плечо вперед и назад)</p> <p>5. Упражнения на координацию (преодоление препятствий)</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
22 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>4. Растяжка</p> <p>5. Прощание и подведение итогов</p>	1
23 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной</p>	1

	<p>осанки (тест)</p> <p>4. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	
24 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Перекаты в сторону, перекаты на спину вперед-назад (ноги скрещены)</p> <p>4. Упражнения на силу: перетягивание каната</p> <p>5. Упражнения на равновесие: стойки на одной ноге</p> <p>6. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>7. Прощание и подведение итогов</p>	1
25 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>4. Растяжка</p> <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
26 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки (тест)</p> <p>4. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и 	1

	<p>удержание равновесия, стоя на одной ноге</p> <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	
27 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>4. Растяжка</p> <p>5. Прощание и подведение итогов</p>	1
28 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки (тест)</p> <p>4. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>5. Прощание и подведение итогов</p>	1
29 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки (тест)</p> <p>4. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>5. Прощание и подведение итогов</p>	1

30 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Перекаты в сторону, перекаты на спину вперед-назад (ноги скрещены) 4. Упражнения на силу: перетягивание каната 5. Упражнения на равновесие: стойки на одной ноге 6. Прощание и подведение итогов 	1
31 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки (тест) 4. Упражнения на развитие статистического равновесия <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге 5. Освоение базовых техник айкидо 6. Прощание и подведение итогов 	1
32 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки (тест) 4. Упражнения на развитие статистического равновесия <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге 5. Освоение базовых техник айкидо 6. Прощание и подведение итогов 	1
33 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Укеми (кувырки через плечо вперед и назад) 	1

	<p>4. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	
34 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Укеми (кувырки через плечо вперед и назад)</p> <p>4. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (1 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
35 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Перекаты в сторону, перекаты на спину вперед-назад (ноги скрещены)</p> <p>4. Упражнения на силу: перетягивание каната</p> <p>5. Упражнения на равновесие: стойки на одной ноге</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
36 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (3 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге (3 сек) <p>4. Упражнения на силу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перетягивание каната <p>5. Прощание и подведение итогов</p>	1

37 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Растяжка 4. Укеми (кувырки через плечо вперед и назад) 5. Освоение базовых техник айкидо 6. Прощание и подведение итогов 	1
38 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Упражнения на динамическое равновесие: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по поясу руки в сторону (вперед, 8-10 сек) - ходьба по поясу руки в сторону (назад, 8-10 сек) 4. Упражнение на силу: перетягивание каната 5. Освоение базовых техник айкидо 6. Прощание и подведение итогов 	1
39 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки, руки опущены и подняты вверх (Тацу сугана но тойцу тен чи) (тест) 4. Освоение Оранай те (несгибаемая рука) (тест) 5. Освоение базовых техник айкидо 6. Прощание и подведение итогов 	1
40 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Перекаты на назад и встать ровно из позиции сидя, ноги скрещены (агура) 4. Упражнения на динамическое равновесие: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по поясу руки в сторону (вперед, 8-10 сек) - ходьба по поясу руки в сторону (назад, 8-10 сек) 5. Освоение базовых техник айкидо 6. Прощание и подведение итогов 	1
41 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 	1

	<p>2. Дыхательные упражнения 3. Освоение техники Кокю Доса 4. Упражнения на силу: - перетягивание каната 5. Освоение базовых техник айкидо 6. Прощание и подведение итогов</p>	
42 занятие	<p>1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Упражнения на развитие статистического равновесия - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (3 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге (3 сек) 4. Упражнения на доверие напарнику 5. Освоение базовых техник айкидо 6. Прощание и подведение итогов</p>	1
43 занятие	<p>1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Растяжка 4. Укеми (кувырки через плечо вперед и назад) 5. Освоение базовых техник айкидо 6. Прощание и подведение итогов</p>	1
44 занятие	<p>1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Упражнения на динамическое равновесие: - ходьба по поясу руки в сторону (вперед, 8-10 сек) - ходьба по поясу руки в сторону (назад, 8-10 сек) 4. Упражнение на силу: перетягивание каната 5. Освоение базовых техник айкидо 6. Прощание и подведение итогов</p>	1
45 занятие	<p>1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки, руки опущены и подняты вверх</p>	1

	(Тацу сугана но тойцу тен чи) (тест) 4. Освоение Оранай те (несгибаемая рука) (тест) 5. Освоение базовых техник айкидо 6. Прощание и подведение итогов	
46 занятие	1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Перекаты на назад и встать ровно из позиции сидя, ноги скрещены (агура) 4. Упражнения на динамическое равновесие: - ходьба по поясу руки в сторону (вперед, 8-10 сек) - ходьба по поясу руки в сторону (назад, 8-10 сек) 5. Освоение базовых техник айкидо 6. Прощание и подведение итогов	1
47 занятие	1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение техники Кокю Доса 4. Упражнения на силу: - перетягивание каната 5. Освоение базовых техник айкидо 6. Прощание и подведение итогов	1
48 занятие	1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Упражнения на развитие статистического равновесия - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (3 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге (3 сек) 4. Упражнения на доверие напарнику 5. Освоение базовых техник айкидо 6. Прощание и подведение итогов	1
49 занятие	1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Растяжка 4. Укеми (кувырки через плечо вперед и назад) 5. Освоение базовых техник айкидо 6. Прощание и подведение итогов	1

50 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Перекаты на назад и встать ровно из позиции сидя, ноги скрещены (агура)</p> <p>4. Упражнения на динамическое равновесие: - ходьба по поясу руки в сторону (вперед, 8-10 сек) - ходьба по поясу руки в сторону (назад, 8-10 сек)</p> <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
51 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Растяжка</p> <p>4. Укеми (кувырки через плечо вперед и назад)</p> <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
52 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Упражнения на развитие статистического равновесия - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (3 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге (3 сек)</p> <p>4. Упражнения на силу: - перетягивание каната</p> <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
53 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Перекаты на назад и встать ровно из позиции сидя, ноги скрещены (агура)</p> <p>4. Упражнения на динамическое равновесие: - ходьба по поясу руки в сторону (вперед, 8-10 сек) - ходьба по поясу руки в сторону (назад, 8-10 сек)</p> <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p>	1

	6. Прощание и подведение итогов	
54 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (3 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге (3 сек) <p>4. Упражнения на силу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перетягивание каната <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
55 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки, руки опущены и подняты вверх (Тацу сугана но тойцу тен чи) (тест)</p> <p>4. Освоение Оранай те (несгибаемая рука) (тест)</p> <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
56 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение техники Кокю Доса</p> <p>4. Упражнения на силу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перетягивание каната <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
57 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Растяжка</p> <p>4. Укеми (кувырки через плечо вперед и назад)</p> <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
58 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом</p>	1

	<p>давлении, за счет правильной, ровной осанки, руки опущены и подняты вверх (Тацу сугана но тойцу тен чи) (тест)</p> <p>4. Освоение Оранай те (несгибаемая рука) (тест)</p> <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	
59 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (3 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге (3 сек) <p>4. Упражнения на силу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перетягивание каната <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
60 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Перекаты на назад и встать ровно из позиции сидя, ноги скрещены (агура)</p> <p>4. Упражнения на динамическое равновесие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по поясу руки в сторону (вперед, 8-10 сек) - ходьба по поясу руки в сторону (назад, 8-10 сек) <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
61 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение техники Кокю Доса</p> <p>4. Упражнения на силу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перетягивание каната <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
62 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение техники Кокю Доса</p> <p>4. Упражнения на силу:</p>	1

	<p>- перетягивание каната</p> <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	
63 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки, руки опущены и подняты вверх (Тацу сугана но тойцу тен чи) (тест)</p> <p>4. Освоение Оранай те (несгибаемая рука) (тест)</p> <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
64 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Растяжка</p> <p>4. Укеми (кувырки через плечо вперед и назад)</p> <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
65 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Перекаты на назад и встать ровно из позиции сидя, ноги скрещены (агура)</p> <p>4. Упражнения на динамическое равновесие: - ходьба по поясу руки в сторону (вперед, 8-10 сек) - ходьба по поясу руки в сторону (назад, 8-10 сек)</p> <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
66 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки, руки опущены и подняты вверх (Тацу сугана но тойцу тен чи) (тест)</p> <p>4. Освоение Оранай те (несгибаемая рука) (тест)</p> <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p>	1

	6. Прощание и подведение итогов	
67 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Упражнения на развитие статистического равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (3 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге (3 сек) <p>4. Упражнения на силу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перетягивание каната <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
68 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Растяжка</p> <p>4. Укеми (кувырки через плечо вперед и назад)</p> <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
69 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Перекаты на назад и встать ровно из позиции сидя, ноги скрещены (агура)</p> <p>4. Упражнения на динамическое равновесие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по поясу руки в сторону (вперед, 8-10 сек) - ходьба по поясу руки в сторону (назад, 8-10 сек) <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p> <p>6. Прощание и подведение итогов</p>	1
70 занятие	<p>1. Разминка</p> <p>2. Дыхательные упражнения</p> <p>3. Освоение начального уровня сохранения равновесия при небольшом давлении, за счет правильной, ровной осанки, руки опущены и подняты вверх (Тацу сугана но тойцу тен чи) (тест)</p> <p>4. Освоение Оранай те (несгибаемая рука) (тест)</p> <p>5. Освоение базовых техник айкидо</p>	1

	6. Прощание и подведение итогов	
71 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение техники Кокю Доса 4. Упражнения на силу: <ul style="list-style-type: none"> - перетягивание каната 5. Освоение базовых техник айкидо 6. Прощание и подведение итогов 	1
72 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Упражнения на развитие статистического равновесия <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (3 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге (3 сек) 4. Упражнения на силу: <ul style="list-style-type: none"> - перетягивание каната 5. Освоение базовых техник айкидо 6. Прощание и подведение итогов 	1
73 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Освоение техники Кокю Доса 4. Упражнения на силу: <ul style="list-style-type: none"> - перетягивание каната 5. Освоение базовых техник айкидо 6. Прощание и подведение итогов 	1
74 занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Дыхательные упражнения 3. Упражнения на развитие статистического равновесия <ul style="list-style-type: none"> - подъем ног во время перешагивания препятствий (дзе) (3 секунда) - прыжки через дзе на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге (3 сек) 4. Растяжка 5. Освоение базовых техник айкидо 6. Прощание и подведение итогов 	1

Ожидаемый результат реализации программы

О благоприятной динамике в достижениях детей в ходе реализации программы можно судить по комплексу показателей:

1. Положительные изменения в физическом и функциональном развитии ребенка, устойчивость к изменениям внешней среды, хорошая физическая и умственная работоспособность.
2. Овладение навыками самообслуживания, приобретение знаний о физической культуре и своем теле.
3. Благоприятное эмоциональное состояние, достаточный уровень развития произвольности действий и умение самостоятельно пользоваться приобретенными навыками в различных условиях.
4. Уверенное владение «Азбукой движений»:
 - ходит и бегает, сохраняя правильную осанку;
 - умеет ходить и бегать по опоре малых размеров, выполняя различные задания, стоя на одной ноге;
 - умеет делать перекаты, группировку, кувырок вперед, мостик;
 - прыгает в длину и в высоту с места и с разбега, с высоты
 - умеет ориентироваться в пространстве и времени.

Диагностика уровня достижений планируемых результатов

1-ый год обучения (дети 4-5 лет) (см. Приложение 1.)

Уровень достижений	Умения
Высокий	Сдача экзамена на 9 Кю
Средний	Сдача экзамена на 10 Кю
Низкий	Не допущен к сдаче экзамена

2-ый год обучения (дети 5-6 лет) (см. Приложение 1.)

Уровень достижений	Умения
Высокий	Сдача экзамена на 8 Кю
Средний	Сдача экзамена на 9 Кю
Низкий	Сдача экзамена на 10 Кю

3-ый год обучения (дети 6-7 лет) (см. Приложение 1.)

Уровень достижений	Умения
Высокий	Сдача экзамена на 7 Кю
Средний	Сдача экзамена на 8 Кю
Низкий	Сдача экзамена на 9 Кю

Список литературы

1. Р. Брандт Айкидо
2. Восточные единоборства/Авто.-сост. М. Гутин – М.: ООО «Издательство Астрель», 2000. – (Серия «Для мальчиков»)
3. Коичи Тохей. Ки в повседневной жизни
4. Нобусё Тамура. Айкидо. Этикет и передача традиций.
5. А.Уэстбрук, О. Ратти. Айкидо и динамическая сфера, часть 1.
6. К. Куртис. Освобождение. Беседы об айкидо.
7. Д. Рутьони. Айкидо: Гармония и взаимоотношения. Искусство восприятия в практике мира.
8. Кендзиро Йошигасаки. Айкидо. Искусство жизни, том 1.

ДОШКОЛЯТА (4-6 лет)

**Экзаменационная программа по Айкидо и Ки-тестам
10 кю (жёлтый пояс)**

· **Физическая подготовка:**

1. 5 отжиманий.
2. 5 приседаний.
3. 5 упражнений на пресс

· **Статическое равновесие:**

1. Правильная стойка и подъём ноги во время перешагивания через препятствие (дзё) (1 сек).
2. Прыжок через дзё на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге (1 сек).

· **Ки-тест:**

Тацу сугата но тойцу (ровная осанка, тест).

· **Хитори ваза:**

1. Перекаты на левую и правую сторону (2 раза на каждую сторону).
2. Перекаты на спину назад-вперёд из позиции агура.

· **Айкидо:**

1. Кокю доса.
2. Рётэмочи кокю наге (эундо, удемаваси).

9 кю (оранжевый пояс)

· **Физическая подготовка:**

1. 10 отжиманий.
2. 10 приседаний.
3. 10 упражнений на пресс.

· **Статическое равновесие:**

1. Правильная стойка и подъём ноги во время перешагивания через препятствие (дзё) (3 сек).
2. Прыжок через дзё на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге (3 сек).

· **Динамическое равновесие:**

1. Ходьба по поясу, руки в стороны (вперёд, 8-10 сек).
2. Ходьба по поясу, руки в стороны (назад, 8-10 сек).

· **Ки-тест:**

1. Тацу сугата но тойцу тен чи (ровная осанка, руки опущены и подняты вверх).
2. Оранай те (несгибаемая рука).

· **Хитори ваза:**

1. Перекат назад и встать ровно из позиции агура.
2. Перекаты на спину назад-вперёд из позиции агура.

· **Айкидо:**

1. Кокю доса.
2. Кататэдори рётэмочи кокю наге (эундо, удемаваси).
3. Кататэдори шихонаге ирими.

8 кю (зелёный пояс)

· **Физическая подготовка:**

1. 15 отжиманий.
2. 15 приседаний.
3. 15 упражнений на пресс.

· **Статическое равновесие:**

1. Прыжок через дзё на одной ноге и удержание равновесия, стоя на одной ноге (5 сек).

· **Динамическое равновесие:**

1. Прыжки в сторону через пояс на двух ногах, сохраняя равновесие.
2. Прыжки в сторону через пояс на одной ноге, сохраняя равновесие.

· **Устойчивость направления движения:**

1. Ходьба по поясу, руки вверх (вперёд, 5-7 сек).
2. Переноска трёх теннисных мячей из одного места в другое и обратно.

· **Ки-тест:**

1. Оранай те.
2. Мочиагаранай те.
3. Сейдза но тойцу.

· **Хитори ваза:**

1. Удефури ваза (тест).

· **Айкидо:**

1. Кататэдори кокю наге (кайще).
2. Кокю доса.
3. Кататэдори рётэмочи кокю наге удемаваси.
4. Кататэдори шихонаге ирими.
5. Кататэ косадори кокю наге.

7 кю (синий пояс)

· **Физическая подготовка:**

1. 20 отжиманий.
2. 20 приседаний.
3. 20 упражнений на пресс.

· **Динамическое равновесие:**

1. Из положения приседа, держа дзё над головой, встать и сесть 3-5 раз, не меняя положения рук, тела и дзё.
2. Ходьба, высоко поднимая бёдра под углом 90 градусов (руки на бёдрах) и не опускать головы.

· **Ориентирование в пространстве:**

1. Бег с изменением направления движения и оббеганием препятствия справа и слева.
2. Переноска трёх теннисных мячей из одной коробки в другую.

· **Способность к ритму и частота движений:**

1. Ритмичное подпрыгивание в течение 10 сек. с одновременным сведением и разведением конечностей.
2. Боковые прыжки двумя ногами через пояс, сложенный вчетверо.

· **Ки-тест:**

1. Сейдза но тойцу тен чи.
2. Агура но тойцу.

· **Хитори ваза:**

1. Тенкан ваза.
2. Саю ваза.

· **Айкидо:**

1. Кататэдори тенкан кокю наге (кайще).
2. Кататэдори кокю наге (кайще).
3. Кокю доса.
4. Кататэдори рётэмочи кокю наге удемаваси.
5. Кататэдори шихонаге ирими.
6. Кататэ косадори кокю наге.