

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  
« 11 » 06 20 24 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 213 от « 11 » 06 20 24 г.  
Директор ГБУ ДО ДТ  
Пушкинского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Бугаева О.Н.

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

Возраст учащихся: 4 - 7 лет  
Срок освоения: 2 года

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

## Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Владей своим телом малыш. Айкидо» (далее по тексту – программа) 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.

Программа разработана в соответствии с государственной политикой РФ, запросов современного общества, отраженных в федеральных законах, актах Правительства РФ, Правительства СПб, нормативных документах ОУ.

Программа направлена на максимальное удовлетворение потребностей конкретной категории детей и родителей (законных представителей).

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.

**Направленность:** социально-педагогическая (социально-гуманитарная).

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для учащихся (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.

**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 личностных 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 невооруженного и вооруженного 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 приемы 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.

**Уровень освоения программы:** общекультурный.

**Объём и срок освоения:** 144 часа (72 часов в год), 2 года, 2 часа в неделю. Количество учебных часов по программе может быть увеличено согласно утвержденного календарно-производственного плана.

**Отличительная особенность и новизна программы**

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.

*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.

**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:**

*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.

#### **Организационно–педагогические условия реализации**

**Язык реализации:** русский.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:**

**Условия приема на обучение:**

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

Занятия начинаются по мере комплектования групп.

**Форма организации и проведения занятий:**

Форма организации занятий групповая. Занятия проводятся два раза в неделю по одному часу (один час – 40 минут, 5 минут – организационные моменты, 35 минут – образовательная деятельность).

**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.

**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

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования. Узкопрофильный специалист не предусмотрен.

**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).

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных часов	Всего учебных недель	Режим занятий
1 год обучения	10 сентября	30 мая	72 часа	36 недель	2 раз в неделю по 1 академическому часу
2 год обучения	10 сентября	30 мая	72 часа	36 недель	2 раза в неделю по 1 академическому часу
Итого по программе			144	72 недели	

#### Учебный план. 1-й год обучения.

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Из них		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, педагогическое наблюдение, смотр
2	Разминка	10	3	7	Педагогическое наблюдение, упражнения
3	ОФП	14	4	10	Педагогическое наблюдение, упражнения
4	Тай сабаки, аши сабаки	14	2	12	Педагогическое наблюдение, упражнения
5	Укеми	20	5	15	Педагогическое наблюдение, упражнения
6	Тачи вадза	10	4	8	Педагогическое наблюдение, упражнения
7	Итоговое занятие	2		2	Смотр, соревнование
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	

#### Учебный план. 2-й год обучения.

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, педагогическое наблюдение, смотр
2.	Разминка	10	2	8	Педагогическое наблюдение, упражнения
3.	ОФП	14	2	12	Педагогическое наблюдение,

					упражнения
4.	Тай сабаки, аши сабаки	10	2	8	Педагогическое наблюдение, упражнения
5.	Укеми	12	2	10	Педагогическое наблюдение, упражнения
6.	Тачи вадза	12	2	10	Педагогическое наблюдение, упражнения
7.	Сувари вадза	10	5	5	Педагогическое наблюдение, упражнения
8.	Итоговое занятие	2		2	Смотр, соревнование
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	

### **Рабочая программа 1 года обучения**

#### **Задачи 1-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;
- 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:**

##### ***Личностные:***

- Уважительное отношение к партнеру и инструктору.
- Уверенное собственное ощущение в обществе сверстников.

##### ***Метапредметные:***

- Знание правил поведения в зале.
- Укрепление мышечного скелета, получение настоя на ведение здорового образа жизни.

##### ***Предметные:***

- Знание терминов айкидо.
- Укеми из стойки.
- Выполнение технических действий.

## 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.

*Формы контроля:* опрос, педагогическое наблюдение, смотр

### 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.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, упражнения.

### 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.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, упражнения.

### 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.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, упражнения.

### 5. Укеми (страховки, кувьрки).

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

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

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, упражнения.

### 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.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, упражнения.

### 7. Итоговое занятие.

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

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

*Формы контроля:* смотр, соревнования.

## 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,	1	

		два удара перед собой, падение на живот-подъем, разворот-бег в обратную сторону. Прыжки через препятствие, пробег под препятств. Мокутсо. Рей.		
4.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Объяснение терминов миги и хидари камаэ (лево- и правосторонняя стойки). Демонстрация поворота тенкан аши, описание технических деталей. Мокутсо. Рей.	1	
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.	1	



		Мокутсо. Рей.		
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 аши. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
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. Рей.	1	
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 позиции, сидя, перекаты с колена. Аюми аши с ударом цки. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
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.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из стойки, ма укеми с колена. Тайно хэнка. Отжимания, приседания пресс. Мокутсо. Рей.	1	

69.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из стойки, ма укеми с колена. Тайно хэнка. Отжимания, приседания пресс. Мокутсо. Рей.	1	
70.		Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Перекаты из стойки, ма укеми с колена. Тайно хэнка. Отжимания, приседания пресс. Мокутсо. Рей.	1	
71.		Открытое занятие. Разминка. Демонстрация изученных технических действий.	1	
72.		Итоговое занятие	1	

## Рабочая программа 2-го года обучения

### Задачи 2-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;
- 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:

#### *Личностные:*

- Оценка собственных умений путем сдачи экзамена на 10-й и 9-й кю,
- Уверенное собственное ощущение в обществе сверстников.
- Получение навыков уважительного отношения к партнеру.
- Получение навыков правильного контакта с партнером.

#### *Метапредметные:*

- Получение навыков нахождения контакта с любым партнером;
- Укрепление мышечного скелета.
- Получение навыков ведения здорового образа жизни.

#### *Предметные:*

- Знание терминов айкидо;
- Быстрое плавное четкое выполнение техники айкидо.
- Знание краткой истории айкидо.
- Укеми при выполнении техник.

## 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.

*Формы контроля:* опрос, педагогическое наблюдение, смотр.

### 2. Разминка.

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

*Практика:* выполнение разминочных движений.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, упражнения.

### 3. ОФП (общая физическая подготовка)

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

*Практика:* выполнение упражнений с акцентом на дыхание.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, упражнения.

### 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.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, упражнения.

### 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.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, упражнения.

### 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.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, упражнения.

### 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.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, упражнения.

### 8. Итоговое занятие.

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

*Практика:* показательные выступления, сдача экзамена на двенадцатый кю.

*Формы контроля:* смотр, соревнования.

## 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,	1	

		кокью тенкан хо. Эстафета. Мокутсо. Рей.		
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 тенкан, кокью тенкан хо. Аюми аши с ударом цки. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
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,	1	

		сидя. Мокутсо. Рей.		
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, сидя, с колена, из стойки. Усиро укеми из позиции, сидя. Эстафета. Мокутсо. Рей.	1	
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 позиции, сидя. Мокутсо. Рей.	1	
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. Работа в парах над новой техникой. Мокутсо. Рей.	1	
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.	Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Укеми. Ай ханми катате дори икке. Мокутсо. Рей.	1	
69.	Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Укеми. Ай ханми катате дори икке. Мокутсо. Рей.	1	
70.	Мокутсо. Рей. Ходьба, бег, разминка. Укеми. Ай ханми катате дори икке. Мокутсо. Рей.	1	
71.	Открытое занятие. Разминка, Демонстрация изученных техник.	1	
72.	Итоговое занятие.	1	

### 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, 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.

### **Информационные источники**

#### **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. – «Реноме». 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.

#### **Список литературы для родителей и 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.

#### **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.

#### **Оценочные материалы**

#### **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 окончанию 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.

**Карта педагогического наблюдения 20\_\_ / 20\_\_ год**

Цель наблюдения: выбор наиболее эффективных педагогических технологий, форм организации деятельности, видов заданий

Педагог: \_\_\_\_\_

ДОП: \_\_\_\_\_

Группа № \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИ учащегося	Предметные результаты								Метапредметные		Личностные результаты					
		Теория		Практика		Оформление		Итого		Метапредметные		Организационно-волевые, ценностные качества		Поведенческие качества		Итого	
		Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.	Нач.	Ит.
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	

«Нач.» - показатель на начало освоения ДОП (входной контроль); «Ит.» - окончание освоения ДОП (итоговый контроль).  
1-низкий уровень; 2-средний уровень; 3-высокий уровень.