

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

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 06.06.2022

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 249 от 01.09.2022
Директор ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
_____ Бугаева О.Н.

СОГЛАСОВАНО

Советом родителей ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 06.06.2022

СОГЛАСОВАНО

Советом учащихся ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 06.06.2022

Рабочая программа

**дополнительной общеразвивающей программы
«Владей своим телом. Айкидо-базовая подготовка»**

Первый год обучения

Разработчик: Петушков И.Ю.
Педагог дополнительного образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа 1 года обучения

Задачи I-го года обучения

Воспитательные :

- дать общее представление этики в боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие отсутствия конфликта и не нанесения вреда противнику;
- дать понятие честности как нормы, доброжелательности как естественного состояния;
- дать общее понимание таких качеств как доброта, в сочетании с волей; мягкость, в сочетании с силой; самодисциплина, в сочетании с умением расслабляться;
- дать общее понимание таких качеств как дисциплинированность, коммуникабельность, толерантность, самоуважение;
- привить основы уверенности в себе при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками.

Развивающие:

- развить основы моторики, пространственных представлений, координации;
- развить основы двигательных способностей детей;
- ознакомить с основами здорового образа жизни;
- дать начало развитию уверенности в обществе сверстников, организаторские и лидерские качества;
- развить основы у детей таких качеств как сила, выносливость.

Обучающие:

- обучить терминам айкидо в соответствии с уровнем подготовки первого года обучения;
- научить чётко, плавно, быстро выполнять техники айкидо в соответствии с уровнем подготовки первого года обучения;
- научить выполнять требования на 11-й кю;
- научить владеть собственным телом, чувствовать его в соответствии с уровнем подготовки первого года обучения;
- обучить физическим, психологическим и философским основам Айкидо в соответствии с уровнем подготовки первого года обучения;
- научить ребёнка безошибочно выполнять сложно координированные действия в соответствии с уровнем подготовки первого года обучения;
- научить ребёнка определять необходимую для себя физическую нагрузку и приёмам расслабления в соответствии с уровнем подготовки первого года обучения;
- ознакомить со структурой опорно-двигательной системы организма человека, особенности работы мышц и суставов в соответствии с уровнем подготовки первого года обучения;
- обучить основам айкидо-этикета, истории и особенностям айкидо в соответствии с уровнем подготовки первого года обучения;
- обучить находить контакт с любым партнёром, избегать конфликтных ситуаций и выходить из них достойно в соответствии с уровнем подготовки первого года обучения;
- воспринимать себя часть слаженного коллектива в соответствии с уровнем подготовки первого года обучения.

Планируемые результаты освоения программы учащимися по окончании 1-го года обучения

Личностные

- сформировано общее понимание этическому и гуманистическому представлению о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие отсутствия конфликта и не нанесения вреда противнику;
- сформировано общее понимание понятию честности как нормы, доброжелательности как естественного состояния;
- сформировано общее понимание таких качеств как доброта, в сочетании с волей; мягкость, в сочетании с силой; самодисциплина, в сочетании с умением расслабляться;
- сформировано общее понимание качествам как дисциплинированность, коммуникабельность, толерантность, самоуважение;
- сформировано общее понимание уверенности в себе при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками.

Метапредметные

В процессе работы по программе у учащихся должны быть сформированы:

- основы моторики, пространственных представлений, координации;
- основы двигательных способностей детей;
- общие понятия с основами здорового образа жизни;
- основы уверенности в обществе сверстников, организаторские и лидерские качества;
- основы у детей таких качеств как сила, выносливость.

Предметные. *При освоении программы учащийся научится (будет знать):*

- термины айкидо в соответствии с уровнем подготовки первого года обучения;
- чётко, плавно, быстро выполнять техники айкидо в соответствии с уровнем подготовки первого года обучения;
- выполнять требования на 11-й кю;
- владеть собственным телом, чувствовать его в соответствии с уровнем подготовки первого года обучения;
- физические, психологические и философские основы айкидо в соответствии с уровнем подготовки первого года обучения;
- выполнять сложно координированные действия в соответствии с уровнем подготовки первого года обучения;
- определять необходимую для себя физическую нагрузку и приёмам расслабления в соответствии с уровнем подготовки первого года обучения;
- ознакомиться со структурой опорно-двигательной системы организма человека, особенности работы мышц и суставов в соответствии с уровнем подготовки первого года обучения;
- основы айкидо-этикета, истории и особенностям айкидо в соответствии с уровнем подготовки первого года обучения;
- находить контакт с любым партнёром, избегать конфликтных ситуаций и выходить из них достойно в соответствии с уровнем подготовки первого года обучения;

- воспринимать себя часть слаженного коллектива в соответствии с уровнем подготовки первого года обучения.

Структура проведения занятий:

1. Мокутсо, рей (рейсики) – ритуал.
2. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.
3. Разминка.
4. ОФП – общая физическая подготовка.
5. Тай сабаки, аши сабаки – перемещения.
6. Укеми – страховки, кувырки.
7. Изучение новых техник.
8. Отработка предыдущих техник.
9. Мокутсо. Рей.

Содержание программы I года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: айкидо, история создания айкидо. Правила поведения в ДТ 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, кувырки).

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

Практика: выполнение подготовительных упражнений, кувырки с колена, кувырки 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 и движений.

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ П/П	Тема занятия	Колич. часов	Дата проведения	Примечание
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. ПДД. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми.	2		
2	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. ПДД. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми.	2		
3	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Тайно хенка.	2		
4	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Тайно хенка.	2		
5	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. <u>Тайно хэнка.</u>	2		
6	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Тайно хэнка.	2		
7	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Тайно хэнка. <u>Кокью нагэ</u> – первый вариант.	2		
8	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Тайно хэнка. <u>Кокью нагэ</u> – первый вариант.	2		
9	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Тайно хэнка. <u>Кокью нагэ</u> – первый вариант.	2		
10	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Тайно хэнка. <u>Кокью нагэ</u> – первый вариант.	2		
11	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Кокью нагэ – первый вариант. <u>Кокью нагэ</u> – второй вариант.	2		
12	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Кокью нагэ – первый вариант. <u>Кокью нагэ</u> – второй вариант.	2		
13	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Кокью нагэ – первый вариант. <u>Кокью нагэ</u> – второй вариант.	2		
14	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Кокью нагэ – первый вариант. <u>Кокью нагэ</u> – второй вариант.	2		
15	Рейсики. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Кокью нагэ – второй вариант. <u>Кокью нагэ</u> – третий вариант.	2		
16	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Кокью нагэ – второй вариант. <u>Кокью нагэ</u> – третий вариант.	2		
17	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Кокью нагэ – второй вариант. <u>Кокью нагэ</u> – третий вариант.	2		
18	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Кокью нагэ – второй вариант. <u>Кокью нагэ</u> – третий вариант.	2		

19	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Кокью нагэ – второй вариант. <u>Кокью нагэ</u> – третий вариант.	2		
20	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Кокью нагэ – второй вариант. <u>Кокью нагэ</u> – третий вариант.	2		
21	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Кокью нагэ – третий вариант. <u>Учи кайтэн нагэ.</u>	2		
22	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Кокью нагэ – третий вариант. <u>Учи кайтэн нагэ.</u>	2		
23	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Кокью нагэ – третий вариант. <u>Учи кайтэн нагэ.</u>	2		
24	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Кокью нагэ – третий вариант. <u>Учи кайтэн нагэ.</u>	2		
25	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Учи кайтэн нагэ. <u>Ай ханми кататэ дори икке.</u>	2		
26	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Учи кайтэн нагэ. <u>Ай ханми кататэ дори икке.</u>	2		
27	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Учи кайтэн нагэ. <u>Ай ханми кататэ дори икке.</u>	2		
28	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Учи кайтэн нагэ. <u>Ай ханми кататэ дори икке.</u>	2		
29	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Учи кайтэн нагэ. <u>Ай ханми кататэ дори икке.</u> Экзамен.	2		
30	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Учи кайтэн нагэ. <u>Ай ханми кататэ дори икке.</u>	2		
31	Рейсики. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми кататэ дори икке. <u>Ай ханми катате дори никке.</u>	2		
32	Открытый урок. Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми кататэ дори икке. <u>Ай ханми катате дори никке.</u>	2		
33	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми кататэ дори икке. <u>Ай ханми катате дори никке.</u>	2		
34	Рейсики. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори никке. <u>Ай ханми катате дори санке.</u>	2		
35	Рейсики. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. ПДД. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори никке. <u>Ай ханми катате дори санке.</u>	2		
36	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори никке. <u>Ай ханми катате дори санке.</u>	2		
37	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори санке. <u>Ай ханми катате дори ирими нагэ.</u>	2		
38	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори санке. <u>Ай ханми катате дори ирими нагэ.</u>	2		
39	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки.	2		

57	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
58	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори ирими нагэ, котэ гаеши.	2		
59	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори ирими нагэ, котэ гаеши.	2		
60	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори ирими нагэ, котэ гаеши.	2		
61	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори ирими нагэ, котэ гаеши.	2		
62	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори сихо нагэ, удекеми нагэ.	2		
63	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори сихо нагэ, удекеми нагэ.	2		
64	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори сихо нагэ, удекеми нагэ. Экзамен.	2		
65	Рейсики. Инструктаж по основам личной безопасности детей в период праздничных и выходных дней. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори сихо нагэ, удекеми нагэ.	2		
66	Рейсики. Инструктаж по основам личной безопасности детей в период праздничных и выходных дней. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори сихо нагэ, удекеми нагэ.	2		
67	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке санке. Сдача экзамена.	2		
68	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке санке.	2		
69	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке санке.	2		
70	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке санке.	2		
71	Рейсики. Открытое занятие. Демонстрация изученных техник, перемещений, кувырков. Вручение сертификатов на кю.	2		
72	Рейсики. Открытое занятие. Демонстрация изученных техник, перемещений, кувырков. Вручение сертификатов на кю.	2		

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

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 06.06.2022

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 249 от 01.09.2022
Директор ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
_____ Бугаева О.Н.

СОГЛАСОВАНО

Советом родителей ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 06.06.2022

СОГЛАСОВАНО

Советом учащихся ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 06.06.2022

Рабочая программа

**дополнительной общеразвивающей программы
«Владей своим телом. Айкидо-базовая подготовка»**

Второй год обучения

Разработчик: Петушков И.Ю.
Педагог дополнительного образования

Рабочая программа 2 года обучения

Задачи 2-го года обучения

- дать углубленное понимание этическому и гуманистическому представлению о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие отсутствия конфликта и не нанесения вреда противнику;
- дать углубленное понимание понятию честности как нормы, доброжелательности как естественного состояния;
- дать углубленное понимание таких качеств как доброта, в сочетании с волей; мягкость, в сочетании с силой; самодисциплина, в сочетании с умением расслабляться;
- дать углубленное понимание качествам как дисциплинированность, коммуникабельность, толерантность, самоуважение;
- дать углубленное понимание уверенности в себе при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками.

Развивающие:

- углубленное развитие моторики, пространственных представлений, координации;
- углубленное развитие двигательных способностей детей;
- углубленное развитие основ здорового образа жизни;
- углубленное развитие уверенности в обществе сверстников, организаторских и лидерских качеств;
- углубленное развитие у детей таких качеств как сила, выносливость.

Обучающие:

- обучить терминам айкидо в соответствии с уровнем подготовки второго года обучения;
- научить чётко, плавно, быстро выполнять техники айкидо в соответствии с уровнем подготовки второго года обучения;
- научить выполнять требования на 9-й кю;
- научить владеть собственным телом, чувствовать его в соответствии с уровнем подготовки второго года обучения;
- обучить физическим, психологическим и философским основам Айкидо в соответствии с уровнем подготовки второго года обучения;
- научить ребёнка безошибочно выполнять сложно координированные действия в соответствии с уровнем подготовки второго года обучения;
- научить ребёнка определять необходимую для себя физическую нагрузку и приёмам расслабления в соответствии с уровнем подготовки второго года обучения;
- ознакомить со структурой опорно-двигательной системы организма человека, особенности работы мышц и суставов в соответствии с уровнем подготовки второго года обучения;
- обучить основам айкидо-этикета, истории и особенностям айкидо в соответствии с уровнем подготовки второго года обучения;
- обучить находить контакт с любым партнёром, избегать конфликтных ситуаций и выходить из них достойно в соответствии с уровнем подготовки второго года обучения;
- воспринимать себя часть слаженного коллектива в соответствии с уровнем подготовки второго года обучения.

Планируемые результаты освоения программы учащимися по окончании 2-го года обучения

Личностные

- сформировано углубленное понимание этическому и гуманистическому представлению о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие отсутствия конфликта и не нанесения вреда противнику;
- сформировано углубленное понимание понятию честности как нормы, доброжелательности как естественного состояния;
- сформировано углубленное понимание таких качеств как доброта, в сочетании с волей; мягкость, в сочетании с силой; самодисциплина, в сочетании с умением расслабляться;
- сформировано углубленное понимание качествам как дисциплинированность, коммуникабельность, толерантность, самоуважение;
- сформировано углубленное понимание уверенности в себе при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками.

Метапредметные

В процессе работы по программе у учащихся должны быть сформированы:

- углубленно моторика, пространственные представления, координация;
- углубленно двигательные способности детей;
- углубленно основами здорового образа жизни;
- углубленно уверенность в обществе сверстников, организаторские и лидерские качества;
- углубленно у детей такие качества как сила, выносливость.

Предметные. При освоении программы учащийся научится (будет знать):

- термины айкидо в соответствии с уровнем подготовки второго года обучения;
- чётко, плавно, быстро выполнять техники айкидо в соответствии с уровнем подготовки второго года обучения;
- выполнять требования на 9-й кю;
- владеть собственным телом, чувствовать его в соответствии с уровнем подготовки второго года обучения;
- физические, психологические и философские основы айкидо в соответствии с уровнем подготовки второго года обучения;
- выполнять сложно координированные действия в соответствии с уровнем подготовки второго года обучения;
- определять необходимую для себя физическую нагрузку и приёмам расслабления в соответствии с уровнем подготовки второго года обучения;
- ознакомиться со структурой опорно-двигательной системы организма человека, особенности работы мышц и суставов в соответствии с уровнем подготовки второго года обучения;
- основы айкидо-этикета, истории и особенностям айкидо в соответствии с уровнем подготовки второго года обучения;
- находить контакт с любым партнёром, избегать конфликтных ситуаций и выходить из них достойно в соответствии с уровнем подготовки второго года обучения;
- воспринимать себя часть слаженного коллектива в соответствии с уровнем подготовки второго года обучения.

Структура проведения занятия:

Мокутсо, рей – ритуал.

Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Разминка.

ОФП – общая физическая подготовка.

Тай сабаки, аши сабаки – перемещения.

Укеми – страховки, кувырки.

Изучение новых техник.

Отработка предыдущих техник.

Мокутсо. Рей.

Содержание программы 2 года 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, правила дорожного движения

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 техник.

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 9 кю.

Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения

№ П/П	Тема занятия	Колич. часов	Дата проведения	Примечание
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. ПДД. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Тайно хэнка.	2		
2	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Тайно хэнка. Кокью нагэ три варианта.	2		
3	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Тайно хэнка. Кокью нагэ три варианта.	2		
4	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Тайно хэнка. Кокью нагэ три варианта.	2		
5	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
6	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори икке, никке, санке. Рейсики.	2		
7	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
8	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши.	2		
9	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши.	2		
10	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши.	2		
11	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори ирими нагэ, Удекеми нагэ.	2		
12	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори ирими нагэ, Удекеми нагэ.	2		
13	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори ирими нагэ, Удекеми нагэ.	2		
14	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Гьяку ханми катате дори учи кайтен нагэ. <u>Сотэ кайтен нагэ.</u>	2		
15	Рейсики. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Гьяку ханми катате дори учи кайтен нагэ. <u>Сотэ кайтен нагэ.</u>	2		
16	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Гьяку ханми катате дори учи кайтен нагэ. <u>Сотэ кайтен нагэ.</u>	2		
17	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Гьяку ханми катате дори учи кайтен нагэ. <u>Сотэ кайтен нагэ.</u>	2		
18	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.</u>	2		
19	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.</u>	2		
20	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
21	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
22	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, удекеми нагэ.</u>	2		
23	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, удекеми нагэ.</u>	2		

	котэ гаеши. <u>Сувары вадза ирими нагэ.</u>			
49	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувары вадза котэ гаеши. <u>Сувары вадза ирими нагэ.</u>	2		
50	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувары вадза ирими нагэ. <u>Сувары вадза сихо нагэ.</u>	2		
51	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувары вадза ирими нагэ. <u>Сувары вадза сихо нагэ.</u>	2		
52	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувары вадза ирими нагэ. <u>Сувары вадза сихо нагэ.</u>	2		
53	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувары вадза ирими нагэ. <u>Сувары вадза сихо нагэ.</u> Рейсики.	2		
54	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувары вадза ирими нагэ. <u>Сувары вадза сихо нагэ.</u>	2		
55	Рейсики. Инструктаж по правилам поведения во дворе и на улице. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувары вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
56	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувары вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
57	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувары вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
58	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувары вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
59	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори икке, никке, санке, котэ гаеши.	2		
60	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори икке, никке, санке, котэ гаеши.	2		
61	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори икке, никке, санке, котэ гаеши.	2		
62	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори ирими нагэ, удекеми нагэ, сихо нагэ.	2		
63	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори ирими нагэ, удекеми нагэ, сихо нагэ.	2		
64	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
65	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
66	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, котэ гаеши.	2		
67	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, котэ гаеши.	2		
68	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Гьяку ханми катате дори сихо нагэ. Рейсики. <u>Экзамен.</u>	2		
69	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Гьяку ханми катате дори сихо нагэ. <u>Экзамен.</u>	2		
70	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувары вадза риотэ дори кокью хо, икке, ирими нагэ, сихо нагэ.	2		
71	Рейсики. <u>Открытое занятие.</u> Демонстрация изученных техник. Вручение сертификатов.	2		
72	<u>Открытый урок.</u> Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувары вадза котэ гаеши. <u>Сувары вадза ирими нагэ.</u>	2		

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

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 06.06.2022

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 249 от 01.09.2022
Директор ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
_____ Бугаева О.Н.

СОГЛАСОВАНО

Советом родителей ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 06.06.2022

СОГЛАСОВАНО

Советом учащихся ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 06.06.2022

Рабочая программа

**дополнительной общеразвивающей программы
«Владей своим телом. Айкидо-базовая подготовка»**

Третий год обучения

Разработчик: Петушков И.Ю.
Педагог дополнительного образования

Рабочая программа 3 года обучения

Задачи 3-го года обучения

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 прорастанию в человеке таких качеств как доброта, в сочетании с волей; мягкость, в сочетании с силой; самодисциплина, в сочетании с умением расслабляться;
- формировать у детей таких качеств как дисциплинированность, коммуникабельность, толерантность, самоуважение;
- способствовать формированию у ребёнка уверенности в себе при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками.

Развивающие

- развить моторику, пространственные представления, координации;
- развить двигательные способности детей;
- привить основы здорового образа жизни;
- развить уверенность в обществе сверстников, организаторские и лидерские качества;
- развить у детей таких качеств как сила, выносливость.

Обучающие

- обучить терминам айкидо в соответствии со своим уровнем подготовки;
- научить чётко, плавно, быстро выполнять техники айкидо;
- научить выполнять требования на 7-й кю;
- научить владеть собственным телом, чувствовать его;
- обучить физическим, психологическим и философским основам Айкидо;
- научить ребёнка безошибочно выполнять сложно координированные действия;
- научить ребёнка определять необходимую для себя физическую нагрузку и приёмам расслабления;
- ознакомить со структурой опорно-двигательной системы организма человека, особенности работы мышц и суставов;
- обучить основам айкидо-этикета, истории и особенностям айкидо;
- обучить находить контакт с любым партнёром, избегать конфликтных ситуаций и выходить из них достойно;
- воспринимать себя часть слаженного коллектива.

Планируемые результаты

Личностные результаты. При освоении программы учащийся получит следующие изменения личности:

- сформирует этическое и гуманистическое представление о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие отсутствия конфликта и не нанесения вреда противнику;
- станет честным и доброжелательным;
- станет добрым, в сочетании с волей; мягким, в сочетании с силой; самодисциплинированным, в сочетании с умением расслабляться;
- станет дисциплинированным, коммуникабельным, толерантным, появится самоуважение;

- станет уверенным в себе при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками.

Метапредметные результаты. При освоении программы учащийся разовьет и укрепит:

- моторику, пространственные представления, координацию;
- двигательные способности;
- основы здорового образа жизни;
- уверенность в обществе сверстников, организаторские и лидерские качества;
- физическую форму, силу, выносливость.

Предметные результаты. При освоении программы учащийся научится (будет знать):

- термины айкидо в соответствии со своим уровнем подготовки;
- четко, плавно, быстро выполнять техники айкидо;
- выполнять требования на 7-й кю (сдаст экзамен);
- владеть собственным телом, чувствовать его;
- физические, психологические и философские основы Айкидо;
- выполнять сложно координированные действия;
- определять необходимую для себя физическую нагрузку и приемы расслабления;
- понимать структуру опорно-двигательной системы организма человека, особенности работы мышц и суставов;
- обучить основам айкидо-этикета, истории и особенностям айкидо;
- находить контакт с любым партнером, избегать конфликтных ситуаций и выходить из них достойно;
- воспринимать себя часть слаженного коллектива.

Структура проведения занятий:

Мокутсо, рей – ритуал.

Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Разминка.

ОФП – общая физическая подготовка.

Тай сабаки, аши сабаки – перемещения.

Укеми – страховки, кувырки.

Изучение новых техник.

Отработка предыдущих техник.

Мокутсо. Рей.

Содержание программы (3 год обучения)

1. Вводное занятие.

Теория: опрос пройденного материала. Краткое описание планов на новый учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Правила дорожного движения.

Практика: выполнение основных базовых техник, пройденных в прошлом году.

2.Разминка.

Теория: опрос теоретических основ разминки. Выявления и исправление ошибок в теоретических и практических аспектах.

Практика: выполнение разминочного комплекса упражнений. Особое внимание уделяется правильному дыханию.

3.ОФП.

Теория: вопросы по анатомии опорно-двигательного аппарата.
Выявление и исправление ошибок в теоретических и практических аспектах.

Практика: выполнение упражнений.

4. Тай сабаки, аши сабаки.

Теория: перемещения как неотъемлемая часть техник, дыхание, равновесие, осанка, взгляд.

Практика: выполнение перемещений – вначале максимально медленно, затем максимально быстро.

5. Укеми.

Теория: вопросы - что такое укеми, зачем нужны, важность правильного дыхания при выполнении укеми.

Практика: выполнение укеми.

6. Тачи вадза. Теория: вопросы – что такое тачи вадза, описание новых техник, нюансы.

Практика: выполнение техник.

7. Сувари вадза

Теория: что такое сувари вадза, историческая справка, описание новых техник.

Практика: выполнение подготовительных упражнений, выполнение техник.

8. Ханми хантачи вадза

Теория: что такое ханми хантачи вадза, история появления, описание техник.

Практика: выполнение техник.

9. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов года, общение инструктора с родителями.

Практика: демонстрация техник, сдача экзамена на 7 кю.

Календарное тематическое планирование 3-й год обучения

№ П/П	Тема занятия	Колич. часов	Дата проведения	Примечание
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. ПДД. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Тайно хэнка.	2		
2	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Тайно хэнка. Кокью нагэ три варианта.	2		
3	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Тайно хэнка. Кокью нагэ три варианта.	2		
4	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Тайно хэнка. Кокью нагэ три варианта.	2		
5	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
6	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори икке, никке, санке. Рейсики.	2		
7	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
8	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши.	2		
9	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши.	2		
10	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми	2		

35	Рейсики. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. ПДД. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувару вадза риотэ дори кокью хо. <u>Сувару вадза икке, никке, санке.</u>	2		
36	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувару вадза риотэ дори кокью хо. <u>Сувару вадза икке, никке, санке.</u>	2		
37	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувару вадза риотэ дори кокью хо. <u>Сувару вадза икке, никке, санке.</u>	2		
38	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувару вадза икке, никке, санке. <u>Сувару вадза ирими нагэ.</u>	2		
39	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувару вадза икке, никке, санке. <u>Сувару вадза ирими нагэ.</u>	2		
40	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувару вадза икке, никке, санке. <u>Сувару вадза ирими нагэ.</u>	2		
41	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувару вадза икке, никке, санке. <u>Сувару вадза ирими нагэ.</u>	2		
42	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувару вадза икке, никке, санке. <u>Сувару вадза ирими нагэ.</u>	2		
43	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувару вадза ирими нагэ. <u>Сувару вадза котэ гаеши.</u>	2		
44	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувару вадза ирими нагэ. <u>Сувару вадза котэ гаеши.</u>	2		
45	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувару вадза ирими нагэ. <u>Сувару вадза котэ гаеши.</u>	2		
46	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувару вадза ирими нагэ. <u>Сувару вадза котэ гаеши.</u>	2		
47	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувару вадза котэ гаеши. <u>Сувару вадза ирими нагэ.</u>	2		
48	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувару вадза котэ гаеши. <u>Сувару вадза ирими нагэ.</u>	2		
49	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувару вадза котэ гаеши. <u>Сувару вадза ирими нагэ.</u>	2		
50	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувару вадза ирими нагэ. <u>Сувару вадза сихо нагэ.</u>	2		
51	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувару вадза ирими нагэ. <u>Сувару вадза сихо нагэ.</u>	2		
52	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувару вадза ирими нагэ. <u>Сувару вадза сихо нагэ.</u>	2		
53	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувару вадза ирими нагэ. <u>Сувару вадза сихо нагэ.</u> Рейсики.	2		
54	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувару вадза ирими нагэ. <u>Сувару вадза сихо нагэ.</u>	2		
55	Рейсики. Инструктаж по правилам поведения во дворе и на улице. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувару вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
56	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувару вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
57	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувару вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
58	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувару вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
59	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори икке, никке, санке, котэ гаеши.	2		

60	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори икке, никке, санке, котэ гаеши.	2		
61	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори икке, никке, санке, котэ гаеши.	2		
62	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори ирими нагэ, удекеми нагэ, сихо нагэ.	2		
63	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори ирими нагэ, удекеми нагэ, сихо нагэ.	2		
64	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
65	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
66	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, котэ гаеши.	2		
67	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, котэ гаеши.	2		
68	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Гьяку ханми катате дори сихо нагэ. Рейсики. <i>Экзамен.</i>	2		
69	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Гьяку ханми катате дори сихо нагэ. <i>Экзамен.</i>	2		
70	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо, икке, ирими нагэ, сихо нагэ.	2		
71	Рейсики. <i>Открытое занятие.</i> Демонстрация изученных техник. Вручение сертификатов.	2		
72	<i>Открытый урок.</i> Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза котэ гаеши. <u><i>Сувари вадза ирими нагэ.</i></u>	2		