

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педсоветом в соответствии с Уставом
ГБУ ДО ДТ
Пушкинского Санкт-Петербурга
Протокол № 4
« 06 » июля 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 107 от «06» 06 2022 г.
Директор ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района
Санкт-Петербурга

Бугасва О.Н.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Владей своим телом, малыш (айкидо)»**

Возраст детей: 4 - 7 лет

Срок реализации: 2 года

Разработана в 2017 г., скорректирована в 2022 г.

Разработчик: **Петушков Игорь Юрьевич,**
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Образовательная программа «Владей своим телом малыш. Айкидо» представляет собой подготовительный модуль (подготовительный этап) комплекса дополнительных общеразвивающих программ «Владей своим телом. Айкидо – базовая подготовка» и «Айкидо – углубленная подготовка». Программа реализуется как платная дополнительная образовательная услуга в течение 2 лет, возраст учащихся 4-7 лет.

Направленность: социально-гуманитарная.

Программа разработана в соответствии с государственной политикой РФ, запросов современного общества, отраженных в федеральных законах, актах Правительства РФ, Правительства СПб, нормативных документах ОУ (Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, (ред. с 01.09.2021), Приказе Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30.09.2020), Уставе ГБУ ДО ДТ Пушкинского района Санкт-Петербурга и др.).

Программа направлена на максимальное удовлетворение потребностей конкретной категории детей и родителей (законных представителей). Программа связана с использованием комплексного метода обучения, направленного на воспитание ребенка через развитие во взаимосвязи и взаимодействии природных способностей и специфических человеческих способностей, обеспечивающих жизнь и развитие человека в социальной среде. Задачи воспитания ДООП отражают задачи Программ воспитания ГБУ ДО ДТ и Пушкинского района Санкт-Петербурга на период 2021-2030.

Программа разработана с учетом требований Стандарта безопасной деятельности образовательных организаций дополнительного образования реализующих дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, включающего санитарно-гигиенические требования безопасности в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

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 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.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена в первую очередь на формирование характера ученика, 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.

Наличие в настоящий момент времени «социального заказа» в области боевых искусств, в частности айкидо, как представителя лучших традиций мировой культуры, требует разработки и приведения образовательной программы по данному виду к государственным стандартам. Такой интерес в первую очередь связан с тем, что благодаря стараниям многих ведущих мастеров боевых искусств, становится известна философия самосовершенствования индивидуальной личности при серьезном подходе к организации занятий. Естественно возникает вопрос о сходстве общечеловеческих ценностей западной и восточной культур. При видимом различном подходе к процессу физического воспитания цели и задачи на Востоке и Западе едины. Это воспитание образованной всесторонне развитой гармоничной личности.

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.

Новизна программы в том, что типовой 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 Набуеси-«Айкидо-этикет и передача традиции», материалов полученных на курсах повышения квалификации педагогов дополнительного образования, а так же собственного педагогического опыта.

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 ученик 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. Ребята получают возможность встреч с другими группами, занимающихся айкидо, участвуют в мастер-классах спортсменов высокого уровня, участвуют в семинарах, где знакомятся с опытом взрослых спортсменов, участвуют в учебно-тематических сборах.

Адресат программы. Данная программа предназначена для детей (девочки и мальчики) в возрасте 4-7 лет. В группы принимаются все желающие при наличии медицинской справки и не имеющие противопоказаний для занятий айкидо. К занятиям айкидо допускаются дети, отнесенные к основной и подготовительной медицинской группе. Добор в группы проводится в течение всего учебного года. Медицинские обследования занимающихся должны проводиться в начале каждого учебного года, а также перед спортивными мероприятиями, семинарами, после перенесенных заболеваний или длительных перерывов в занятиях.

Условия реализации программы:

Условия набора и формирование групп

На 1-ый год обучение принимаются дети (девочки и мальчики) в возрасте 4-5,5 лет после собеседования с педагогом. При приеме детей на обучение заключается договор с родителями (законными представителями) об оказании платных образовательных услуг (индивидуальный договор исполнителя и заказчика).

Группы формируются по возрастному принципу:

- 1-й год обучения - 4-5,5 лет,
- 2-й год обучения - 5,5-7 лет

Наполняемость групп:

- 1-й год обучения - не более 15 человек;
- 2-й год обучения - не более 15 человек;

Занятия начинаются по мере комплектования групп.

Продолжительность

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1 год обучения - 68 часов, 2 год обучения - 68 часов. Количество учебных часов может быть увеличено согласно утвержденного календарно-производственного плана.

Дети занимаются по 1 часу два раза в неделю, академический час - 35 минут.

Продолжительность образовательного процесса - 2 (два) года.

Занятия проводятся с сентября по май.

Объем образовательного процесса - 136 часов.

Уровень освоения программы общекультурный

Объем и сроки освоения программы, определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).

Работа по программе строится на общепедагогических принципах: последовательности, доступности, учёта возрастных и индивидуальных особенностей, а так же на дидактических принципах 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, семинаров с приглашенными инструкторами, поездок в другие школы айки

Форма организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная.

Занятия проводятся со всем составом объединения.

Формы и режим занятий.

Форма организации занятий групповая.

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

В процессе **практических** занятий уделяют большое внимание повышению общей и специальной работоспособности.

Цель программы: Создание условий для формирования общей культуры личности ребенка, развития физических и духовных качеств посредством приобщения к миру Айкидо.

Задачи:

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.

Развивающие:

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

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.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- Оценка собственных умений путем сдачи экзамена на 10-й и 9-й кю,
- Уверенное собственное ощущение в обществе сверстников.

Метапредметные:

- Получение навыков нахождения контакта с любым партнером;
- Укрепление мышечного скелета, получение настоя на ведение здорового образа жизни.

Предметные:

- Знание терминов айкидо;
- Быстрое плавное четкое выполнение техники айкидо.

Учебно-годовой график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных часов	Всего учебных недель	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября	31 мая	68 часов	36 недель	2 раз в неделю по 1 академическому часу
2 год обучения	1 сентября	31 мая	68 часов	36 недель	2 раза в неделю по 1 академическому часу
Итого по программе			136	72 недели	

В соответствии с запросами учащихся и их родителей (законных представителей), в случае введения ограничений или перехода на дистанционное обучение в связи с ухудшением эпидемиологической ситуации, в содержание занятий, учебный план и режим занятий могут быть внесены изменения.

Учебно-тематический план.

1-й год обучения.

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Из них		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, наблюдение, смотр
2	Разминка	10	3	7	Наблюдение, упражнения
3	ОФП	12	4	8	Наблюдения, упражнения
4	Тай сабаки, аши сабаки	12	2	10	Наблюдение, упражнения
5	Укеми	20	5	15	Наблюдение, упражнения
6	Тачи вадза	10	4	8	Смотр, соревнование
7	Итоговое занятие	2	1	1	
	Итого	68	21	47	

**Учебно-тематический план.
2-й год обучения.**

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, наблюдение, смотр
2.	Разминка	8	2	6	Наблюдение, упражнения
3.	ОФП	12	2	10	Наблюдения, упражнения
4.	Тай сабаки, аши сабаки	10	2	8	Наблюдение, упражнения
5.	Укеми	12	2	10	наблюдение, упражнения
6.	Тачи вадза	12	2	10	Наблюдение, упражнения
7.	Сувари вадза	10	5	5	наблюдение, упражнения
8.	Итоговое занятие	2	0.5	1.5	Смотр, соревнование
	Итого	68	16,5	51,5	

Оценочные и методические материалы

Особенности организации образовательного процесса:

В начале учебного года на общем собрании учащихся и родителей подробно обсуждаются все особенности занятий на предстоящий учебный год, гигиенические требования ко всем участникам образовательного процесса (в том числе, требования СП № 3.1.35.97.20 от 22.05.2020), проговариваются возможные варианты форм обучения.

Занятия по программе состоят из теоретической, практической части, обсуждения и показа задания для самостоятельной работы. Комбинированное занятие предполагает использование разнообразного дидактического и материально-технического оснащения.

Формы подведения итогов реализации программы:

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: **выполнение контрольных нормативов** по технической и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Проверка полученных навыков и знание приёмов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путём проведения **ежегодных экзаменов** – аттестаций для комплексной оценки уровня занимающихся и присвоения соответствующих ученических разрядов Кю (2 раза в год). Возможно участие обучающихся в **фестивалях** по айкидо: от посещения тренировок и **мастер-классов** до **показательных выступлений**.

Способы определения их результативности:

Наблюдения, беседы с родителями и детьми, анкетирование, результаты экзаменов и тестирования.

Педагогические технологии:

информационно – коммуникационная, развития критического мышления, развивающего обучения, здоровьесберегающая, проблемного обучения, проектная технология, игровая, модульная, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, наставничество.

Педагогическая технология данной программы сориентирована на решение сложных задач: научить ребенка самостоятельно работать, общаться с детьми и взрослыми, оценивать результаты своего труда и уметь преодолевать затруднения.

Методики обучения рассчитаны на уровень развития учащегося и корректируются в зависимости от способностей ребенка. В результате для большинства детей создаются оптимальные условия развития чтобы они смогли реализовать свои способности и освоить программу.

Педагогические методы:

- по способу передачи материала: словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (наблюдение, демонстрация); практические (упражнения воспроизводящие и творческие);
- по логике построения материала: индуктивный, дедуктивный;
- по способу управления занятием: работа под руководством педагога, самостоятельная работа;
- по способам мыслительной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично поисковый.

Средства обучения:

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий по вопросам программы;
- методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания;
- разработанные педагогом памятки для детей и родителей по вопросам подготовки к работе, массовым мероприятиям, поездкам.

Дидактические средства:

- печатные периодические издания;
- иллюстративный материал к темам программы: фотографии, плакаты, реклама;
- электронные образовательные ресурсы: компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы; банк учебных фильмов; банк видеоматериалов; CD-диски с танцевальной музыкой;
- электронно-образовательные ресурсы для детей.

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей:

- Подборка методической литературы
- Инструкции по охране труда
- Подборка видеоматериалов проведения семинаров Международного и Всероссийского уровней
- Видеоматериалы с показом пошагового выполнения техник айкидо

Нормативные материалы (Приложение 1.).

Система контроля

Входной контроль проводится на первых занятиях (тест) с целью выявления способностей и возможностей учащегося в данном виде деятельности. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

Текущий контроль проводится на занятиях в течении всего учебного года для отслеживания уровня усвоения учебного материала и развития личностных качеств учащегося. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

Промежуточный контроль проводится по окончании всех полугодий и 1-го года обучения (открытое занятие, показательное выступление). Результат фиксируется в виде фотоматериалов и в карте наблюдений педагога.

Итоговый контроль проводится по окончании обучения по программе. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, собеседование.

Результат заносится в диагностическую карту, фиксируется в виде фотоматериалов, грамот.

Форма предъявления результатов: открытые занятия.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение: для успешной реализации программы необходимо отдельное помещение, оформленное в соответствии с профилем занятий (большой светлый зал, оборудованный татами) и оборудованное согласно санитарным нормам. Кроме того:

- Боксерская груша
- Турники
- Лапы (для отработки ударов)
- Бокены (по 1 на каждого ребенка)
- Скакалки (по 1 на каждого ребенка)
- Шкаф для бокенов (деревянных мячей)

Охрана здоровья учащихся:

Методы здоровьесберегающих технологий применяемые в ОУ оказывают влияние на нравственное, эстетическое, трудовое воспитание. В детях воспитывается потребность к здоровому образу жизни, формируются мотивационно-ценностные ориентиры в жизни, воспитывается двигательная культура, повышается уровень познавательной активности. Данный подход к организации деятельности детей на занятиях способствуют эмоциональной уравновешенности детей, их уверенности в собственных возможностях, снижается роль стрессового фактора в процессе занятий.

Большое внимание уделяется:

- рациональной организации занятия, определяется плотность занятия, в течение учебного часа происходит смена 4 - 7 видов работ,
- психологической обстановке,
- созданию атмосферы успеха,
- выполняются принципы наглядности (использование презентаций, ИКТ, таблиц, карточек информаторов, тестов, иллюстраций и др.),
- повторению,
- принципу доступности,
- дифференцированному подходу в работе с детьми,
- использованию дидактического материала.

На каждом занятии проводятся:

- эмоциональная разрядка,
- соблюдение санитарных норм в учебном кабинете (чистота, освещение, озеленение, температурный режим),
- рациональная организация рабочего места учащихся,
- поэтапное формирование умственных действий,
- обеспечение доброжелательной атмосферы в группе.

Информационные источники, используемые при реализации программы

Список литературы для педагогов:

1. А. Вестбрук, О. Ратти, пер. с англ. А.Н. Степановой. – М. Астрель: АСТ, 2008. – 383.
2. Бенедетти С. Айкидо. Книга начинающего / Пер. с франц. Ю. Пухальского и А. Шевченко. – СПб.: «Скифия-принт», 2011. – 152 с.
3. Бранд Б. Айкидо: учение и техника гармоничного развития. – пер. с нем. – М.: «Издательство ФАИР», 2011. – 320 с.
4. Глисон У. Духовные основы айкидо. Пер. с англ. Е. Щукиной. – М.: Эксмо, 2009. – 208 с.

5. Кригер П. Через каллиграфию к будо. Пер. с англ. Шадрин В.Н. СПб. – «Ренومه». 2011.
6. Курепин М.М., Никитина А.А., Ожигова А.П. – Гуманитарное изд. Центр ВЛАДОС, 2005. – 383 с.
7. Маслов А.А. Путь воина. Секреты боевых искусств Японии. / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов-на/Д.: «Феникс», 2004. – 432 с.
8. Педагогика. М.: Юрайт-Издат., 2009, -540 с.
9. Рёдель Б. Айкидо. Основы. Принципы. Техники. – пер. с англ. Н.В. Епанчинцевой. – М.: «Эксмо» : Наше слово, 2012. – 344 с.
10. Сиода Г. Полный курс айкидо: Уроки мастера, при участии Ясухисы Сиода. – Пер. с англ. Ю. Гольдберга. – М.: «Издательство ФАИР», 2010. – 224 с.
11. Чуфистов А.В. Программа дополнительного образования по айкидо «Обыкновенное чудо» г. Йошкар-Олы. 2006 г.

Список литературы для детей:

1. А. Вестбрук, О. Ратти, пер. с англ. А.Н. Степановой. – М. Астрель: АСТ, 2008. – 383.
2. Бенедетти С. Айкидо. Книга начинающего / Пер. с франц. Ю. Пухальского и А. Шевченко. – СПб.: «Скифия-принт», 2011. – 152 с.
3. Бранд Б. Айкидо: учение и техника гармоничного развития. – пер. с нем. – М.: «Издательство ФАИР», 2011. – 320 с.
4. Маслов А.А. Путь воина. Секреты боевых искусств Японии. / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов-на/Д.: «Феникс», 2004. – 432 с.
5. Рёдель Б. Айкидо. Основы. Принципы. Техники. – пер. с англ. Н.В. Епанчинцевой. – М.: «Эксмо» : Наше слово, 2012. – 344 с.

Приложение 1.

Нормативно - правовая база организации дополнительного образования

Международные правовые акты:

Конвенция о правах ребенка. Принята и открыта для подписания, ратификации и присоединения резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН N 44/25 от 20.11.1989

Федеральные нормативные документы:

Документ: Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки № 831 от 14.08.2020 Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации

Документ: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи; с 01.01.2021.

Документ: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 3 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.3684-21 Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62297)

Федеральные законы:

Документ: Федеральный закон Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ. Принят Государственной Думой 21.12.2012. Одобрен Советом Федерации 26.12.2012 (ред. с 01.01.2021).

Документ: Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 29.06.2015). О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию

Документ: Федеральный закон Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (ред. от 31.07.2020)

Акты Президента Российской Федерации:

Документ: Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 N 599. О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки

Документ: Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 N 204 (ред. от 21.07.2020) О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024г.

Документ: Указ Президента Российской Федерации от 29.10.2015 N 536. О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (ред. от 25.12.2018)

Документ: Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 N 240. Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства

Акты Правительства Российской Федерации:

Документ: Постановление Правительства РФ от 10.07.2013г. N 582 Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обновления информации об образовательной организации (ред. от 11.07.2020)

Документ: Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 №1441

Документ: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.08.2014 N 1618-р. Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года

Документ: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 N 1726-р. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей

Документ: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 N 2403-р. Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025г.

Документ: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. N 996-р. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г.

Документ: Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 №1239. Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития (ред. 27.05.2020)

Документ: Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 №1493. Об утверждении государственной программы Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы (ред. 30.03.2020)

Документ: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 02.12.2015 №2471-р. Об утверждении Концепции информационной безопасности детей

Документ: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.12.2015 № 2570-р. О плане мероприятий по реализации Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025г. (вместе с "Планом мероприятий по реализации Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденных распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 №2403-р") (ред. от 13.06.2020)

Документ: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.03.2016 N 423-р. Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2016-2020 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р.

Документ: Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

Документ: Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий Приложение № 1 к письму Министерства просвещения России от 07.05.2020г. № ВБ-976/04.

Документ: Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (ред. 30.09.2020)

Документ: Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.02.2014 N ВК-262/09. О методических рекомендациях о создании и деятельности советов обучающихся в образовательных организациях

Документ: Письмо Министерства экономического развития РФ О прогнозе долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030г. 21.05.2012 N 9833-АК/Д03и

Документ: Распоряжение Правительства РФ от 30.04.2014г. № 722-р. Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») «Изменения в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования и науки» Документ: Приказ Министерства образования и науки РФ от 14.06.2013 N 462 Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией (ред.14.12.2017)

Документ: Приказ Министерства образования и науки РФ от 25.10.2013 № 1185 Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам

Документ: Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"

Документ: Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ"

Акты Правительства Санкт-Петербурга:

Документ: Закон Санкт-Петербурга Об образовании в Санкт-Петербурге (ред. от 22.04.2020)

Документ: Распоряжение Комитета по образованию от 16.01.2020 № 105-р Об утверждении Концепции воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»

Документ: Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р. Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию

Документ: Распоряжение Комитета по образованию от 21.03.2017 №981-р. О мерах по организации экскурсий и путешествий с культурно-познавательными целями для обучающихся в образовательных организациях, находящихся в ведении Комитета по образованию

Документ: Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (ред. от 30.12.2020); с 07.01.2021

Документ: Распоряжение Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга О перечне хронических заболеваний от 24.11.2020 № 859-р

Нормативные документы ГБУ ДО ДТ

Устав ГБУ ДО ДТ Пушкинского района Санкт-Петербурга.

Изменения в Устав

Локальные акты ГБУ ДО ДТ

Лицензия ГБУ ДО ДТ Пушкинского района Санкт-Петербурга на образовательную деятельность

Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: айкидо, история создания айкидо. Правила поведения в ДДТ и на тренировках, правила дорожного движения, правила техники безопасности.

2. Разминка.

Теория: разминка, назначение разминочных движений, дыхание, правильное и неправильное, значение дыхания при занятиях спортом. Терминология разминочных упражнений.

Практика: игры и упражнения, направленные на разогрев мышц, связок, суставов.

3. ОФП (общая физическая подготовка).

Теория: понятия: ОФП, здоровый образ жизни. Мышечная система, значение, упражнения на различные группы мышц.

Практика: упражнения игры, укрепляющие различные мышечные группы.

4. Тай сабаки, аши сабаки (перемещения в стойке).

Теория: перемещения, виды перемещений, стойка, виды стоек, назначение стоек, место перемещений в системе айкидо.

Практика: выполнение заданий и упражнений на перемещения.

5. Укеми (страховки, кувьрки).

Теория: укеми, виды, назначение, безопасность выполнения, техника выполнения.

Практика: выполнение подготовительных упражнений, кувьрки с колена, кувьрки из стойки.

6. Тачи вадза (техники, выполняемые в стойке).

Теория: Связь техник айкидо и самурайского искусства. Различие техник и приемов. Техники.

Практика: Выполнение базовых техник айкидо. Показательные выступления.

7. Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов года, открытое занятие для родителей, награждение по итогам года.

Практика: показательные выступления, изученных техник, укеми, перемещений.

Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения

№ п/п	Дата проведения	Содержание	Кол-во часов	Примечание
1.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения во дворце. Основы ПДД.	1	
2.		Что такое сейдза, краткая история создания айкидо, объяснение ритуального поклона («рей») в начале тренировки и в конце. Описание мокутсо. Термин кирицу.	1	
3.		Мокутсо. Рей. Ходьба: носки наружу, внутрь, на внешней стороне стопы, на внутренней, на носках, на пятках, гусиным шагом. Бег: лицом вперед, левым боком, правым боком, спиной, вращение вправо, влево. Во время бега, по хлопку: прыжок, два удара перед собой, падение на живот-подъем, разворот-бег в обратную сторону. Прыжки через препятствие, пробег под препятств. Мокутсо. Рей.	1	
4.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Объяснение терминов миги и хидари камаэ (лево- и правосторонняя стойки). Демонстрация поворота	1	

		тенкан аши, описание технических деталей. Мокутсо. Рей.		
5.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Отработка поворота тенкан аши. Перекаты назад из сидячего положения. Приседания с ударом маэ гири. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
6.		Мокутсо. Рей. Демонстрация работы с мечом («йайто»). Демонстрация работы с шестом («дзе»). Объяснение взаимосвязи работы с оружием и техник айкидо. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
7.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Тенкан аши. Аюми аши. Перекаты из сидячего положения. Приседания с ударом маэ гири. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
8.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Тенкан аши. Аюми аши. Перекаты из сидячего положения. Приседания с ударом маэ гири. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
9.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Тенкан аши, зенпо тенкан аши, аюми аши. Отжимания, приседания, пресс. Перекаты из сидячего положения. Мокутсо. Рей.	1	
10.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Тенкан аши, зенпо тенкан аши, аюми аши. Отжимания, приседания, пресс. Перекаты с колена. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
11.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Кохо тенкан, цуги аши. Перекаты с колена. Отжимания, приседания, пресс. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
12.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Кохо тенкан, цуги аши. Перекаты с колена. Отжимания, приседания, пресс. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
13.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты с колена. Демонстрация кувырков вперед («ма укеми»). Объяснение техники выполнения кувырков. Отработка кувырков. Мокутсо. Рей.	1	
14.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты с колена. Ма укеми. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
15.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты с колена. Ма укеми. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
16.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты с колена, перекаты из стойки. Ма укеми. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
17.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты с колена, перекаты из стойки. Ма укеми. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
18.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты с колена, перекаты из стойки. Ма укеми. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
19.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Тенкан аши, зенпо тенкан аши, кохо тенкан, аюми аши, цуги аши. Отжимания, приседания, пресс. Мокутсо. Рей.	1	
20.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Тенкан аши, зенпо тенкан аши, кохо тенкан, аюми аши, цуги	1	

		аши. Эстафета. Мокутсо. Рей.		
21.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Тенкан аши, зенпо тенкан аши, кохо тенкан, аюми аши, цуги аши. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
22.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из стойки. Ма укеми. Отжимания, приседания, пресс. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
23.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из сидячего положения, с колена, из стойки. Ма укеми. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
24.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из сидячего положения, с колена, из стойки. Ма укеми. Эстафета.	1	
25.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из стойки. Ма укеми. Демонстрация кувыркков через спину («усиро укеми»). Объяснение техники выполнения усиро укеми. Отработка усиро укеми. Мокутсо. Рей.	1	
26.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из сидячего Занятие положения, с колена, из стойки. Ма укеми, усиро укеми. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
27.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из сидячего положения, с колена, из стойки. Ма укеми, усиро укеми. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
28.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из сидячего положения, с колена, из стойки. Ма укеми, усиро укеми. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
29.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Тенкан аши, зенпо тенкан аши, кохо тенкан, аюми аши, цуги аши. Отжимания, приседания, пресс. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
30.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Тенкан аши, зенпо тенкан аши, кохо тенкан, аюми аши, цуги аши. Отжимания, приседания, пресс. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
31.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из стойки. Упражнение для подготовки к отработке высоких падений. Мокутсо. Рей.	1	
32.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Аюми аши с ударом кулака (цки). Тенкан аши. Упражнение для подготовки к отработке высоких падений. Мокутсо. Рей.	1	
33.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Кохо тенкан, зенпо тенкан аши, аюми аши с ударом цки. Змейка. Мокутсо. Рей. Открытое занятие.	1	
34.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты, ма укеми, усиро укеми. Мокутсо. Рей. Открытое занятие.	1	
35.		Мокутсо. Рей. Демонстрация техник айкидо с приглашенным ассистентом. Объяснение принципов воздействия на партнера в айкидо. Мокутсо. Рей.	1	
36.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Тенкан аши, зенпо тенкан аши. Аюми аши. Эстафета. Мокутсо.	1	

		Рей.		
37.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Тенкан аши, зенпо тенкан аши, кохо тенкан. Аюми аши. Мокутсо. Рей.	1	
38.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Тенкан аши, зенпо тенкан аши, кохо тенкан. Аюми аши. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
39.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Кохо тенкан, кокью тенкан хо. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
40.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Тенкан аши, зенпо тенкан аши, кохо тенкан, кокью тенкан хо. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
41.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Тенкан аши, зенпо тенкан аши, кохо тенкан, кокью тенкан хо. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
42.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Тенкан аши, зенпо тенкан аши, кохо тенкан, кокью тенкан хо. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
43.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Тенкан аши, зенпо тенкан аши, кохо тенкан, кокью тенкан хо. Демонстрация техник, включающих перемещения тай сабаки. Мокутсо. Рей.	1	
44.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Тенкан аши, зенпо тенкан аши, кохо тенкан, кокью тенкан хо. Демонстрация техник, включающих перемещения тай сабаки. Мокутсо. Рей.	1	
45.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из позиции сидя. Аюми аши с ударом цки. Тенкан аши. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
46.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из позиции сидя. Аюми аши с ударом цки. Зенпо тенкан аши. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
47.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из позиции сидя. Аюми аши с ударом цки. Кохо тенкан. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
48.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из позиции сидя. Аюми аши с ударом цки. Кохо тенкан. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
49.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из позиции сидя. Аюми аши с ударом цки. Кокью тенкан хо. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
50.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Отжимания, приседания, пресс, мостик. Аюми аши с ударом цки. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
51.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Отжимания, приседания, пресс, мостик. Перекаты из позиции сидя. Аюми аши с ударом цки.	1	
52.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Отжимания, приседания, пресс, мостик. Перекаты из позиции сидя. Аюми аши с ударом цки.	1	
53.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Отжимания, приседания, пресс, мостик. Перекаты из позиции сидя. Аюми аши с ударом цки. Мокутсо. Рей.	1	
54.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из	1	

		позиции, сидя, перекаты с колена. Аюми аши с ударом цки. Эстафета. Мокутсо. Рей.		
55.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из позиции, сидя, перекаты с колена. Аюми аши с ударом цки. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
56.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из позиции, сидя, перекаты с колена. Тенкан аши, зенпо тенкан аши. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
57.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из позиции, сидя, перекаты с колена. Тенкан аши, зенпо тенкан аши. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
58.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из позиции, сидя, перекаты с колена. Кохо тенкан, кокью тенкан хо. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
59.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из позиции, сидя, перекаты с колена. Кохо тенкан, кокью тенкан хо. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
60.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из позиции, сидя, с колена, из стойки. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
61.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из позиции, сидя, с колена, из стойки. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
62.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из стойки. Ма укеми из сейдза. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
63.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из стойки. Ма укеми с колена. Демонстрация техники тайно хэнка. Отработка тайно хэнка. Отжимания, приседания, пресс. Мокутсо. Рей.	1	
64.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из стойки. Ма укеми с колена. Демонстрация техники тайно хэнка. Отработка тайно хэнка. Отжимания, приседания, пресс. Мокутсо. Рей.	1	
65.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из стойки, ма укеми с колена. Тайно хэнка. Отжимания, приседания, пресс. Мокутсо. Рей.	1	
66.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из стойки, ма укеми с колена. Тайно хэнка. Отжимания, приседания пресс. Мокутсо. Рей.	1	
67.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из стойки, ма укеми с колена. Тайно хэнка. Отжимания, приседания пресс. Мокутсо. Рей.	1	
68.		Открытое занятие. Разминка. Демонстрация изученных технических действий.	1	

Содержание программы 2-ой год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с программой второго года обучения. Основатель стиля, история появления стиля, усвоение терминов программы первого года обучения. Правила поведения в ДДЮТ, техника безопасности.

Практика: повтор базовых технических действий.

2. Разминка.

Теория: Опорно-двигательный аппарат, строение, функции, упражнения. Важность правильного дыхания во время выполнения разминочных движений.

Практика: выполнение разминочных движений.

3. ОФП (общая физическая подготовка)

Теория: описание строения мышечной системы. Необходимость выполнения общеукрепляющих упражнений для дальнейшего изучения техник.

Практика: выполнение упражнений с акцентом на дыхании.

4. Тай сабаки, аши сабаки (перемещения в стойке).

Теория: объяснение необходимости повторения перемещений на каждой тренировке. Демонстрация плавных, но быстрых перемещений, без потери равновесия.

Практика: выполнение перемещений. Выполнение техник с акцентом на перемещения.

5. Укеми (кувырки, страховки).

Теория: демонстрация укеми. Обоснование использования различных укеми в техниках. Описание геометрии движения тела в момент выполнения укеми.

Практика: выполнение укеми из стойки, при выполнении техники.

6. Тачи вадза (техники, выполняемые в стойке).

Теория: описание техник, демонстрация техник. Объяснение необходимости быть бережным по отношению к партнеру. Понятие мэцке при выполнении техник.

Практика: выполнение техник, по возможности, плавно, слитно.

7. Сувари вадза (техники, выполняемые в сейдза – на коленях).

Теория: описание техник, взаимосвязь техник тачи вадза и сувари вадза, необходимость выполнения техник в сувари вадза.

Практика: выполнение техник.

8. Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов прошедшего года, общение инструктора с родителями, планы на следующий год.

Практика: показательные выступления, сдача экзамена на двенадцатый кю.

Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения

№ п/п	Дата проведения	Содержание	Колич. часов	Примечание
1.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения во дворце. Основы ПДД.	1	
2.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Тенкан аши, зенпо тенкан аши. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
3.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Кохо тенкан, кокью тенкан хо. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
4.		Мокутсо. Рей. Тенкан аши, зенпо тенкан аши, кохо тенкан, кокью тенкан хо. Разбор нюансов перемещений. Мокутсо. Рей.	1	
5.		Мокутсо. Рей. Тенкан аши, зенпо тенкан аши, кохо тенкан, кокью тенкан хо. Аюми аши с ударом цки. Мокутсо. Рей.	1	
6.		Мокутсо. Рей. Тенкан аши, зенпо тенкан аши, кохо	1	

		тенкан, кокью тенкан хо. Аюми аши с ударом цки. Эстафета. Мокутсо. Рей.		
7.		Мокутсо. Рей. Тенкан аши, зенпо тенкан аши, кохо тенкан, кокью тенкан хо. Аюми аши с ударом цки. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
8.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Перекаты из позиции, сидя, с колена, из стойки. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
9.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Перекаты из позиции, сидя, с колена, из стойки. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
10.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Перекаты из позиции, сидя, с колена, из стойки. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
11.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Перекаты из позиции, сидя, с колена, из стойки. Ма укеми из сейдза. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
12.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Перекаты из позиции, сидя, с колена, из стойки. Ма укеми из сейдза. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
13.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Перекаты из позиции, сидя, с колена, из стойки. Ма укеми из сейдза. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
14.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Отжимания, приседания, пресс. Аюми аши с ударом цки. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
15.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Отжимания, приседания, пресс. Аюми аши с ударом цки. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
16.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Перекаты из позиции, сидя, с колена, из стойки. Ма укеми из сейдза. Мокутсо. Рей.	1	
17.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Перекаты из позиции, сидя, с колена, из стойки. Ма укеми из сейдза. Мокутсо. Рей.	1	
18.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Ма укеми из сейдза, ма укеми с колена. Мокутсо. Рей.	1	
19.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Ма укеми из сейдза, ма укеми с колена. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
20.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Ма укеми из сейдза, ма укеми с колена. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
21.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Приседания, отжимания, пресс, мостик. Аюми аши с ударом цки, цуги аши. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
22.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Приседания, отжимания, пресс, мостик. Аюми аши с ударом цки, цуги аши. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
23.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Перекаты из позиции, сидя, с колена, из стойки. Усиро укеми из позиции, сидя. Мокутсо. Рей.	1	
24.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Перекаты из позиции, сидя, с колена, из стойки. Усиро укеми из позиции, сидя. Мокутсо. Рей.	1	
25.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Перекаты из позиции, сидя, с колена, из стойки. Усиро укеми из позиции, сидя. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
26.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Перекаты из позиции,	1	

		сидя, с колена, из стойки. Усиро укеми из позиции, сидя. Эстафета. Мокутсо. Рей.		
27.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Работа в парах: перекаты через партнера, стоящего на четвереньках. Мокутсо. Рей.	1	
28.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Работа в парах: перекаты через партнера, стоящего на четвереньках. Мокутсо. Рей.	1	
29.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Работа в парах: перекаты через партнера, стоящего на четвереньках. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
30.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Отжимания, приседания, пресс, мостик. Аюми аши с ударом цки, цуги аши. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
31.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Отжимания, приседания, пресс, мостик. Аюми аши с ударом цки, цуги аши. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
32.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Работа в парах: базовая техника – тайно хэнка. Теоретическое обоснование технических составляющих упражнения. Мокутсо. Рей. Открытое занятие.	1	
33.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Работа в парах: базовая техника – тайно хэнка. Отжимания, приседания, пресс. Мокутсо. Рей.	1	
34.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Работа в парах: базовая техника – тайно хэнка. Отжимания, приседания, пресс. Мокутсо. Рей.	1	
35.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Работа в парах: базовая техника – тайно хэнка. Отжимания, приседания, пресс. Мокутсо. Рей.	1	
36.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. История развития айкидо, в связи с историей самурайства. Мокутсо. Рей.	1	
37.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Работа в парах: базовая техника – тайно хэнка. Аюми аши с ударом цки. Мокутсо. Рей.	1	
38.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Работа в парах: базовая техника – тайно хэнка. Аюми аши с ударом цки. Мокутсо. Рей.	1	
39.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Работа в парах: базовая техника – тайно хэнка. Аюми аши с ударом цки. Мокутсо. Рей.	1	
40.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Тенкан аши, зенпо тенкан аши, кохо тенкан, кокью тенкан хо. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
41.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Перекаты из позиции, сидя, с колена, из стойки. Ма укеми из сейдза, с колена. Мокутсо. Рей.	1	
42.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Перекаты из позиции, сидя, с колена, из стойки. Ма укеми из сейдза, с колена. Мокутсо. Рей.	1	
43.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из позиции, сидя, с колена, из стойки. Усиро укеми из	1	

		позиции, сидя. Мокутсо. Рей.		
44.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из позиции, сидя, с колена, из стойки. Усиро укеми из позиции, сидя. Мокутсо. Рей.	1	
45.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из позиции, сидя, с колена, из стойки. Усиро укеми из позиции, сидя. Мокутсо. Рей.	1	
46.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Работа в парах: базовая техника – тайно хэнка. Аюми аши с ударом цки. Мокутсо. Рей.	1	
47.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег. Работа в парах: базовая техника – тайно хэнка. Аюми аши с ударом цки. Мокутсо. Рей.	1	
48.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Демонстрация работы с оружием, объяснение взаимосвязи техник айкидо и техник работы с оружием. Мокутсо. Рей.	1	
49.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Отжимания, приседания, пресс, мостик. Аюми аши с ударом цки, цуги аши. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
50.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Работа в парах: перекаты через партнера, стоящего на четвереньках. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
51.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Отжимания, приседания, пресс, мостик. Аюми аши с ударом цки, цуги аши. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
52.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Работа в парах: перекаты через партнера, стоящего на четвереньках. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
53.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Работа в парах: базовая техника – сувари вадза кокью хо. Теоретическое обоснование технических аспектов упражнения. Мокутсо. Рей.	1	
54.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Работа в парах: базовая техника – сувари вадза кокью хо. Теоретическое обоснование технических аспектов упражнения. Мокутсо. Рей.	1	
55.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Работа в парах: базовая техника – сувари вадза кокью хо. Мокутсо. Рей.	1	
56.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Демонстрация техники: гьяку ханми катате дори кокью нагэ. Работа в парах над новой техникой. Мокутсо. Рей.	1	
57.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Укеми. Гьяку ханми катате дори кокью нагэ. Мокутсо. Рей.	1	
58.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Укеми. Гьяку ханми катате дори кокью нагэ. Мокутсо. Рей.	1	
59.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Укеми. Гьяку ханми катате дори кокью нагэ. Мокутсо. Рей.	1	
60.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Укеми. Гьяку ханми катате дори кокью нагэ. Мокутсо. Рей.	1	
61.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Укеми. Демонстрация техники ай ханми катате дори икке.	1	

		Работа в парах над новой техникой. Мокутсо. Рей.		
62.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Укеми. Ай ханми катате дори икке. Мокутсо. Рей.	1	
63.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Укеми. Ай ханми катате дори икке. Мокутсо. Рей.	1	
64.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Укеми. Ай ханми катате дори икке. Мокутсо. Рей.	1	
65.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Укеми. Ай ханми катате дори икке. Мокутсо. Рей.	1	
66.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Укеми. Ай ханми катате дори икке. Мокутсо. Рей.	1	
67.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Укеми. Ай ханми катате дори икке. Мокутсо. Рей.	1	
68.		Открытое занятие. Разминка, Демонстрация изученных техник.	1	