

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

ПРИНЯТА
Педсоветом в соответствии с Уставом
ГБУ ДО ДТ
Пушкинского Санкт-Петербурга
Протокол № 2 от 04.06.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 216 от 08.06.2026 г.
Директор ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района
Санкт-Петербурга
_____ Бугаева О.Н.

Директо
р Бугаева
О.Н.

Подписано
цифровой
подписью: Директор
Бугаева О.Н.
Дата: 2026.06.08
17:58:20 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа

«Путь гармонии: основы айкидо»

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет

Срок освоения: 5 лет

Разработчик: Петушков И.Ю.,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Путь гармонии: основы айкидо» (далее по тексту – программа) разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами Российской Федерации федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБУ ДО ДТ Пушкинского района Санкт-Петербурга.

Программа направлена на максимальное удовлетворение потребностей конкретной категории детей и родителей (законных представителей). Программа связана с использованием комплексного подхода к обучению, направленного на воспитание ребенка через развитие во взаимосвязи и взаимодействии природных способностей и специфических человеческих способностей, обеспечивающих жизнь и развитие человека в социальной среде.

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).

Айкидо - воинское искусство защиты, которое учит, не только как защититься от нападения, но и как перевести конфликтную ситуацию в мирное русло.

Практика айкидо весьма полезна для людей любого возраста, не зависимо от физических данных, одинаково доступна для всех желающих. Существует определенный предел того, что можно выполнить с помощью одной лишь физической силы. Но этого предела не существует при отказе от применения насилия. Айкидо учит использованию силы противника, подчинению его себе. Агрессивная атака, будь то удар или захват, не имеют значения. Важно направление действия нападающего.

Айкидо - школа морали и воспитания человека, наука жизни, которая служит человеку, и хоть не учит, как надо жить, являясь философией духа, дает возможность для духовной самореализации человека. Смысл айкидо можно понять из прямого перевода этого названия: Ай – гармония, Ки – энергия, До – путь.

Айкидо основано на рациональном использовании умственных возможностей и физической силы. Практикуя айкидо можно не только тренироваться в зале с партнёрами, но и следовать в жизни по этому пути, хорошо освоив эту методику.

Выполнение приемов Айкидо, основанных на естественных движениях человеческого тела, является мягкой формой массажа, позволяющей незаметно проработать не только традиционно массируемые группы мышц, но, что более важно, воздействовать на внутренние мышцы и суставы, практически недоступные для обычных видов массажа.

В результате занятий Айкидо улучшается не только физическое здоровье. В школьном возрасте, когда начинает формироваться самооценка ребенка, коллективная форма занятий создает возможность свободного раскрытия детьми своих возможностей, способностей, достоинств. В этом возрасте происходит интенсивное развитие нравственных чувств, расширяется диапазон эмоционального опыта ребенка.

В подростковом возрасте доминирующими становятся саморегуляция, самоутверждение и самовоспитание. Занятия Айкидо создают такие возможности, так как способствуют не только развитию чувства уверенности в себе, в значительной мере обусловленного сознанием власти над движениями своего тела, но и повышению самооценки и развитию интеллекта. Коллективная форма занятий воинским искусством, при постоянном внимании инструктора к каждому занимающемуся, способствует преодолению негативных проявлений в развитии личности подростка; в занятиях неагрессивным воинским искусством легче нейтрализуются такие типичные для подростков черты, как агрессивность, замкнутость, конфликтность

Направленность: физкультурно-спортивная.

Адресат: программа предназначена для учащихся (без учета половых различий) от 7 до 17 лет.

Для обучения принимаются все желающие дети, соответствующие возрасту, без требований к наличию специальных способностей в данной предметной области.

Для зачисления в группу требуется медицинский допуск (наличие справки от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом).

Актуальность

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

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

Основные аспекты на которые направлена программа:

Гармония и единство. Одна из центральных идей айкидо – достижение гармонии между внутренним миром человека и внешним окружением. Практикующий учится перенаправлять энергию противника, находить точки контакта и согласования, а не противостоять прямой силе.

Физическое и духовное развитие. Занятия способствуют укреплению здоровья, развитию силы, гибкости, координации, выносливости, а также воспитанию душевного равновесия, терпения, воли и самодисциплины.

Философия ненасилия. Айкидо основано на идее мирного сосуществования и неприменения насилия. Вместо прямого столкновения программа предлагает трансформировать агрессию в энергию гармонии.

Психологическая устойчивость. Занятия помогают развить стрессоустойчивость, эмоциональную стабильность, способность к принятию решений в сложных ситуациях.

Нравственное воспитание. Программа направлена на формирование уважения к себе и окружающим, развитие честности, благородства, чувства товарищества и эмпатии.

Программа разработана на базе современного, динамично развивающегося единоборства. Программа способствует развитию у детей таких качеств как сила, выносливость, дисциплинированность, коммуникабельность, толерантность, самоуважение.

Трудно переоценить значение подвижного образа жизни в формировании здорового ребенка. В наше время все меньше необходимости ходить пешком. Автобусы, троллейбусы, трамваи, метро, электрички, личный транспорт – современная жизнь позволяет человеку быстрее решать поставленные задачи. Но человеческий организм был создан для движения, преодоления физических трудностей. Самый яркий пример – суставы. Обновление клеток суставной поверхности происходит только при механическом воздействии. И это только один пример. Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная и другие системы организма начинают давать сбой при гиподинамии. Поэтому занятия спортом становятся все более актуальными с каждым днем.

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

Отличительные особенности

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 также собственного педагогического опыта.

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. На третьем году обучения 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.

Отличительной особенностью программы является то, что, работая в парах, дети постоянно должны менять партнера. Даже если ребенок не хочет работать с тем или иным партнером он периодически вынужден это делать. Таким образом, дети учатся находить общий язык со всеми, не боятся более крупных партнеров, не обижают более маленьких. Отсутствие соревнований позволяет не культивировать дух соперничества, а наличие экзаменов и открытых занятий заставляет постоянно быть в тонусе, позволяет выработать стрессоустойчивость.

Уровень освоения программы базовый.

Объем и срок освоения образовательного процесса: 5 лет, 720 часов.

Цель программы: способствовать комплексному развитию личности, формированию внутренней гармонии и умению решать конфликты без применения насилия.

Для достижения цели программы решаются следующие 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;
- формировать у детей таких качеств как дисциплинированность, коммуникабельность, толерантность, самоуважение;
- способствовать формированию у ребенка 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 четко, плавно, быстро выполнять техники айкидо;
- научить выполнять требования на 2-й кю;
- научить 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;
- ознакомить со структурой опорно-двигательной системы организма человека, особенности работы мышц и суставов;
- обучить основам айкидо-этикета, истории особенностей айкидо;
- обучить находить контакт с любым партнером, избегать конфликтных ситуаций и выходить из них достойно;
- воспринимать себя частью слаженного коллектива.

Планируемые результаты освоения программы учащимися

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 2-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.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: Государственный язык РФ – русский

Форма обучения: очная.

Условия приема на обучение:

На 1-й год обучения принимаются мальчики и девочки в возрасте с 7 лет.

Принимаются в группы для занятий все желающие, соответствующие возрасту и не имеющие противопоказаний для занятий физкультурой (подтверждается справкой от педиатра).

Группы формируются по годам обучения. Учащиеся, ранее занимавшиеся айкидо или в спортивных секциях, могут быть зачислены в группу 2 или 3 года обучения, могут также быть зачислены учащиеся, имеющие физическую подготовку, при которой смогут освоить программу 2 или 3 года обучения. Зачисление проходит после собеседования с педагогом.

В течение года группы могут переформироваться педагогом, это необходимо для достижения лучших результатов (группы сформируются по способностям).

Группы могут быть разнополыми и разновозрастными:

- 1-ый год обучения – наполняемость группы – не менее 15 человек;
- 2-ой год обучения – наполняемость группы – не менее 12 человек;
- 3-ий – 5-ый год обучения – не менее 10 человек;

Форма организации занятий: фронтальная, групповая, коллективная, индивидуальная.

- фронтальная (работа педагога со всеми одновременно: инструктаж, беседа, объяснение, показ...);
- коллективная, (организация взаимодействия между всеми детьми одновременно: тренировка, просмотр видео, показательные выступления...);
- групповая (в малых группах и парах по заданиям: совместные действия, взаимопомощь...);

- Индивидуальная (работа с одаренными детьми, отработка определенных навыков, коррекция).

Формы проведения занятий. Занятие в зале, тренировка, мастер-класс, показательные выступления, праздник, фестиваль, зачет, экзамен, учебно-тренировочный сбор, досуговые мероприятия с родителями, акции, конкурсы...)

Материально-техническое оснащение. Для успешной реализации программы необходимы:

- Просторный зал.
- Татами.
- Боксерская груша.
- Лапы (для отработки ударов).
- Бокены (по 1 на каждого ребенка).
- Джо (по 1 на каждого ребенка)
- Скакалки (по 1 на каждого ребенка).
- Форма для учащихся.

Требования к помещению: зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности)

Требования к форме учащихся: доги (для начала работы можно иметь футболку с длинным рукавом и длинные спортивные брюки)

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Учебный план 1-ый год обучения

№	Название раздела, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, анкетирование
2.	Разминка	20	7	13	наблюдения
3.	ОФП	10	2	8	наблюдения
4.	Тай сабаки, аши сабаки	20	8	12	Наблюдение, показательные выступления
5.	Укеми	50	15	35	Наблюдение, показательные выступления
6.	Тачи вадза	40	10	30	Наблюдение, экзамен
7.	Итоговое занятие	2		2	Анкетирование
	Итого	144	43	101	

Учебный план 2-ой год обучения

№	Название раздела, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, анкетирование
2.	Разминка	18	2	16	Наблюдение
3.	ОФП	10	2	8	Наблюдение
4.	Тай сабаки, аши сабаки	10	2	8	Наблюдение, показательные выступления

5.	Укеми	40	15	25	Наблюдение, показательные выступления
6.	Тачи вадза	42	6	36	Наблюдение, показательные выступления
7.	Сувари вадза	20	14	6	Наблюдение, экзамен
8.	Итоговое занятие	2		2	Опрос, анкетирование
	Итого	144	42	102	

Учебный план 3-ий год обучения

№	Название раздела, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, анкетирование
2.	Разминка	18	2	16	Наблюдение
3.	ОФП	10	1	9	Наблюдение
4.	Тай сабаки, аши сабаки	10	2	8	Наблюдение, показательные выступления
5.	Укеми	20	3	17	Наблюдение, показательные выступления
6.	Тачи вадза	40	5	35	Наблюдение, показательные выступления
7.	Сувари вадза	20	5	15	Наблюдение, показательные выступления
8.	Ханми хантачи вадза	22	8	14	Наблюдение, экзамен
9.	Итоговое занятие	2		2	Опрос, анкетирование
	Итого	144	27	117	

Учебный план 4-ый год обучения

№	Название раздела, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, анкетирование
2.	Разминка	15	1	13	наблюдения
3.	ОФП	10	1	8	наблюдения
4.	Тай сабаки, аши сабаки	5	1	5	Наблюдение, показательные выступления

5.	Укеми	15	2	17	Наблюдение, показательные выступления
6.	Тачи вадза	40	5	35	Наблюдение, показательные выступления
7.	Сувари вадза	20	5	15	Наблюдение, показательные выступления
8.	Ханми хантачи вадза	22	8	14	Наблюдение, показательные выступления, экзамен
9.	Бокен вадза	13	3	7	Наблюдение, показательные выступления, экзамен
10.	Итоговое занятие	2		2	Опрос, анкетирование
	Итого	144	27	117	

Учебный план 5-ый год обучения

№	Название раздела, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, анкетирование
2.	Разминка	10	0	10	наблюдения
3.	ОФП	9	0	9	наблюдения
4.	Тай сабаки, аши сабаки	1	0	1	Наблюдение, показательные выступления
5.	Укеми	12	2	10	Наблюдение, показательные выступления
6.	Тачи вадза	40	5	35	Наблюдение, показательные выступления
7.	Сувари вадза	20	5	15	Наблюдение, показательные выступления
8.	Ханми хантачи вадза	22	8	14	Наблюдение, показательные выступления, экзамен
9.	Бокен вадза	13	3	10	Наблюдение, показательные выступления, экзамен
10.	Джо вадза	13	3	10	Наблюдение, показательные выступления, экзамен
11.	Итоговое занятие	2		2	Опрос, анкетирование

	Итого	144	27	117	
--	--------------	------------	-----------	------------	--

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных часов	Всего учебных недель	Режим занятий
1 год			144	36	2 раза в неделю по 2 академических часа
2 год			144	36	2 раза в неделю по 2 академических часа
3 год			144	36	2 раза в неделю по 2 академических часа
4 год			144	36	2 раза в неделю по 2 академических часа
5 год			144	36	2 раза в неделю по 2 академических часа
Итого по программе			720	180	

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.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа 1-ый год обучения

Задачи 1-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 8-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 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 8-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-ый год обучения

1. Вводное занятие

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

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

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-тематический план 1-ый год обучения

№ П/П	Тема занятия	Кол-во 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	2		

	сабаки. Укеми. Кокью нагэ – второй вариант. <u>Кокью нагэ</u> – третий вариант.			
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		

53	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори сихо нагэ. <u>Ай ханми катате дори удекеми нагэ.</u>	2		
54	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори сихо нагэ. <u>Ай ханми катате дори удекеми нагэ.</u>	2		
55	Рейсики. Инструктаж. Правила поведения во дворе и на улице. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
56	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори икке, никке, санке.	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 иrimi нагэ, котэ гаеши.	2		
59	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори иrimi нагэ, котэ гаеши.	2		
60	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори иrimi нагэ, котэ гаеши.	2		
61	Рейсики. Инструктаж. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори иrimi 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		

Рабочая программа 2-ой год обучения

Задачи 2-го года обучения

Воспитательные:

- 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 6-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 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 6-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:

1. Мокутсо, рей – 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, кувьрки.
7. **Изучение новых техник.**
8. Отработка предыдущих техник.
9. Мокутсо. Рей.

Содержание программы 2-й 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, 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 (кувьрки, 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 6 кю.

Календарно-тематический план 2-ой год обучения

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. ПДД. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Тайно хэнка.	2		

27	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши.</u>	2		
28	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши.</u> Экзамен.	2		
29	Рейсики.Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши.</u> Экзамен.	2		
30	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. <u>Сувари вадза риотэ дори кокью хо.</u>	2		
31	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. <u>Сувари вадза риотэ дори кокью хо.</u>	2		
32	Открытый урок. Рейсики. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. <u>Сувари вадза риотэ дори кокью хо.</u>	2		
33	Рейсики. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо. <u>Сувари вадза икке, никке, санке.</u>	2		
34	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо. <u>Сувари вадза икке, никке, санке.</u>	2		
35	Рейсики. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. ПДД. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо. <u>Сувари вадза икке, никке, санке.</u>	2		
36	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо. <u>Сувари вадза икке, никке, санке.</u>	2		
37	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо. <u>Сувари вадза икке, никке, санке.</u>	2		
38	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза икке, никке, санке. <u>Сувари вадза ирими нагэ.</u>	2		
39	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза икке, никке, санке. <u>Сувари вадза ирими нагэ.</u>	2		
40	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза икке, никке, санке. <u>Сувари вадза ирими нагэ.</u>	2		
41	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза икке, никке, санке. <u>Сувари вадза ирими нагэ.</u>	2		
42	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза икке, никке, санке. <u>Сувари вадза ирими нагэ.</u>	2		
43	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза ирими нагэ. <u>Сувари вадза котэ гаеши.</u>	2		
44	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза ирими нагэ. <u>Сувари вадза котэ гаеши.</u>	2		
45	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза ирими нагэ. <u>Сувари вадза котэ гаеши.</u>	2		
46	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза ирими нагэ. <u>Сувари вадза котэ гаеши.</u>	2		

47	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза котэ гаеши. <u>Сувари вадза ирими нагэ.</u>	2		
48	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза котэ гаеши. <u>Сувари вадза ирими нагэ.</u>	2		
49	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза котэ гаеши. <u>Сувари вадза ирими нагэ.</u>	2		
50	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза ирими нагэ. <u>Сувари вадза сихо нагэ.</u>	2		
51	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза ирими нагэ. <u>Сувари вадза сихо нагэ.</u>	2		
52	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза ирими нагэ. <u>Сувари вадза сихо нагэ.</u>	2		
53	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза ирими нагэ. <u>Сувари вадза сихо нагэ.</u> Рейсики.	2		
54	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза ирими нагэ. <u>Сувари вадза сихо нагэ.</u>	2		
55	Рейсики. Инструктаж по правилам поведения во дворе и на улице. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
56	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
57	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
58	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари 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. Сувари 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	2		

	сабаки. Укеми. Сувари вадза котэ гаеши. <u>Сувари вадза иrimi нагэ.</u>			
--	---	--	--	--

Рабочая программа 3-ий год 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 4-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 3-го года обучения

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 разовьёт 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 4-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:

1. Мокутсо, рей – 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
3-ий 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 4 кю.

Календарно-тематический план 3-ий год обучения

№ П/П	Тема занятия	Кол-во 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 иrimi нагэ, Удекеми нагэ.	2		
12	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори иrimi нагэ, Удекеми нагэ.	2		
13	Рейсики.Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори иrimi 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 иrimi нагэ, удекеми нагэ.</u>	2		
23	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори иrimi нагэ, удекеми нагэ.</u>	2		
24	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори иrimi нагэ, удекеми нагэ.</u>	2		
25	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори иrimi нагэ, удекеми нагэ.</u>	2		
26	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши.</u>	2		
27	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши.</u>	2		
28	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши.</u> Экзамен.	2		
29	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши.</u> Экзамен.	2		
30	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. <u>Сувари вадза риотэ дори кокью хо.</u>	2		
31	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. <u>Сувари вадза риотэ дори кокью хо.</u>	2		
32	Открытый урок. Рейсики. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. <u>Сувари вадза риотэ дори кокью хо.</u>	2		
33	Рейсики. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо. <u>Сувари вадза икке, никке, санке.</u>	2		
34	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо. <u>Сувари вадза икке, никке, санке.</u>	2		
35	Рейсики. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. ПДД. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо. <u>Сувари вадза икке, никке, санке.</u>	2		

58	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Сувари 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 иrimi нагэ, удекеми нагэ, сихо нагэ.	2		
63	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Ай ханми катате дори иrimi 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 иrimi нагэ, котэ гаеши.	2		
67	Рейсики. Разминка. Тай сабаки. Аши сабаки. Укеми. Гьяку ханми катате дори иrimi 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. Сувари вадза риотэ дори кокью хо, икке, иrimi 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. Сувари вадза котэ гаеши. <u>Сувари вадза иrimi нагэ.</u>	2		

Рабочая программа 4-ый год обучения

Задачи 4-го года обучения

Воспитательные

- сформировать этическое и гуманистическое представление о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие достижения победы уходя от конфликта без нанесения вреда противнику, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- привить понятия честности и доброжелательности как потребность существования, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- способствовать развитию в человеке таких качеств как доброта, в сочетании с волей; мягкость, в сочетании с силой; самодисциплина, в сочетании с умением расслабляться, в соответствии требованиям 4 года обучения;

- развивать у детей таких качеств как дисциплинированность, коммуникабельность, толерантность, самоуважение, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- способствовать формированию у ребенка уверенности и спокойствия при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками, в соответствии требованиям 4 года обучения.

Развивающие:

- развить моторику, пространственные представления, координации в углубленном варианте, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- развить двигательные способности детей в углубленном варианте, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- привить основы здорового образа жизни в углубленном варианте, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- развить уверенность в обществе сверстников, организаторские и лидерские качества в углубленном варианте, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- развить у детей таких качеств как сила, выносливость в углубленном вариант, в соответствии требованиям 4 года обучения.

Обучающие:

- обучить терминам айкидо в углубленном варианте, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- научить четко, плавно, быстро выполнять техники айкидо в углубленном варианте;
- научить выполнять требования на 3-й кю;
- научить владеть собственным телом, чувствовать его в углубленном варианте, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- обучить физическим, психологическим и философским концепциям Айкидо, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- научить ребенка безошибочно выполнять сложно координированные действия в углубленном варианте, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- научить ребенка определять необходимую для себя физическую нагрузку и приемам расслабления в углубленном варианте, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- ознакомить со структурой опорно-двигательной системы организма человека, особенности работы мышц и суставов в углубленном варианте, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- обучить основам айкидо-этикета, истории и особенностям айкидо в углубленном варианте, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- обучить находить контакт с любым партнером, использовать конфликтную ситуацию в правильном направлении, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- применять себя как часть слаженного коллектива, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- проявлять свою активную гражданскую, патриотическую позицию.

Планируемые результаты 4-го года обучения

Личностные результаты

При освоении программы учащийся получит следующие изменения личности, в соответствии требованиям 4 года обучения:

- сформирует этическое и гуманистическое представление о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие достижения победы уходя от конфликта без 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 и спокойным при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками.

Метапредметные результаты

При освоении программы учащийся, в соответствии требованиям 4 года обучения разовьет и укрепит:

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

Предметные результаты.

При освоении программы учащийся научится (будет знать):

- термины айкидо в углубленном варианте, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- четко, плавно, быстро выполнять техники айкидо в углубленном варианте, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- выполнять требования на 3-й кю (сдаст экзамен);
- владеть собственным телом, чувствовать его в углубленном варианте, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- физические, психологические и философские концепции Айкидо в углубленном варианте, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- выполнять сложно координированные действия в углубленном варианте, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- определять необходимую для себя физическую нагрузку и приемы расслабления в углубленном варианте, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- понимать структуру опорно-двигательной системы организма человека, особенности работы мышц и суставов в углубленном варианте, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- обучить основам айкидо-этикета, истории и особенностям айкидо в углубленном варианте, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- находить контакт с любым партнером, использовать конфликтную ситуацию в правильном направлении, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- применять себя как часть слаженного коллектива, в соответствии требованиям 4 года обучения;
- проявит свою активную гражданскую, патриотическую позицию.

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, кувирки.

Бокен вадза (техники с деревянным мечом)

Изучение новых техник.

Отработка предыдущих техник.

Мокутсо. Рей.

Содержание программы 4-ый 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. Бокен вадза.

Теория: вопросы - что такое меч, создание, применение, смысл использования.

Практика: выполнение упражнений, техник.

7. Тачи вадза.

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

Практика: выполнение техник.

8. Сувари вадза.

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

Практика: выполнение подготовительных упражнений, выполнение техник.

9. Ханми хантачи вадза.

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

Практика: выполнение техник.

10. Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов года, общение инструктора с родителями.

Практика: демонстрация техник, сдача экзамена на 3 кю.

Календарно тематический планирование 4-ый год обучения.

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. ПДД. Разминка. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Тайно хэнка.	2		
2	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Укеми. Тайно хэнка. Кокью нагэ три варианта.	2		
3	Рейсики.Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Укеми. Тайно хэнка. Кокью нагэ три варианта.	2		
4	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Укеми. Тайно хэнка. Кокью нагэ три варианта.	2		
5	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка.	2		

	Кокью наге. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке.			
6	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке. Рейсики.	2		
7	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке.	2		
8	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи сихо нагэ, котэ гаеши.	2		
9	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи сихо нагэ, котэ гаеши.	2		
10	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи сихо нагэ, котэ гаеши.	2		
11	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи ирими нагэ, Удекеми нагэ.	2		
12	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи ирими нагэ, Удекеми нагэ.	2		
13	Рейсики.Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи ирими нагэ, Удекеми нагэ.	2		
14	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори учи кайтен нагэ. <u>Сотэ кайтен нагэ.</u>	2		
15	Рейсики. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори учи кайтен нагэ. <u>Сотэ кайтен нагэ.</u>	2		
16	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори учи кайтен нагэ. <u>Сотэ кайтен нагэ.</u>	2		
17	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори учи кайтен нагэ. <u>Сотэ кайтен нагэ.</u>	2		
18	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.</u>	2		
19	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.</u>	2		
20	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
21	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори	2		

	икке, никке, санке.			
22	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори иrimi нагэ, удекеми нагэ.</u>	2		
23	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори иrimi нагэ, удекеми нагэ.</u>	2		
24	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори иrimi нагэ, удекеми нагэ.</u>	2		
25	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори иrimi нагэ, удекеми нагэ.</u>	2		
26	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши.</u>	2		
27	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши.</u>	2		
28	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши. Экзамен.</u>	2		
29	Рейсики.Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши. Экзамен.</u>	2		
30	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Сувари вадза риотэ дори кокью хо.</u>	2		
31	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Сувари вадза риотэ дори кокью хо.</u>	2		
32	<u>Открытый урок.</u> Рейсики. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Сувари вадза риотэ дори кокью хо.</u>	2		
33	Рейсики. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо. <u>Сувари вадза икке, никке, санке.</u>	2		
34	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо. <u>Сувари вадза икке, никке, санке.</u>	2		
35	Рейсики. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. ПДД. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо. <u>Сувари вадза икке, никке, санке.</u>	2		
36	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо. <u>Сувари вадза икке, никке, санке.</u>	2		

	<u>Сувари вадза сихо нагэ.</u> Рейсики.			
54	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза ирими нагэ. <u>Сувари вадза сихо нагэ.</u>	2		
55	Рейсики. Инструктаж по правилам поведения во дворе и на улице. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
56	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
57	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
58	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
59	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке, котэ гаеши.	2		
60	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке, котэ гаеши.	2		
61	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке, котэ гаеши.	2		
62	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи ирими нагэ, удекеми нагэ, сихо нагэ.	2		
63	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи ирими нагэ, удекеми нагэ, сихо нагэ.	2		
64	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
65	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
66	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, котэ гаеши.	2		
67	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, котэ гаеши.	2		
68	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори сихо нагэ. Рейсики. <u>Экзамен.</u>	2		
69	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори сихо нагэ. <u>Экзамен.</u>	2		

70	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо, икке, иrimi нагэ, сихо нагэ.	2		
71	Рейсики. <i>Открытое занятие.</i> Демонстрация изученных техник. Вручение сертификатов.	2		
72	<i>Открытый урок.</i> Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза котэ гаеши. <u>Сувари вадза иrimi нагэ.</u>	2		

Рабочая программа 5-ый год обучения

Задачи 5-го года обучения

Воспитательные:

- сформировать этическое и гуманистическое представление о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие достижения победы уходя от конфликта без нанесения вреда противнику, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- привить понятия честности и доброжелательности как потребность существования, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- способствовать развитию в человеке таких качеств как доброта, в сочетании с волей; мягкость, в сочетании с силой; самодисциплина, в сочетании с умением расслабляться, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- развивать у детей таких качеств как дисциплинированность, коммуникабельность, толерантность, самоуважение, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- способствовать формированию у ребенка уверенности и спокойствия при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками, в соответствии требованиям 5 года обучения.

Развивающие:

- развить моторику, пространственные представления, координации в углубленном варианте, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- развить двигательные способности детей в углубленном варианте, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- привить основы здорового образа жизни в углубленном варианте, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- развить уверенность в обществе сверстников, организаторские и лидерские качества в углубленном варианте, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- развить у детей таких качеств как сила, выносливость в углубленном вариант, в соответствии требованиям 5 года обучения.

Обучающие

- обучить терминам айкидо в углубленном варианте, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- научить четко, плавно, быстро выполнять техники айкидо в углубленном варианте;
- научить выполнять требования на 2-й кю;
- научить владеть собственным телом, чувствовать его в углубленном варианте, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- обучить физическим, психологическим и философским концепциям Айкидо, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- научить ребенка безошибочно выполнять сложно координированные действия в углубленном варианте, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- научить ребенка определять необходимую для себя физическую нагрузку и приемам расслабления в углубленном варианте, в соответствии требованиям 5 года обучения;

- ознакомить со структурой опорно-двигательной системы организма человека, особенности работы мышц и суставов в углубленном варианте, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- обучить основам айкидо-этикета, истории и особенностям айкидо в углубленном варианте, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- обучить находить контакт с любым партнером, использовать конфликтную ситуацию в правильном направлении, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- применять себя как часть слаженного коллектива, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- проявлять свою активную гражданскую, патриотическую позицию.

Планируемые результаты 5-го года обучения

Личностные результаты

При освоении программы учащийся получит следующие изменения личности, в соответствии требованиям 5 года обучения:

- сформирует этическое и гуманистическое представление о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие достижения победы уходя от конфликта без 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 и спокойным при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками.

Метапредметные результаты

При освоении программы учащийся, в соответствии требованиям 5 года обучения разовьет и укрепит:

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

Предметные результаты

При освоении программы учащийся научится (будет знать):

- термины айкидо в углубленном варианте, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- четко, плавно, быстро выполнять техники айкидо в углубленном варианте, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- выполнять требования на 2-й кю (сдаст экзамен);
- владеть собственным телом, чувствовать его в углубленном варианте, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- физические, психологические и философские концепции Айкидо в углубленном варианте, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- выполнять сложно координированные действия в углубленном варианте, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- определять необходимую для себя физическую нагрузку и приемы расслабления в углубленном варианте, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- понимать структуру опорно-двигательной системы организма человека, особенности работы мышц и суставов в углубленном варианте, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- обучить основам айкидо-этикета, истории особенностям айкидо в углубленном варианте, в соответствии требованиям 5 года обучения;

- находить контакт с любым партнером, использовать конфликтную ситуацию в правильном направлении, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- применять себя как часть слаженного коллектив, в соответствии требованиям 5 года обучения;
- проявит свою активную гражданскую, патриотическую позицию.

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, кувьрки.

Бокен вадза (техники с деревянным мечом)

Джо вадза (техники с деревянным копьём)

Изучение новых техник.

Отработка предыдущих техник.

Мокутсо. Рей.

Содержание программы 5-ый 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. Бокен вадза.

Теория: вопросы - что такое меч, создание, применение, смысл использования.

Практика: выполнение упражнений, техник.

7. Джо вадза.

Теория: вопросы - что такое копьё, создание, применение, смысл использования.

Практика: выполнение упражнений, техник.

8. Тачи вадза.

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

Практика: выполнение техник.

9. Сувари вадза.

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

Практика: выполнение подготовительных упражнений, выполнение техник.

10. Ханми хантачи вадза.

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

Практика: выполнение техник.

11. Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов года, общение инструктора с родителями.

Практика: демонстрация техник, сдача экзамена на 2 кю.

Календарно-тематический план 5-ый год обучения

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. ПДД. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью нагэ. Укеми. Тайно хэнка.	2		
2	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Укеми. Тайно хэнка. Кокью нагэ три варианта.	2		
3	Рейсики.Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Укеми. Тайно хэнка. Кокью нагэ три варианта.	2		
4	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Укеми. Тайно хэнка. Кокью нагэ три варианта.	2		
5	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью нагэ. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке.	2		
6	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью нагэ. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке. Рейсики.	2		
7	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью нагэ. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке.	2		
8	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью нагэ. Укеми. Шомен учи сихо нагэ, котэ гаеши.	2		
9	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью нагэ. Укеми. Шомен учи сихо нагэ, котэ гаеши.	2		
10	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью нагэ. Укеми. Шомен учи сихо нагэ, котэ гаеши.	2		
11	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью нагэ. Укеми. Шомен учи иrimi нагэ, Удекеми нагэ.	2		
12	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью нагэ. Укеми. Шомен учи иrimi нагэ, Удекеми нагэ.	2		
13	Рейсики.Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью нагэ. Укеми. Шомен учи иrimi нагэ, Удекеми нагэ.	2		
14	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью нагэ. Укеми. Гьяку ханми катате дори учи кайтен нагэ. <u>Сотэ кайтен нагэ.</u>	2		

15	Рейсики. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори учи кайтен нагэ. <u>Сотэ кайтен нагэ.</u>	2		
16	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори учи кайтен нагэ. <u>Сотэ кайтен нагэ.</u>	2		
17	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори учи кайтен нагэ. <u>Сотэ кайтен нагэ.</u>	2		
18	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.</u>	2		
19	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.</u>	2		
20	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
21	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
22	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, удекеми нагэ.</u>	2		
23	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, удекеми нагэ.</u>	2		
24	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, удекеми нагэ.</u>	2		
25	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, удекеми нагэ.</u>	2		
26	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши.</u>	2		
27	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши.</u>	2		
28	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши. Экзамен.</u>	2		
29	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши. Экзамен.</u>	2		
30	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Сувари вадза риотэ дори кокью хо.</u>	2		
31	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Сувари вадза риотэ дори кокью хо.</u>	2		
32	<u>Открытый урок.</u> Рейсики. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Сувари вадза риотэ дори</u>	2		

50	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза ирими нагэ. <u>Сувари вадза сихо нагэ.</u>	2		
51	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза ирими нагэ. <u>Сувари вадза сихо нагэ.</u>	2		
52	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза ирими нагэ. <u>Сувари вадза сихо нагэ.</u>	2		
53	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза ирими нагэ. <u>Сувари вадза сихо нагэ.</u> Рейсики.	2		
54	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза ирими нагэ. <u>Сувари вадза сихо нагэ.</u>	2		
55	Рейсики. Инструктаж по правилам поведения во дворе и на улице. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
56	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
57	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
58	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
59	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке, котэ гаеши.	2		
60	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке, котэ гаеши.	2		
61	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке, котэ гаеши.	2		
62	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи ирими нагэ, удекеми нагэ, сихо нагэ.	2		
63	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи ирими нагэ, удекеми нагэ, сихо нагэ.	2		
64	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
65	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
66	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, котэ гаеши.	2		
67	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, котэ гаеши.	2		

68	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори сихо нагэ. Рейсики. <i>Экзамен.</i>	2		
69	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори сихо нагэ. <i>Экзамен.</i>	2		
70	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо, икке, иrimi нагэ, сихо нагэ.	2		
71	Рейсики. <i>Открытое занятие.</i> Демонстрация изученных техник. Вручение сертификатов.	2		
72	<i>Открытый урок.</i> Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза котэ гаеши. <u><i>Сувари вадза иrimi нагэ.</i></u>	2		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс по программе построен в соответствии с Программой воспитания ГБУ ДО ДТ Пушкинского района и Программой воспитания Пушкинского района Санкт-Петербурга. Содержание занятий позволяет учащимся принимать участие в мероприятиях ГБУ ДО ДТ Пушкинского района.

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 разнообразных дидактических материалов.

Форма презентации сформированных компетенций – результаты соревнований.

Образовательный процесс организован на основании всех нормативных требований и инструкций по организации учебно-тренировочного процесса

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Возможен режим занятий 3 раза в неделю (2 раза по 1 академическому часу и 1 раз в неделю по 2 академических часа).

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

На третьем году обучения 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. Семинары проводятся на базе Дворца творчества и выездные в Санкт-Петербург и Ленинградскую область.

Проводятся выезды на природу совместно с родителями, где проводятся творческие мероприятия.

Занятия проводятся в форме тренировок, игр, показательных выступлений, семинаров с приглашенными инструкторами, поездок в другие школы айкидо.

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.

Работа по программе строится на общепедагогических принципах: последовательности, доступности, учёта возрастных и индивидуальных особенностей, а также на дидактических

принципах сознательности и активности, принципе систематичности и последовательности, наглядности обучения.

Педагогические принципы и идеи:

- соответствие содержания возрастным особенностям учащихся,
- вариативности образования, личностно-ориентированный подход (обеспечение индивидуальной образовательной траектории),
- субъективности (активизация субъектной позиции личности ребенка),
- гуманистической ориентации воспитания (гармоничное развитие личности, добровольное включение учащегося в образовательную деятельность),
- эвристической (творческой) среды.

Педагогические технологии:

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

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 айкидо.

Теоретические занятия могут проводиться 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.

Средства обучения

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы и выступлений на соревнованиях;
- 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 походам и соревнованиям;
- видеоматериалы по темам занятий;
- планы проведения соревнований.

Дидактические средства:

- раздаточный материал (карточки, фото, видеозаписи)
- методические рекомендации по проведению соревнований,
- лекционные материалы по темам программы,
- электронно-образовательные ресурсы для детей:
- Подборка видеоматериалов с показом пошагового выполнения техник айкидо,
- Подборка видеоматериалов о проведении семинаров различного уровня,
- рекомендации по проведению походов, выездных мероприятий, проведению инструктажей,
- видеозаписи соревнований,
- компьютерные презентации.

Критерии результативности воспитательной деятельности:

Самым главным результатом деятельности учащихся является личностный рост каждого ребенка. Разностороннее личностное проявление - положительная динамика проявлений ценностно - значимых качеств личности, обогащение личного опыта социальным и личностным содержанием; продуктивность деятельности, выражаемой в соответствующих предметно-практических достижениях (личных, групповых, коллективных).

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
- обеспечению доброжелательной атмосферы в группе
- 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 теоретическом занятии проводятся:

- эмоциональная разрядка,
- физминутки, коррективная осанка детей,
- гимнастика для глаз,
- соблюдение санитарных норм в учебном кабинете (чистота, освещение, озеленение, температурный режим),
- рациональная организация рабочего места учащихся,
- поэтапное формирование умственных действий.

Информационные источники

Списки литературы для педагога

1. Вестбрук А., 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 учащихся.

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.

Интернет-источники

1. Федерация Айкикай Хомбу Додзё - <http://www.aikikai.or.jp>
2. Национальный Совет Айкидо России - <http://www.aikido-russia.com/>
3. Всестилевая Федерация Айкидо России - <http://www.aikido.ru/>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программой предусмотрены этапы контроля:

Входной контроль: педагогическое наблюдение за степенью сформированности навыков двигательной активности, быстроты реакции, мышечной силы, дыхания, выносливости.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение проводится на занятиях в течение всего учебного процесса для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Итоговый контроль в конце обучения: подготовка к показательному выступлению позволяет отследить мотивационно-ценностный компонент результатов освоения программы.

Формы контроля результатов: на занятиях предусмотрены все формы контроля – это фронтальный, групповой, комбинированный, индивидуальный.

В связи с тем, что программа направлена, в первую очередь, на развитие ребенка, важными частями контроля достигнутых результатов являются самоконтроль и взаимоконтроль учащихся.

Формы подведения итогов реализации программы:

Определить степень усвоения учащимися программы позволяет педагогическое наблюдение, форма предъявления результата: показательное выступление.

Способы отслеживания результатов:

- Наблюдение педагога.
- Беседы с учащимся и родителями (законными представителями).
- Анкетирование.
- Самоанализ, рефлексия учащихся.
- Показательные выступления.

Показатели и критерии результативности:

- Удовлетворенность обучающихся.
- Приобретение учащимися знаний, навыков и качеств личности.

- Процедура мониторинга процесса обучения, отражающая динамику развития обучающегося.

Критериальное оценивание основано на сравнении учебных достижений, обучающихся с четко определенными, выработанными на основе педагогического опыта, заранее известными всем участникам образовательного процесса критериями, соответствующими целям и содержанию образовательной программы, способствующее развитию личности и формированию компетенций каждого учащегося.

Уровни показателей результативности

Показатель	Уровень	Описание степени выраженности показателя
Предметный: теоретические знания	низкий	Обучающийся овладел менее чем 50 % объема знаний, предусмотренных программой: знания по большей части разделов фрагментарны; путается в терминологии; затрудняется называть основные понятия, не может объяснить их значение.
	средний	У обучающегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%: демонстрирует уверенные знания по отдельным разделам программы; иногда путается в терминологии.
	высокий	Обучающийся освоил практически весь объем знаний 80-100%, предусмотренных программой на конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.
Предметный: практика	низкий	Выполняет несложные упражнения, допускает ошибки при выполнении упражнений; выполнение упражнений значительно отличается от предложенных педагогом, выполняет упражнения под контролем педагога.
	средний	Выполняет упражнения средней сложности, допускает неточность; при выполнении упражнений делает незначительные ошибки, выполнение упражнений незначительно отличается от предложенных педагогом.
	высокий	Выполняет упражнения высокого уровня сложности; умеет сравнивать, анализировать ситуацию, объяснять свою позицию, при необходимости исправлять ошибки и недочеты.
Метапредметный	низкий	Слабое развитие координации движения, нет чувства ритма при выполнении упражнений на синхронность. Не устойчиво воспринимается критика, слабая концентрация внимания, не дисциплинированность.
	средний	Выражена устойчивость в движениях, ритмичность, умение контролировать свои действия. Частично устойчив к критике. Сформирована «культура дыхания»
	высокий	Хорошо развиты вестибулярный аппарат, координация движений, чувство ритма, синхронности. Способен к адекватной самооценке своей деятельности, самоконтролю, устойчив к критике. Сформирована «культура правильного дыхания».
Личностный: организационно- волевые, ценностные качества	низкий	Слабая самокритичность; ценность здоровья принята, интерес к физкультуре и данному виду спорта выражен слабо либо отсутствует понимание того, что владение боевыми искусствами - средство снижения агрессии в обществе.
	средний	Ценность спорта, здоровья принята, но учащийся не воспринимает ее как личную ценность, интерес к физической культуре, данному виду спорта проявляется на занятии, но познавательная инициатива выражена слабо, не может объяснить, почему владение боевыми искусствами - средство снижения агрессии в обществе.
	высокий	Ценность спорта, здоровья принята, учащийся воспринимает их как личную ценность, интерес к физической культуре, данному виду спорта выражен, познавательная инициатива проявляется активно, обучающийся понимает, почему владение боевыми искусствами - средство снижения агрессии в обществе.
Личностный: поведенческие качества	низкий	Нарушает общепринятые нормы поведения; часто проявляет неуважение и грубость по отношению к другим обучающимся.
	средний	Старается соблюдать нормы социальных взаимоотношений; в большей части ситуаций ведет себя ответственно.
	высокий	По отношению к окружающим присутствует доброжелательность и уважение; хорошо развито чувство взаимопомощи; умеет работать в коллективе, команде.

Форма фиксации текущего контроля предметных результатов

Ф.И. обучающегося	Представления об истории айкидо, основе этики и базовой терминологии	Знание и применение основных способов перемещений, безопасных падений и технических приемов айкидо	Выполнение ударных техник рук, ног и акробатических элементов	Базовые приемы самообороны

Форма фиксации текущего контроля метапредметных результатов

Ф.И. обучающегося	Координация движений, чувство ритма, вестибулярный аппарат	Развитие концентрации внимания, самоконтроля, устойчивость к стрессам	Культура правильного дыхания

Форма фиксации текущего контроля личностных результатов

Ф.И. обучающегося	Позитивное отношение к занятиям физкультурой и спортом, здоровому образу жизни	Ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь	Работа в коллективе, команде, в паре

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		Итого		Метапредметные		Организационно-волевые, ценностные качества		Поведенческие качества		Итого	
		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.