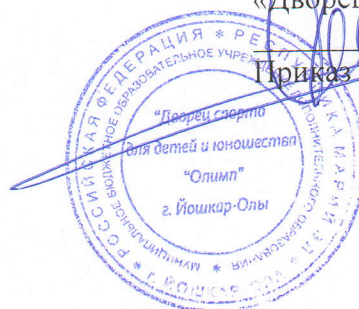


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ОЛИМП» Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»

ПРИНЯТО
Педагогический совет
МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»
Протокол от 28.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО
«Дворец спорта «Олимп»
Д.П.Цетва
Приказ от 28.08.2023 г. № 35



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «АЙКИДО»

ID программы: 4499

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: разноуровневая

Возраст учащихся: 7-16

Срок освоения программы: 8 лет

Объем часов по программе: 1596 часов

Разработчики программы:

Александрова Елена Геннадьевна - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
<i>Нормативно-правовая база</i>	3
<i>Направленность Программы</i>	3
<i>Актуальность Программы</i>	3
<i>Отличительные особенности Программы</i>	4
<i>Адресат Программы</i>	4
<i>Срок освоения Программы</i>	4
<i>Формы обучения</i>	4
<i>Уровень Программы</i>	5
<i>Особенности организации образовательного процесса</i>	5
<i>Режим занятий</i>	6
1.2. Цель и задачи Программы.....	6
1.3. Объем Программы.....	6
1.4. Содержание Программы.....	7
1.5. Планируемые результаты.....	20
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	22
2.1. Учебный план	22
<i>Учебный план первого года обучения</i>	25
<i>Учебный план второго года обучения</i>	26
<i>Учебный план третьего года обучения</i>	27
<i>Учебный план четвертого года обучения</i>	28
<i>Учебный план пятого года обучения</i>	289
<i>Учебный план шестого года обучения</i>	30
<i>Учебный план седьмого года обучения</i>	31
<i>Учебный план восьмого года обучения</i>	328
2.2. Календарный учебный график	33
2.3. Рабочая программа воспитания.....	33
2.4. Условия реализации Программы	42
2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.....	43
2.6. Оценочные материалы.....	43
2.7. Методические материалы.....	49
3. Список литературы и электронных источников.....	51
Приложения	52

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Айкидо» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта айкидо, утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 года № 674;

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец спорта для детей и юношества «Олимп» г. Йошкар-Олы» (далее - Учреждение).

Направленность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на создание условий для физического образования и воспитания учащихся и формирование у них знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и избранного направления. Программа позволяет учащимся укрепить здоровье, развить физические (координацию, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость, силу и др.), интеллектуальные и морально-волевые качества, развить коммуникативные качества.

Актуальность Программы

Актуальность Программы определяется важным значением в современном обществе темы личной безопасности, а также здорового образа жизни. Заметный рост эмоциональных нагрузок и, как следствие этого, агрессивности, заставляет искать в различных сферах общественной жизни эффективные способы противодействия им, в том числе – и в области физической культуры и спорта. Регулярные занятия японским боевым искусством Айкидо способствуют сохранению психического и физического здоровья, раскрытию резервных возможностей личности, дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, целеустремленность, волю, настойчивость.

Принцип природосообразности предполагает, что физкультурно-спортивная деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его согласно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за самого себя. Каждый учащийся при получении среднего образования должен иметь возможность расширить свои знания, кругозор, поднять свой культурный уровень вне зависимости от специализации которую он выбирает. Учащийся должен стать не только образованным, но и физически развитым человеком. Отдельные отрасли знаний – естественные, гуманитарные, технические – не формируют целостного представления об окружающем мире. Это может быть достигнуто только на основе интеграции естественных наук с философией, историей и физической культурой. В этом и заключается педагогическая целесообразность программы, которая основана на комплексном подходе к учебно-тренировочному процессу, как к синтезу общефизической, специальной теоретической, психологической и тактико-технической подготовки. Постигая как технику, так и философию, основанную на учении Морихея Уэсибы, учащийся, прежде всего, изучает и исправляет себя, стремится к гармонии без агрессии. (М.

Уэсиба утверждал, что Айкидо – это «не инструмент для исправления других, Айкидо – это путь коррекции себя и только себя»).

Отличительные особенности Программы

Отличительная особенность Программы заключается в том, что программный материал объединен в целостную образовательную систему, учитывающую научно обоснованные рекомендации по изучению искусства Айкидо, учитывающую возрастные особенности и возможности учащихся, что выражается в строгом соблюдении постепенного усложнения тренировочных упражнений и соревновательных нагрузок.

Новизна Программы состоит в ориентации на достижение личностного успеха учащихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств.

Следует отметить, что айкидо является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому.

Особенностью Программы является работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития. В начале обучения преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. Далее включается специальная физическая и техническая подготовка.

Адресат Программы

Минимальный возраст для зачисления детей – 7 лет.

Программа ориентирована на учащихся 7-16 лет. Допускаются к занятиям на стартовом уровне дети младшего школьного возраста (с 7 лет). Учебные группы комплектуются из школьников, проявляющих интерес к спорту и желающих заниматься Айкидо. Группы могут быть разновозрастными и одновозрастными.

Для приёма на стартовый уровень принимаются дети без индивидуального отбора или тестирования и не имеющие медицинских противопоказаний для освоения данной Программы.

Учебные группы свыше первого года обучения комплектуются из числа детей с учетом стажа занятий, сдавших контрольно-переводные испытания (итоговая аттестация) и отвечающих требованиям данного этапа обучения. В случаях, когда отдельные учащиеся учебной группы имеют более высокий разряд, чем остальные, и успешно справляются с тренировочными нагрузками, они могут быть переведены не на следующий, а на более высокий год обучения. Состав группы формируется из детей примерно одного уровня спортивной подготовки, с разницей в возрасте максимум до пяти лет, и с разницей имеющихся у них спортивных разрядов, не превышающей четырех. Учащимся, не желающим переходить на следующий год обучения, такая возможность предоставляется на протяжении двух лет.

При зачислении на стартовый уровень тренер-преподаватель может воспользоваться тестированием в случае перевыполнения требований к максимальному уровню комплектования групп, соответствующих санитарным нормам. Наполняемость учебной группы зависит от года обучения. Предельная наполняемость учебной группы составляет 13 человек.

Срок освоения Программы

Программа рассчитана на 8 лет обучения и реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Учебная нагрузка каждого года обучения зависит от спортивной подготовки, стажа занятий и возраста учащихся. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 30 июня. Продолжительность учебного года 42 недели. В каникулярное время – самостоятельная работа учащихся по заданию тренера-преподавателя.

Формы обучения

Форма обучения по Программе - очная.

Уровень Программы

Программа разноуровневая. Реализуется на стартовом, базовом и углубленном уровнях.

Стартовый уровень – первый год обучения. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания Программы.

Базовый уровень - со второго по четвертый год обучения. Базовый уровень предусматривает освоение базовых тактико-технических приемов Айкидо, формирование основных знаний и умений базовых элементов техники, а также - развитие физических и морально-волевых качеств. На этом этапе отрабатывается правильность форм и координация движений.

Углубленный уровень – с пятого по восьмой год обучения. Углубленный уровень предусматривает повышение функциональной подготовленности: формирование специальных физических качеств, изучение основных принципов айкидо, приобретение «соревновательного» опыта, воспитание черт спортивного характера, выявление спортивной одаренности.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение по Программе предполагает сочетание индивидуальной, парной, групповой и фронтальной форм обучения.

Основные формы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, просмотры учебных кинофильмов и видеозаписей, семинары, мастер-классы, тестирование и аттестация. В течение учебного года проходит мониторинг и диагностика учащихся, которые позволяют лучше узнать детей, определить их отношения к себе, окружающим, к своей деятельности; проанализировать образовательный процесс в целом, обдумать и спланировать действия по сплочению коллектива, развитию творческой активности и мотивационной сферы учащихся.

По решению тренера-преподавателя возможно проведение занятий одновременно с двумя группами одинаковых или смежных годов обучения (не более 3 академических часов в неделю и не более 20 учащихся) для выполнения идентичных, совместных задач учебно-тренировочного процесса, теоретического блока, этапа разучивания и совершенствования основных элементов, индивидуальных и групповых упражнений, тестирования и т.п.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа может реализовываться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- вебинары;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

Занятия ведутся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий. Занятия проводятся по 2 часа 1-3 раза в неделю. Продолжительность одного часа занятия соответствует рекомендациям СанПиН и составляет 45 минут.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы:

Формирование физических способностей учащихся, устойчивого интереса к Айкидо как системе саморазвития личности, способствующей физическому самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи Программы:

Предметные:

- ознакомление с основами Айкидо (история, развитие, принципы и традиции);
- изучение технических приемов Айкидо;
- расширение знаний в области физической культуры и спорта.

Метапредметные:

- развитие физических возможностей учащихся;
- совершенствование двигательных и координационных способностей;
- формирование навыков коммуникабельности и толерантности, выработка умений гибко и корректно выходить из критических ситуаций.

Личностные:

- воспитание морально-волевых качеств и спортивного характера;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

Выполнение задач, поставленных Программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

1.3. Объем Программы

Срок реализации программы – 8 лет. Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 42 недели систематических занятий в учебных группах.

Год обучения	Нагрузка (количество часов в неделю)	Количество учащихся	Годовая учебная нагрузка
<i>Стартовый уровень</i>			
СОГ-1	2	13	84
<i>Базовый уровень</i>			
СОГ-2	4	13	168
СОГ-3	4	13	168
СОГ-4	4	13	168
<i>Углубленный уровень</i>			
СОГ-5	6	10	252
СОГ-6	6	10	252
СОГ-7	6	8	252
СОГ-8	6	6	252
Итого часов за весь период обучения			1596

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям или активного отдыха (восстановления) для учащихся вне сетки часов организовываются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью и продолжением учебно-тренировочного процесса.

1.4. Содержание Программы

Характеристика вида спорта айкидо

Айкидо – японское боевое искусство, основоположником является Морихэй Уэсиба. В отличие от других боевых единоборств, в Айкидо преобладают движения оборонительного плана. Боец в критических ситуациях должен уметь сохранять спокойствие и использовать атакующую мощь оппонента против него самого. Боец включает силу и скорость только в нужный момент. Движения в Айкидо кажутся плавными, легкими и изящными. Главная задача бойца – нарушить равновесие противника и сделать болевой прием. Техника Айкидо требует от спортсмена хорошей физической подготовки, искусного владения приемами и большой психологической натренированности. Философия Айкидо построена на принципах гармонии. О-сэнсэй Уэсиба долгое время изучал разные стили боевых искусств. Но, ни один из них ему не понравился. И Морихэй Уэсиба решил создать свой стиль, в котором преобладала бы гармония, а не агрессия со стороны двух бойцов. Во время поединка мастер Айкидо остается в духовном равновесии и для атаки использует только силу противника. В Айкидо нет приемов, которые могли бы нанести вред оппоненту. Уходы и броски, используемые в защите, нейтрализуют все действия атакующего и заставляют его отказаться от своей затеи.

Занятия Айкидо позволяют осознанно подойти к собственному духовному и физическому развитию. Определенные физические нагрузки во время систематических тренировок воспитывают дух, развивают выносливость, способствуют снижению веса и развитию гибкости, поддерживают организм в тонусе, улучшают самочувствие и укрепляют здоровье. Все техники Айкидо практикуются как с левой, так и с правой стороны, таким образом, в работу вовлечены оба полушария мозга, благодаря чему левая и правая части тела развиваются гармонично. На тренировках учащиеся совершают комплексную работу на разных уровнях, что, безусловно, очень важно для всестороннего полноценного развития человека. Занятия Айкидо помогают приобрести правильную осанку, укрепляют мышцы спины и предотвращают развитие возрастной деформации позвоночника, при этом улучшается работа внутренних органов (в том числе печени и селезенки), а также кровообращение и циркуляция лимфы, поэтому тренировки Айкидо благотворно отражаются на здоровье людей.

Программа является основным документом при проведении занятий, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные условия, материальная база, тренажерные и восстановительные средства могут служить основанием для корректировки данной Программы тренерско-преподавательским составом. Учебно-тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в Программе. Учебный материал систематизирован с учётом

регулирования тренировочных и соревновательных нагрузок, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса обучения. Разработка учебного плана опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность учебно-тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач учебно-тренировочного процесса, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и обязательное сохранение и укрепление здоровья учащихся. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение инструкторской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

Безопасность при проведении тренировочных занятий

Занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному администрацией учреждения. При формировании заданий на тренировку учитываются половые, возрастные и индивидуальные особенности учащихся, их уровень готовности поставленным учебно-тренировочным задачам.

Для тренировки в зале необходимо переодеться в одежду кейкоги (спортивный костюм, кимоно) и соблюдать правила общей гигиены.

В ходе каждого занятия тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении;
- знать уровень физических возможностей учащихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием здоровья в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности учащихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход учащихся на занятия и уход после окончания учебных занятий.

Приступать к занятиям в зале только после ознакомления с правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход учащихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Использование мобильных телефонов в зале не разрешается. Все упражнения в зале выполняются только под непосредственным наблюдением тренера-преподавателя.

Перед каждой тренировкой необходима разминка, состоящая из двух частей: общей и специальной. Общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а так же подготовят организм к дальнейшей работе; специальная состоит из специализированных упражнений, при выполнении которых особое внимание уделяется удержанию баланса, координации движений тела, использование упражнений для развития мелкой моторики.

При разучивании приемов может находиться не более шести пар. При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра ковра к краю.

При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать при проведении приемов (не выставлять руки). Учащиеся обязаны внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия и контроль

Врачебный контроль. Комплексные средства восстановления организма. Правильное дыхание – важный помощник при физических упражнениях. Выстраивание правильного режима тренировок и отдыха. Просмотр фильмов. Травмы и восстановление. Техника безопасности. Релаксация – как способ отдыха и восстановления. Важность разогрева мышц перед тренировкой.

Дважды в год учащиеся должны проходить диспансеризацию на базе врачебно-

физкультурного диспансера. Врач диспансера должен заполнять карты врачебно-педагогического наблюдения. В них отражаются объем и интенсивность нагрузки спортсмена, степень утомляемости, длительность интервалов отдыха. Фиксируются характер сна, время последнего приема пищи, соблюдение правил личной гигиены, соответствие места проведения занятий санитарно-гигиеническим нормам. Дополнительно обследуются характер питания спортсменов, острота зрения, умственная работоспособность, утомляемость, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, рост, вес. Все это значительно помогает осуществлять контроль за соответствием учебно-тренировочного режима, нагрузок физическим возможностям занимающихся.

К восстановительным процедурам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Содержание программы первого года обучения

1. Введение

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы объединения. Спортивная форма и правила ее ношения. Правила обращения со спортивным инвентарем.

Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий, а также на учебно-тренировочном занятии и содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах Айкидо.

Техника безопасности во время занятий Айкидо. Инструктаж ТБ и ППБ. Правила поведения в зале. Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль учащихся. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома, подсчет пульса. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка и психологическая подготовка

Теория создания Айкидо. Знакомство с Айкидо. Япония страна восходящего солнца. История древней Японии. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Айкидо. Кодекс поведения «РЭЙСИКИ» в Айкидо. Принципы Айкидо. «Ай», «Ки», «До» изучение основных иероглифов, практика их написания. Краткая характеристика техники Айкидо. Значение базовой техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Базовая техника. Правила взаимодействия партнеров во время исполнения приёмов, типичные ошибки при их освоении.

3. Специальная физическая подготовка

Основная направленность.

Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Упражнения на развитие силовых способностей.

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Разнообразные прыжки:

Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди.

Прыжки на двух ногах из положения «присед».

Выполнение «маэ-укэми» (перекат вперед), «уширо-укэми» согласно правилам тестирования.

4. Техническая подготовка

- Разминка в Айкидо
- Сикко
- Страховка
- Стойки и передвижения
- Растяжка и специальные упражнения
- Атаки
- Контратаки

Основная направленность.

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение базовых элементов

техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отбатывается правильность форм и координация движений. Учащийся осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками, ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление неработающих мышц, экономит энергию, способствует скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогает более совершенному выполнению техники движений. Выполнение маэ-укэми, уширо-укеми согласно правилам тестирования («Правила проведения тестирования в Айкидо для групп начальной подготовки»).

Под понятием «работа корпуса» подразумевается система требований к различным частям тела в ходе выполнения упражнений.

Основа работы корпуса - правильная стойка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильной стойки необходимо следить, чтобы коленные суставы не выходили за линию кончиков пальцев ног.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса (туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад), приподнятые плечи и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления силы бедер и плеч, увеличения подвижности суставов. По мере увеличения силы бедер и плеч появляется естественная расслабленность и свобода движений, т. е. исчезнут причины, порождающие ошибки.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки учащегося. Здесь закладывается основа для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Основы базовой техники (кихон-доса).

Основные позиции.

Хидариханми - левосторонняя стойка.

Мигиханми - правосторонняя стойка.

Сизэнтай - средняя позиция.

Сэйдза - пассивная позиция сидя на коленях.

Кидза - активная позиция сидя на коленях.

Тачи-вадза (ТВ) - позиция, при которой оба партнера стоят.

Сувари-вадза (СВ) - позиция, при которой оба партнера сидят в положении «сэйдза» или «кидза».

ПСНК - активная позиция, сидя на одном колене, правосторонняя или левосторонняя.

Основные передвижения.

Тэнкан - разворот на 180 градусов с шагом назад (без смены стойки).

Ирими-тэнкан - шаг с разворотом на 180 градусов со сменой стойки.

Сикко - перемещение на коленях.

Кокюхо - перемещение вперед назад с сохранением стойки с одновременным подъемом опусканием рук.

Маэ-укэми - особая форма выполнения переката вперед.

Усиро хантэн-укэми - особая форма выполнения страховки без переката назад.

Техники контроля (осаэ-вадза).

Иккё - техника выведения партнера из равновесия с последующим контролем особым способом воздействия на локоть и запястье руки партнера.

Техники бросковые (нагэ-вадза).

Ирими-нагэ - бросок партнера с небольшим использованием физического усилия для исправления направления атаки.

Сихо-нагэ - бросок партнера с использованием воздействия на локтевой сустав.

Атакующие действия.

Косадори - одноименный захват.

Иккё-авасэтэ - позиция, при которой руки партнеров скрещены на уровне высоты плеч и соприкасаются в области запястий.

Рётэдори - захват двумя руками за обе руки партнера.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

5. Соревновательная, инструкторская практика

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за

выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку.

6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа во время учебно-тренировочного занятия проводится под руководством и наблюдением тренера-преподавателя. Задачи самостоятельной работы - развитие всего комплекса физических качеств, укрепление здоровья и повышение общей работоспособности организма, совершенствование технических приемов борьбы.

7. Текущая и итоговая аттестация

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз в год, в конце учебного года, в форме контрольно-переводных испытаний.

Контрольные испытания состоят из:

- оценка теоретических знаний;
- оценка уровня физической подготовки - общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка;
- оценка посещаемости занятий.

Для перевода учащегося на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольно-переводные нормативы первого года обучения.

Критерии уровня знаний, умений и навыков

По окончании 1 года обучения учащиеся должны:

Знать:

- основные правила этикета в Айкидо;
- терминологию в Айкидо;
- отличительные признаки приемов.

Уметь:

- самостоятельно выполнять разминочные упражнения;
- знать правостороннюю и левостороннюю стойки;
- правильно выполнять развороты;
- правильно выполнять страховку;
- ориентироваться в терминологии различных технических действий.

Содержание программы второго года обучения

1. Введение

Цели, задачи, содержание работы в новом учебном году.

2. Теоретическая подготовка и психологическая подготовка

Развитие Айкидо в мире и России. Всемирный центр Айкидо, Международная Федерация Айкидо, национальные организации Айкидо. Всемирные и национальные фестивали и другие спортивные мероприятия по Айкидо. Экипировка. Снаряжение и экипировка для занятий Айкидо, уход, хранение и мелкий ремонт.

Инструктаж ТБ и ППБ. Техника безопасности во время занятий Айкидо Профилактика травматизма.

Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств.

Беседа «Спорт и здоровье». Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

Питание спортсмена и личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. Правила самоконтроля в процессе занятий. Оздоровительное и прикладное значение занятий Айкидо.

Аттестационные требования по Айкидо: правила и критерии оценки к выполнению приемов в Айкидо.

3. Специальная физическая подготовка

Основная направленность.

Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Упражнения на развитие силовых способностей.

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Разнообразные прыжки:

Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди.

Прыжки на двух ногах из положения «присед».

Выполнение «маэ-укэми» (перекат вперед), согласно правилам тестирования (см. «Правила проведения тестирования в Айкидо для групп начальной подготовки»).

Упражнения для развития гибкости.

Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

Наклоны с выпрямленными ногами, полу шпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью.

Махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, перевороты боком.

Упражнения на равновесие.

4. Техничко-тактическая подготовка

Типичные ошибки при выполнении технических действий. Правила страховки и само страховки при проведении занятий.

Передвижения

Цуги-аси

Аюми-аси

Тэнкан

Ирими-тэнкан

Страховки

Маэ-укэми

Усиро-укэми

Ёко-укэми

Кихон-доса

Приемы в сувари-вадза

Приемы в тачи-вадза

Приемы осаэ-вадза

Приемы нагэ-вадза

5. Соревновательная, инструкторская практика

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, изучить правила соревнований, критерии оценок.

6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа во время учебно-тренировочного занятия проводится под руководством и наблюдением тренера-преподавателя. Задачи самостоятельной работы - развитие всего комплекса физических качеств, укрепление здоровья и повышение общей работоспособности организма, совершенствование технических приемов борьбы.

7. Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз в год, в конце учебного года, в форме контрольно-переводных испытаний.

Контрольные испытания состоят из:

- оценка теоретических знаний;

- оценка уровня физической подготовки - общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка;

- оценка посещаемости занятий.

Для перевода учащегося на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольно-переводные нормативы второго года обучения.

Критерии уровня знаний, умений и навыков

По окончании 2 года обучения учащиеся должны:

Знать:

- историю развития Айкидо;
- терминологию в Айкидо;
- технику безопасности при выполнении приемов айкидо;
- различия выполнения приемов сувари-вадза, осаэ-вадза, тачи-вадза, нагэ-вадза;
- правила проведения экзаменов в Айкидо.

Уметь:

- уверенно выполнять передвижения;
- правильно и четко выполнять страховку и перекаты;
- уверенно выполнять базовые приемы;
- участвовать в показательных соревнованиях.

Содержание программы третьего года обучения

1. Введение

Вводное занятие: Цели, задачи, содержание работы в учебном году. Беседа: «Что будем делать на занятиях? Какие цели? На каких соревнованиях будем выступать?»

Инструктаж по технике безопасности.

Перспективы подготовки юных спортсменов.

Индивидуализация целей и задач на учебный год, на весь курс обучения. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства. Резервы функциональных систем организма. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными занятиями, аттестацией, спортивными мероприятиями или соревнованиями. Понятие «переутомление организма».

Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена.

2. Теоретическая и психологическая подготовка

История развития Айкидо в России. Развитие Айкидо в НПР.

Основы техники Айкидо. Фазовый состав и структура технических действий (изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам).

Индивидуальный анализ техники. Типичные ошибки.

Особенности тренировки в подготовительном, основном (соревновательном) и переходном периодах годичного цикла.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений.

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений с отягощениями.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.

Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком.

Упражнения на удержание равновесия.

4. Техничко-тактическая подготовка

Передвижения:

Цуги-аси

Аюми-аси

Тэнкан

Иrimi-тэнкан

Страховки:

Маэ-укэми

Усиро-хантэн-укэми

Усиро-кайтэн-укэми

Ёко-укэми

Кихон-доса:

Приемы в сувари-вадза

Приемы в тачи-вадза

Приемы осаэ-вадза

Приемы нагэ-вадза

Отработка автоматизма и естественности технических действий.

Кихон-доса или тайсабаки (техники перемещения) в различных положениях («стоя» - тачи-вадза, «сидя» - сувари-вадза). К ним относятся: тэнкан, тэнсин, ирими-тэнкан, аюми-аси, цуги-аси, окури-аси, хираки-аси, сикко.

Укэми-вадза (самостраховка) при выполнении различных приёмов айкидо. К этим действиям относятся: маэ-укэми (вперед), усиро-хантэн-укэми (без переката назад), усиро-кайтэн-укэми (с перекатом назад), ёко-укэми (в сторону).

Осаэ-вадза (техники контроля) с воздействием на суставы рук: иккё, никё.

Нагэ-вадза (бросковые техники): сохо-нагэ, ирими-нагэ, котэгаэси, кокюхо, сумиотоси.

Атакующие действия, используемые в айкидо: сёмэнучи, косадори, кататэдори, рётэдори.

5. Соревновательная, инструкторская практика

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Инструкторская и судейская практика имеет большое воспитательное значение – у учащихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Инструкторская практика:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища;

Судейская практика:

- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе учебных схваток совместно с тренером-преподавателем в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра;

Показатели соревновательной деятельности зависят от этапа подготовки и планируются в соответствии с Календарным планом спортивно-массовых мероприятий на учебный год, утвержденным локальным нормативным актом учреждения (включает в себя соревнования учреждения, городские соревнования, республиканские соревнования, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования и другие спортивно-массовые мероприятия).

6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа во время учебно-тренировочного занятия проводится под руководством и наблюдением тренера-преподавателя. Задачи самостоятельной работы - развитие всего комплекса физических качеств, укрепление здоровья и повышение общей работоспособности организма, совершенствование технических приемов борьбы.

7. Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз в год, в конце учебного года, в форме контрольно-переводных испытаний.

Контрольные испытания состоят из:

- оценка теоретических знаний;
- оценка уровня физической подготовки - общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка;
- оценка посещаемости занятий.

Для перевода учащегося на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольно-переводные нормативы третьего года обучения.

Критерии уровня знаний, умений и навыков

По окончании 3 года обучения учащиеся должны:

Знать:

- историю развития Айкидо в НПП;
- терминологию в Айкидо;
- технику безопасности при выполнении приемов айкидо;
- различия выполнения приемов сувари-вадза, ханмихантаци-вадза;
- тачи-вадза;
- правила проведения экзаменов в Айкидо.

Уметь:

- самостоятельно проводить разминку;
- уверенно выполнять передвижения;
- правильно и четко выполнять страховку и перекаты;
- уверенно выполнять базовые приемы;
- участвовать в показательных выступлениях.

Содержание программы четвертого года обучения

1. Введение

Вводное занятие. Цели, задачи, содержание работы в учебном году. Беседа: «Что будем делать на занятиях? На каких соревнованиях будем выступать?»

Инструктаж по технике безопасности.

Перспективы подготовки юных спортсменов.

Индивидуализация целей и задач на сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства.

Резервы функциональных систем организма. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными занятиями, аттестацией, спортивными мероприятиями или соревнованиями.

Понятие «переутомление организма».

Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена.

2. Теоретическая и психологическая подготовка

История развития Айкидо в России. Развитие Айкидо в НПП.

Основы техники Айкидо. Фазовый состав и структура технических действий (изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам).

Индивидуальный анализ техники. Типичные ошибки.

Особенности тренировки в подготовительном, основном (соревновательном) и переходном периодах годичного цикла.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений.

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений с отягощениями.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.

Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком.

Упражнения на удержание равновесия.

4. Техничко-тактическая подготовка

Передвижения Цуги-аси, Аюми-аси, Тэнкан, Ирими-тэнкан.

Страховки Маэ-укэми, Усиро-укэми, Кихон-доса.

Приемы в сувари-вадза.

Приемы в тачи-вадза.

Приемы осае-вадза Приемы нагэ-вадза.

Отработка автоматизма и естественности технических действий.

Кихон-доса или тайсабаки (техники перемещения) в различных положениях («стоя» - тачи-вадза, «сидя» - сувари-вадза). К ним относятся: тэнкан, тэнсин, ирими-тэнкан, аюми-аси, цуги-аси, окури-аси, хираки-аси, сикко.

Укэми-вадза (самостраховка) при выполнении различных приёмов айкидо. К этим действиям относятся: маэ-укэми (вперед), усиро-хантэн-укэми (без переката назад), усиро-кайтэн-укэми (с перекатом назад), ёко-укэми (в сторону).

Осаэ-вадза (техники контроля) с воздействием на суставы рук: иккё, никё.

Нагэ-вадза (бросковые техники): сихо-нагэ, ирими-нагэ, котэгаэси, кокюхо, сумиотоши.

Атакующие действия, используемые в айкидо: шёмэнучи, косадори, кататэдори, рётэдори.

5. Соревновательная, инструкторская практика

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Инструкторская и судейская практика имеет большое воспитательное значение – у учащихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Инструкторская практика:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища;

Судейская практика:

- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе учебных схваток совместно с тренером-преподавателем в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра;

Показатели соревновательной деятельности зависят от этапа подготовки и планируются в соответствии с Календарным планом спортивно-массовых мероприятий на учебный год, утвержденным локальным нормативным актом учреждения (включает в себя соревнования учреждения, городские соревнования, республиканские соревнования, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования и другие спортивно-массовые мероприятия).

6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа во время учебно-тренировочного занятия проводится под руководством и наблюдением тренера-преподавателя. Задачи самостоятельной работы - развитие всего комплекса физических качеств, укрепление здоровья и повышение общей работоспособности организма, совершенствование технических приемов борьбы.

7. Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз в год, в конце учебного года, в форме контрольно-переводных испытаний.

Контрольные испытания состоят из:

- оценка теоретических знаний;
- оценка уровня физической подготовки - общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка;
- оценка посещаемости занятий.

Для перевода учащегося на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольно-переводные нормативы второго года обучения.

Критерии уровня знаний, умений и навыков

По окончании 4 года обучения учащиеся должны:

Знать:

- историю создания и развития Айкидо;
- терминологию в Айкидо;
- технику безопасности при выполнении приемов айкидо;
- различия выполнения приемов сувари-вадза, ханмихантачи-вадза,

- тачи-вадза;
- правила проведения экзаменов в Айкидо.

Уметь:

- самостоятельно проводить разминку;
- уверенно выполнять передвижения;
- правильно и четко выполнять страховку и перекаты;
- уверенно выполнять базовые приемы;
- участвовать в показательных выступлениях.

Содержание программы 5-8 годов обучения

1. Введение

Вводное занятие. Цели, задачи, содержание работы в учебном году.

Беседа: «Что будем делать на занятиях? На каких соревнованиях будем выступать?»
Инструктаж по технике безопасности. Перспективы *подготовки юных спортсменов*. Индивидуализация целей и задач на сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства. Резервы функциональных систем организма. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными занятиями, аттестацией, спортивными мероприятиями или соревнованиями. Понятие «переутомление организма». Педагогический и *врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена*.

2. Теоретическая и психологическая подготовка

Классическое Айкидо. Айкидо Айкикай. Рейсики. Правила личной гигиены. Психологический настрой. Гармония и Айкидо. Управление партнером. Патриотическое воспитание. Использование Айкидо в жизни. Тактика Айкидо. Айкидо и мир вокруг.

Главная задача психологической подготовки - это формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с учащимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций. В Программу введены занятия, требующие преодоления трудностей. Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

В ходе реализации Программы основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно-важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Большое внимание следует уделять закреплению установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам, таких как: общая эмоциональная устойчивость, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту. Выявление свойств личности позволяет проводить их коррекцию, формировать и совершенствовать свойства, значимые для спорта высших достижений, таких как: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, серьезность и ответственность, способность к самоанализу. На этой основе необходимо развивать морально-волевые качества характера, овладевать приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развивать мотивацию на достижение высших спортивных достижений.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях. В процессе специальной психологической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психологического напряжения.

Воспитательная работа в учреждении направлена на формирование личности юного спортсмена. Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важное условие успеха – единство воспитательных воздействий семьи и педагогов учреждения.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности учащихся, реальных условий деятельности учреждения.

Тренер-преподаватель формирует у учащихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнования (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений.

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений с отягощениями.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.

Кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком.

Упражнения на удержание равновесия.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Передвижения Цуги-аси, Аюми-аси, Тэнкан, Ирими-тэнкан.

Страховки Маэ-укэми, Усиро-укэми, Кихон-доса

Приемы в сувари-вадза.

Приемы в тачи-вадза.

Приемы в осае-вадза Приемы нагэ-вадза.

Отработка автоматизма и естественности технических действий.

Кихон-доса или тайсабаки (техники перемещения) в различных положениях («стоя» - тачи-вадза, «сидя» - сувари-вадза). К ним относятся: тэнкан, тэнсин, ирими-тэнкан, аюми-аси, цуги-аси, окури-аси, хираки-аси, сикко.

Укэми-вадза (самостраховка) при выполнении различных приёмов айкидо. К этим действиям относятся: маэ-укэми (вперед), усиро-хантэн-укэми (без переката назад), усиро-кайтэн-укэми (с перекатом назад), ёко-укэми (в сторону).

Осаэ-вадза (техники контроля) с воздействием на суставы рук: иккё, никё.

Нагэ-вадза (бросковые техники): сохо-нагэ, ирими-нагэ, котэгаэси, кокюхо, сумиотоси.

Атакующие действия, используемые в айкидо: сёмэнучи, косадори, кататэдори, рётэдори.

5. Соревновательная, инструкторская практика

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе

помощников привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Инструкторская и судейская практика имеет большое воспитательное значение – у учащихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Инструкторская практика:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- провести подготовку команды своей группы к соревнованиям;
- руководить командой на соревнованиях.

Судейская практика:

- организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета, в том числе оформление судейской документации: составить положение о проведении первенства учреждения по борьбе «самбо», заявку, протоколы взвешивания, акт приемки места проведения соревнований, протоколы командного, личного первенства, протоколы хода соревнований, протоколы результатов схватки, судейская записка и т.д.;
- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе учебных схваток совместно с тренером-преподавателем в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра;
- провести судейство учебных схваток на ковре (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи на ковре и в составе секретариата;
- изучение особенностей судейства соревнований по борьбе «айкидо», оценка технических действий в схватке, оценка пассивности, замечания, предупреждения, поражение в схватке за нарушение правил, оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Показатели соревновательной деятельности зависят от этапа подготовки и планируются в соответствии с Календарным планом спортивно-массовых мероприятий на учебный год, утвержденным локальным нормативным актом учреждения (включает в себя соревнования учреждения, городские соревнования, республиканские соревнования, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования и другие спортивно-массовые мероприятия).

6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа во время учебно-тренировочного занятия проводится под руководством и наблюдением тренера-преподавателя. Задачи самостоятельной работы - развитие всего комплекса физических качеств, укрепление здоровья и повышение общей работоспособности организма, совершенствование технических приемов борьбы.

7. Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз в год, в конце учебного года, в форме контрольно-переводных испытаний.

Контрольные испытания состоят из:

- оценка теоретических знаний;
- оценка уровня физической подготовки - общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка;
- оценка посещаемости занятий.

Для перевода учащегося на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольно-переводные нормативы соответствующего года обучения.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы, главным образом, носят контролирующий характер:

- стабильность состава учащихся,

- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств,
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Критерии уровня знаний, умений и навыков.

Знать:

- историю создания и развития Айкидо;
- терминологию в Айкидо;
- технику безопасности при выполнении приемов айкидо;
- различия выполнения приемов сувари-вадза, ханмихантачи-вадза,
- тачи-вадза;
- правила проведения экзаменов в Айкидо.

Уметь:

- самостоятельно проводить разминку;
- уверенно выполнять передвижения;
- правильно и четко выполнять страховку и перекаты;
- уверенно выполнять базовые приемы;
- Учащиеся должны уметь правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися;
- Принимать участие в соревнованиях в качестве судьи
- участвовать в показательных выступлениях.

1.5. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения Программы:

Личностные:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- готовность к личностному самоопределению.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- самостоятельно оценивать уровень сложности тренировочных заданий (упражнений) во время проведения занятий в соответствии с возможностями своего организма;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные:

- развитие специфических качеств и навыков, необходимых в дальнейших занятиях Айкидо;

- знать и понимать терминологию Айкидо, проявлять устойчивый интерес к дальнейшим занятиям;
- применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках;
- самостоятельно организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;
- объяснять в доступной форме технику выполнения приёмов, упражнений;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения технических и тактических действий и уметь исправлять их;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Планируемые результаты освоения Программы по уровням сложности.

Планируемые результаты стартового уровня:

- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- познакомить с историей развития Айкидо;
- обучить технике безопасности на занятиях;
- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- познакомить с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;
- развить координацию, гибкость, общую физическую выносливость;
- развить волевые качества - целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность, дисциплинированность;
- воспитать моральные качества – трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- обучить техническим элементам Айкидо;
- участие в соревновательной деятельности по Айкидо.

Учащиеся должны знать:

- историю развития Айкидо за рубежом и в Российской Федерации;
- основные приемы, технико-тактические приемы Айкидо;
- контрольные нормативы;
- правила техники безопасности;
- основные правила личной гигиены на занятиях;
- влияние занятий Айкидо на организм занимающихся, временные ограничения и противопоказания к занятиям Айкидо, понятие о травмах и их профилактика;
- оптимальный уровень коммуникативности.

Учащиеся должны уметь:

- самостоятельно выполнять общефизические упражнения;
- проводить разминку на все группы мышц;
- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены;
- оказывать помощь на занятиях, соревнованиях;
- выражать свои мысли без агрессии и принуждения;
- управлять и регулировать эмоциональное состояние, настраиваться на взаимодействие с различными противниками;
- выполнить нормативы в соответствии с программой своего года обучения.

Планируемые результаты базового и углубленного уровня:

- обучить основам планирования спортивной тренировки;
- совершенствовать специальную физическую подготовку;
- научить технико-тактическим действиям при выполнении приемов Айкидо;
- совершенствовать морально-волевые качества.

Учащиеся должны знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- основы спортивного питания;
- техники и тактики избранного вида спорта;
- комплекс специальных физических упражнений;
- официальные правила соревнований по избранному виду спорта, правила судейства,
- устройство спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

Учащиеся должны уметь:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений;
- использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- выполнять комплексы физических упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять технико-тактические приемы и методы в избранном виде спорта;
- адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние;
- концентрировать внимание в ходе поединка;
- выполнить на оценку нормативы в соответствии с программой своего года обучения.

Условия перевода на следующий год обучения:

1. Стаж занятий, выполнение контрольных нормативов по СФП по виду спорта Айкидо, предусмотренных Программой.
2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня по виду спорта Айкидо.
3. Сохранность контингента группы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Учебный план определяет распределение учебных часов по теоретическим и практическим занятиям на весь период. Количество часов зависит от расписания занятий и от материально-технической возможности учреждения.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Введение	16	16		опрос
2	Теоретическая и психологическая подготовка	146	146		опрос
3	Специальная физическая подготовка	487		487	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	730		730	наблюдение
5	Соревновательная, инструкторская практика	66		66	наблюдение
6	Самостоятельная работа	123		123	наблюдение
7	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	28		28	сдача контрольных нормативов
Итого		1596	162	1434	

Учебный план по уровням реализации Программы

Стартовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Введение	2	2		опрос
2	Теоретическая и психологическая подготовка	10	10		опрос
3	Специальная физическая подготовка	21		21	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	42		42	наблюдение
5	Соревновательная, инструкторская практика	2		2	наблюдение
6	Самостоятельная работа	5		5	наблюдение
7	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	2		2	сдача контрольных нормативов
Итого		84	12	72	

Базовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	теоретические занятия	
1	Введение	6	6		опрос
2	Теоретическая и психологическая подготовка	60	60		опрос
3	Специальная физическая подготовка	130		130	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	252		252	наблюдение
5	Соревновательная, инструкторская практика	12		12	наблюдение
6	Самостоятельная работа	38		38	наблюдение
7	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	6		6	сдача контрольных нормативов
Итого		504	66	438	

Углубленный уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Введение	8	8		опрос
2	Теоретическая и психологическая подготовка	76	76		опрос
3	Специальная физическая подготовка	336		336	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	436		436	наблюдение
5	Соревновательная, инструкторская практика	52		52	наблюдение
6	Самостоятельная работа	80		80	наблюдение
7	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	20		20	сдача контрольных нормативов
Итого		1008	84	924	

При реализации Программы учитывается степень подготовленности учащихся (низкая, средняя или спортивно-ориентированная степень). В связи с этим программный материал может осваиваться поэтапно:

1 год обучения – для детей 7–8 лет происходит знакомство с общими принципами обучения, освоение базовых знаний и навыков, необходимых для укрепления здоровья, улучшения общей физической подготовки, освоение базовых элементов и технических действий по Айкидо.

2 год обучения - для детей 9-10 лет программа предусматривает приобщение и формирование устойчивого интереса к занятиям Айкидо, расширению знаний теоретической подготовки и изучению базовых техник Айкидо.

3-4 год обучения - для детей 11-12 лет программа предусматривает развитие интереса к Айкидо как к виду спорта, формирование основных знаний и умений базовых элементов техники, а также развитие физических и морально-волевых качеств. На этом этапе отрабатывается правильность форм и координация движений.

5-6 год обучения-для детей 12-14 лет, этап предусматривает овладение основами техники и тактики айкидо, приобретение тренировочного опыта, закрепление навыков и умений, уточнение спортивной специализации, совершенствование техники и тактики айкидо, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных специальных нагрузок, накопление тренировочного опыта за счет участия в семинарах, фестивалях, показательных выступлениях, специальных стажировок).

7-8 год обучения -для детей 15-16 лет совершенствование техники и тактики айкидо, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных специальных нагрузок, повышение тренировочного опыта за счет участия в семинарах, фестивалях, показательных выступлениях, специальных стажировок).

Стартовый уровень
Учебный план первого года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/теку щего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Введение.	2	2	0	опрос
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2		опрос
2.	Теоретическая подготовка и психологическая подготовка	10	10	0	опрос
2.1	Знакомство с Айкидо. История создания и развития Айкидо.	2	2		опрос
2.2	Япония страна восходящего солнца.	2	2		опрос
2.3	История древней Японии.	2	2		опрос
2.4	«Рэйсики» - этикет в Айкидо.	1	1		опрос
2.5	Принципы Айкидо.	2	2		опрос
2.6	Краткая характеристика техники Айкидо.	1	1		опрос
3.	Специальная физическая подготовка.	21	0	21	наблюдение
3.1	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.	4		4	наблюдение
3.2	Общеразвивающие упражнения на согласованность движений.	4		4	наблюдение
3.3	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	2		2	наблюдение
3.4	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений.	2		2	наблюдение
3.5	Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений.	2		2	наблюдение
3.6	Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений с отягощениями.	2		2	наблюдение
3.7	Упражнения для развития гибкости.	3		3	наблюдение
3.8	Растяжка и специальные упражнения.	2		2	наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка.	42	0	42	наблюдение
4.1	Передвижения.	14	0	14	наблюдение
4.1.1	Сикко, маэ-сикко.	3		3	наблюдение
4.1.2	Сикко, усиро-сикко.	3		3	наблюдение
4.1.3	Цуги-аси.	2		2	наблюдение
4.1.4	Аюми-аси.	2		2	наблюдение
4.1.5	Тэнкан.	2		2	наблюдение
4.1.6	Иrimi-тэнкан.	2		2	наблюдение
4.2	Страховки (Укэми).	16	0	16	наблюдение
4.2.1	Маэ-укэми.	4		4	наблюдение
4.2.2	Усиро-хантэн-укэми.	4		4	наблюдение
4.2.3	Усиро-кайтэн-укэми.	4		4	наблюдение
4.2.4	Ёко-укэми.	4		4	наблюдение
4.3	Кихон-доса.	12	0	12	наблюдение
4.3.1	Приемы в сувари-вадза.	3		3	наблюдение
4.3.2	Приемы в тачи-вадза.	3		3	наблюдение
4.3.3	Приемы осаэ-вадза.	3		3	наблюдение
4.3.4	Приемы нагэ-вадза.	3		3	наблюдение
5.	Соревновательная, инструкторская практика	2	0	2	наблюдение
6.	Самостоятельная работа	5	0	5	наблюдение
7.	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
	Итого:	84	12	72	

Базовый уровень
Учебный план второго года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы промежуточно й аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Введение.	2	2	0	опрос
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и правила ППБ	2	2		опрос
2.	Теоретическая и психологическая подготовка	20	20	0	опрос
2.1.	История развития Айкидо в России.	10	10		опрос
2.2.	Рейсики.	10	10		опрос
3.	Специальная физическая подготовка.	46		46	наблюдение
3.1.	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.	6		6	наблюдение
3.2.	Общеразвивающие упражнения на согласованность движений.	6		6	наблюдение
3.3.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	6		6	наблюдение
3.4.	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений.	6		6	наблюдение
3.5.	Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений.	6		6	наблюдение
3.6.	Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений с отягощениями.	6		6	наблюдение
3.7.	Упражнения для развития гибкости.	6		6	наблюдение
3.8.	Упражнения на развитие ловкости.	4		4	наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка.	84		84	наблюдение
4.1.	Передвижения.	28		28	наблюдение
4.1.1	Цуги-аси.	8		8	наблюдение
4.1.2	Аюми-аси.	8		8	наблюдение
4.1.3	Тэнкан.	6		6	наблюдение
4.1.4	Ирими-тэнкан.	6		6	наблюдение
4.2.	Страховки.	24		24	наблюдение
4.2.1	Маэ-укэми.	6		6	наблюдение
4.2.2	Усиро-хантэн-укэми ТВ.	6		6	наблюдение
4.2.3	Усиро-кайтэн-укэми ПСНК.	6		6	наблюдение
4.2.4	Ёко-укэми.	6		6	наблюдение
4.3.	Кихон-доса.	32		32	наблюдение
4.3.1	Приемы в сувари-вадза.	8		8	наблюдение
4.3.2	Приемы в тачи-вадза.	8		8	наблюдение
4.3.3	Приемы осаэ-вадза.	8		8	наблюдение
4.3.4	Приемы нагэ-вадза.	8		8	наблюдение
5.	Соревновательная, инструкторская практика	4		4	наблюдение
6.	Самостоятельная работа	10		10	наблюдение
7.	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	2		2	сдача контрольных нормативов
	Итого:	168	22	146	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы промежуточно й аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретически е занятия	практические занятия	
1.	Введение.	2	2	0	опрос
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и правила ППБ	2	2		опрос
2.	Теоретическая и психологическая подготовка	20	20	0	опрос
2.1.	История развития Айкидо в России. Развитие Айкидо в НПР.	10	10		опрос
2.2.	Рейсики.	10	10		опрос
3.	Специальная физическая подготовка.	42	0	42	наблюдение
3.1.	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.	6		6	наблюдение
3.2.	Общеразвивающие упражнения на согласованность движений.	4		4	наблюдение
3.3.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	6		6	наблюдение
3.4.	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений.	6		6	наблюдение
3.5.	Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений.	6		6	наблюдение
3.6.	Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений с отягощениями.	6		6	наблюдение
3.7.	Упражнения для развития гибкости.	4		4	наблюдение
3.8.	Упражнения на развитие ловкости.	4		4	наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка.	84	0	84	наблюдение
4.1.	Передвижения.	32	0	32	наблюдение
4.1.1	Цуги-аси.	8		8	наблюдение
4.1.2	Аюми-аси.	8		8	наблюдение
4.1.3	Тэнкан.	8		8	наблюдение
4.1.4	Иrimi-тэнкан.	8		8	наблюдение
4.2.	Страховки.	28	0	28	наблюдение
4.2.1	Маэ-укэми.	8		8	наблюдение
4.2.2	Усиро-хантэн-укэми ТВ.	8		8	наблюдение
4.2.3.	Усиро-кайтэн-укэми ПСНК.	6		6	наблюдение
4.2.4.	Ёко-укэми.	6		6	наблюдение
4.3.	Кихон-доса.	24	0	24	наблюдение
4.3.1.	Приемы в сувари-вадза.	6		6	наблюдение
4.3.2.	Приемы в тачи-вадза.	6		6	наблюдение
4.3.3.	Приемы осаз-вадза.	6		6	наблюдение
4.3.4.	Приемы нагэ-вадза.	6		6	наблюдение
5.	Соревновательная, инструкторская практика	4		4	наблюдение
6.	Самостоятельная работа	14		14	наблюдение
7.	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	2		2	сдача контрольных нормативов
	Итого:	168	22	146	

Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы промежуточно й аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретически е занятия	практические занятия	
1.	Введение.	2	2		опрос
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и правила ППБ	2	2		опрос
2.	Теоретическая и психологическая подготовка.	20	20		опрос
2.1.	История развития Айкидо в России. Развитие Айкидо в НПР.	10	10		опрос
2.2.	Рейсики.	10	10		опрос
3.	Специальная физическая подготовка.	42		42	наблюдение
3.1.	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.	6		6	наблюдение
3.2.	Общеразвивающие упражнения на согласованность движений.	6		6	наблюдение
3.3.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	6		6	наблюдение
3.4.	Упражнения для укрепления различных групп мышц без.	4		4	наблюдение
3.5.	Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений.	4		4	наблюдение
3.6.	Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений с отягощениями.	4		4	наблюдение
3.7.	Упражнения для развития гибкости.	6		6	наблюдение
3.8.	Упражнения на развитие ловкости.	6		6	наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка.	84		84	наблюдение
4.1.	Передвижения.	24		24	наблюдение
4.1.1	Цуги-аси.	6		6	наблюдение
4.1.2	Аюми-аси.	6		6	наблюдение
4.1.3	Тэнкан.	6		6	наблюдение
4.1.4	Иrimi-тэнкан.	6		6	наблюдение
4.2.	Страховки.	24		24	наблюдение
4.2.1	Маэ-укэми.	8		8	наблюдение
4.2.2	Усиро-хантэн-укэми ТВ.	8		8	наблюдение
4.2.3.	Усиро-кайтэн-укэми ПСНК.	6		6	наблюдение
4.2.4.	Ёко-укэми.	6		6	наблюдение
4.3.	Кихон-доса.	32		32	наблюдение
4.3.1.	Приемы в сувари-вадза.	8		8	наблюдение
4.3.2.	Приемы в тачи-вадза.	8		8	наблюдение
4.3.3.	Приемы осаз-вадза.	8		8	наблюдение
4.3.4.	Приемы нагэ-вадза.	8		8	наблюдение
5.	Соревновательная, инструкторская практика	4		4	наблюдение
6.	Самостоятельная работа	14		14	наблюдение
7.	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	2		2	сдача контрольных нормативов
	Итого:	168	22	146	

Учебный план пятого года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Введение.	2	2		опрос
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и правила ПШБ	2	2		опрос
2.	Теоретическая и психологическая подготовка.	20	20		опрос
2.1.	Методика тренировки	6	6		опрос
2.2.	Анализ спортивной деятельности	4	4		опрос
2.3.	Основы комплексного контроля в системе подготовки	4	4		опрос
2.4.	Восстановительные средства и мероприятия	6	6		опрос
3.	Специальная физическая подготовка.	84		84	наблюдение
3.1.	Упражнения на развитие силовых способностей.	12		12	наблюдение
3.2.	Общеразвивающие упражнения на согласованность движений рук с ногами.	12		12	наблюдение
3.3.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	12		12	наблюдение
3.4.	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений.	8		8	наблюдение
3.5.	Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений.	8		8	наблюдение
3.6.	Упражнения на удержание равновесия.	8		8	наблюдение
3.7.	Упражнения для развития гибкости.	12		12	наблюдение
3.8.	Упражнения на развитие ловкости.	12		12	наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка.	112		112	наблюдение
4.1.	Укеми-вадза	32		32	наблюдение
4.2.	Осае-вадза	32		32	наблюдение
4.3.	Наге -вадза	12		12	наблюдение
4.4.	Атеми-вадза: сложные виды атак и отвлекающие технические действия.	12		12	наблюдение
4.5.	Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением упражнений.	12		12	наблюдение
4.3.	Совершенствование целостной структуры движений.	12		12	наблюдение
4.					
5.	Соревновательная, инструкторская практика	10		10	наблюдение
6.	Самостоятельная работа	18		18	наблюдение
7.	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	6		6	сдача контрольных нормативов
	Итого:	252	22	230	

Учебный план шестого года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Введение.	2	2		опрос
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и правила ПШБ	2	2		опрос
2.	Теоретическая и психологическая подготовка.	20	20		опрос
2.1.	Методика тренировки	6	6		опрос
2.2.	Анализ спортивной деятельности	4	4		опрос
2.3.	Основы комплексного контроля в системе подготовки	4	4		
2.4.	Восстановительные средства и мероприятия	6	6		
3.	Специальная физическая подготовка.	84		84	наблюдение
3.1.	Упражнения на развитие силовых способностей.	12		12	наблюдение
3.2.	Общеразвивающие упражнения на согласованность движений рук с ногами.	12		12	наблюдение
3.3.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	12		12	наблюдение
3.4.	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений.	8		8	наблюдение
3.5.	Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений.	8		8	наблюдение
3.6.	Упражнения на удержание равновесия.	8		8	наблюдение
3.7.	Упражнения для развития гибкости.	12		12	наблюдение
3.8.	Упражнения на развитие ловкости.	12		12	наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка.	112		112	наблюдение
4.1.	Укеми-вадза.	32		32	наблюдение
4.2.	Осае-вадза	32		32	наблюдение
4.3.	Наге -вадза	12		12	наблюдение
4.4.	Атеми-вадза: сложные виды атак и отвлекающие технические действия.	12		12	наблюдение
4.5.	Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением упражнений.	12		12	наблюдение
4.3.	Совершенствование целостной структуры движений.	12		12	наблюдение
4.					
5.	Соревновательная, инструкторская практика	10		10	наблюдение
6.	Самостоятельная работа	18		18	наблюдение
7.	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	6		6	сдача контрольных нормативов
	Итого:	252	22	230	

Учебный план *седьмого года обучения*

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Введение.	2	2		опрос
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и правила ППБ	2	2		опрос
2.	Теоретическая и психологическая подготовка.	26	26		опрос
2.1.	Методика тренировки	6	6		опрос
2.2.	Анализ спортивной деятельности	6	6		опрос
2.3.	Основы комплексного контроля в системе подготовки	6	6		
2.4.	Восстановительные средства и мероприятия	8	8		
3.	Специальная физическая подготовка.	84		84	наблюдение
3.1.	Упражнения на развитие силовых способностей.	12		12	наблюдение
3.2.	Общеразвивающие упражнения на согласованность движений рук с ногами.	12		12	наблюдение
3.3.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	12		12	наблюдение
3.4.	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).	8		8	наблюдение
3.5.	Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений.	8		8	наблюдение
3.6.	Упражнения на удержание равновесия.	8		8	наблюдение
3.7.	Упражнения для развития гибкости.	12		12	наблюдение
3.8.	Упражнения на развитие ловкости.	12		12	наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка.	112		112	наблюдение
4.1.	Укеми-вадза	32		32	наблюдение
4.2.	Осае-вадза	32		32	наблюдение
4.3.	Наге - вадза	12		12	наблюдение
4.4.	Атеми-вадза: сложные виды атак и отвлекающие технические действия.	12		12	наблюдение
4.5.	Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением упражнений.	12		12	наблюдение
4.3.	Совершенствование целостной структуры движений.	12		12	наблюдение
4.					
5.	Соревновательная, инструкторская практика	10		10	наблюдение
6.	Самостоятельная работа	12		12	наблюдение
7.		6		6	сдача контрольных нормативов
	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания				
	Итого:	252	28	224	

Учебный план восьмого года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	Введение.	2	2		опрос
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и правила ППБ	2	2		опрос
2.	Теоретическая и психологическая подготовка.	10	10		опрос
2.1.	Методика тренировки	2	2		опрос
2.2.	Анализ спортивной деятельности	2	2		опрос
2.3.	Основы комплексного контроля в системе подготовки	2	2		
2.4.	Восстановительные средства и мероприятия	4	4		
3.	Специальная физическая подготовка.	84		84	наблюдение
3.1.	Упражнения на развитие силовых способностей.	12		12	наблюдение
3.2.	Общеразвивающие упражнения на согласованность движений рук с ногами.	12		12	наблюдение
3.3.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	12		12	наблюдение
3.4.	Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений.	8		8	наблюдение
3.5.	Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений.	8		8	наблюдение
3.6.	Упражнения на удержание равновесия.	8		8	наблюдение
3.7.	Упражнения для развития гибкости.	12		12	наблюдение
3.8.	Упражнения на развитие ловкости.	12		12	наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка.	112		112	наблюдение
4.1.	Укеми-вадза	32		32	наблюдение
4.2.	Осае-вадза	32		32	наблюдение
4.3.	Наге -вадза	12		12	наблюдение
4.4.	Атеми-вадза: сложные виды атак и отвлекающие технические действия.	12		12	наблюдение
4.5.	Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением упражнений.	12		12	наблюдение
4.3.	Совершенствование целостной структуры движений.	12		12	наблюдение
5.	Соревновательная, инструкторская практика	20		20	наблюдение
6.	Самостоятельная работа	18		18	наблюдение
7.	Текущая и итоговая аттестация, контрольные испытания	6		6	сдача контрольных нормативов
	Итого:	252	12	240	

В процессе обучения выявляется интерес учащихся к Айкидо как средству спортивного совершенствования, формируются потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. В задачи включаются физическое совершенствование и укрепление здоровья; повышение общего уровня культуры; психическое совершенствование и овладение методами психорегуляции; развитие самодисциплины; подготовка к соревнованиям. Программный материал направлен на повышение функциональной подготовленности: формирование специальных физических качеств, изучение основных принципов Айкидо, приобретение «соревновательного» опыта, воспитание черт спортивного характера, выявление спортивной одаренности. Вводится ознакомительный курс по истории развития отечественного Айкидо. Совершенствуется спортивное мастерство учащихся, через показательные выступления, участие в городских, краевых соревнованиях.

Для каждого этапа обучения определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным видам подготовки, варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности учащихся.

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составная часть Программы, является комплексом основных характеристик образования. Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, количество учебных дней, количество учебных часов, режим занятий (Приложение 1). Составляется календарный учебный график на учебный год для каждой группы.

Дата начала учебного года: 1 сентября.

Дата окончания учебного года: 30 июня.

Количество учебных недель: 42.

2.3. Рабочая программа воспитания

Особенности организации воспитательной деятельности в учреждении

Воспитательная работа направлена на формирование личности юного спортсмена. Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важное условие успеха – единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательной школы и учреждения дополнительного образования.

Воспитательная работа планируется с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности учреждения.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Принципы воспитания в учреждении:

- *Принцип связи воспитания с жизнью*, социокультурной средой. Воспитание строиться в соответствии с требованиями общества, перспективами его развития, его потребностям.

- *Принцип комплексности, целостности, единства* всех компонентов воспитательного процесса. В соответствии с этим принципом в воспитательном процессе цели и задачи, содержание и средства согласованы между собой.

- *Принцип связи воспитания с повседневной жизнью и трудом*. Учащийся занимается посильным трудом, знакомится с национальными промыслами его родного края, познает культуру труда.

- *Принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности* (активности) воспитанников. В соответствии с этим принципом педагог при организации воспитательного процесса предлагает те виды деятельности, которые будут стимулировать активность детей, их творческую свободу, но сохраняет при этом руководящие позиции.

- *Принцип гуманизма, уважения к личности* ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.

- *Принцип опоры на положительное в личности ребенка*. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление учащегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.

- *Принцип воспитания в коллективе и через коллектив*. В соответствии с этим принципом воспитание в группе, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

- *Принцип учета возвратных и индивидуальных особенностей детей*. Для реализации этого принципа педагогу необходимо знать типичные возрастные особенности учащихся, а также индивидуальные различия детей в конкретной учебной группе.

- *Принцип единства действий и требований* к ребенку в семье, образовательном учреждении, социуме. В соответствии с этим принципом педагогу необходимо установить тесный контакт с семьей и договориться о согласованных действиях, в ходе воспитательного процесса обсуждать вместе с детьми реальные события, происходящие в их жизни (в школе, на улице).

Чтобы воспитание достигло своей цели, необходимо соблюдать следующие важные **требования к принципам воспитания:**

- *Обязательность*. Имеется в виду, что принципы воспитания не носят рекомендательный характер, педагог обязан их соблюдать и внедрять в свою ежедневную деятельность, а не выполнять от случая к случаю.

- *Комплексность*. Все принципы следует объединить в комплекс и применять взаимосвязано, единым фронтом. Важным условием эффективности является их одновременное действие.

- *Равнозначность*. Положительный результат воспитания может быть достигнут только тогда, когда все принципы имеют равное значение, среди них нет ни главных, ни второстепенных, ни тех, которые надо использовать в первую очередь или во вторую. Все принципы воспитания имеют равную ценность и значение.

Процесс воспитания в учреждении основывается на следующих *принципах взаимодействия* педагогов и школьников:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в учреждении;

- ориентир на создание в учреждении психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие учащихся и педагогов;

- построение отношений между взрослыми и детьми на основе, доверия, сотрудничества, любви, доброжелательности, уважения личности каждого ребенка;

- опора на положительное в личности ребенка, вера педагогов в положительные результаты воспитания, подход к каждому ребенку с «оптимистической гипотезой»;

- организация основных совместных мероприятий учащихся и педагогов как предмета совместной деятельности взрослых и детей;

- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Цели и задачи воспитательной работы

Цели воспитания – формирование личностной и практико-ориентированной среды для успешной социализации учащихся в обществе через механизмы самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Задачи воспитания:

- Развитие общей культуры учащихся.

- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания: уважение к своей семье, обществу, государству, к духовно-нравственным ценностям, к национальному и историческому

наследию Родины.

- Профилактика вредных привычек, правонарушений, социально-опасных явлений.
- Формировать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни.
- Способствовать развитию у учащихся экологической культуры, бережного отношения к природе, развивать стремление беречь и охранять природу.
- Воспитывать у учащихся уважение к труду, содействовать профессиональному самоопределению учащихся.
- Создание условий для активного и полезного взаимодействия с семьей по вопросам воспитания учащихся.

Виды, формы и содержание воспитательной работы

№ п/п	Вид деятельности	Целевое назначение	Формы организации деятельности	Содержание воспитательной работы
1	Познавательная	Обогащает представление об окружающей действительности, формирует потребность в профессиональном образовании, способствует интеллектуальному развитию.	Лекция, рассказ, беседа, дискуссия, ролевая игра.	Изучение окружающей действительности, освоение новых знаний, навыков и умений, которые необходимы для жизни в обществе и мире в целом. Учащийся получает новую информацию, узнаёт о законах мира и учится не только взаимодействовать с ним, но и влиять на него.
2	Общественная	Содействует социализации учащихся, включает их в сопереживание проблемам общества, приобщает к активному преобразованию действительности.	Мероприятий, праздники, соревнования, акции.	Совместно с педагогами и родителями организация и проведение различных праздников (общешкольных, в группе, в объединении), конкурсов, соревнований. Организация и участие детей в различных акциях.
3	Ценностно-ориентированная	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей, формирование культуры, своего «Я». Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.	Беседы, тестирование, анкетирование, акции.	Проведение диспутов и бесед на нравственные темы; формирование у учащихся отношения к миру; формирование у учащихся убеждений, взглядов, усвоение учащимися нравственных и других норм жизни людей – всего того, что называют ценностями. Тренер-преподаватель стимулирует выработку учащимися отношений, взглядов на жизнь в различных формах деятельности: беседы по социально-нравственной проблематике, дискуссии, диспуты. Профилактика правонарушений и социально-опасных явлений.
4	Спортивно-оздоровительная	Здоровый образ жизни, формирует силу,	Учебно-тренировочные	Освоение дополнительных общеобразовательных

		выносливость, пластичность и красоту человеческого тела и отношений. Профилактика вредных привычек.	занятия, спортивные мероприятия, соревнования.	общеразвивающих программ по выбранным видам спорта, утвержденным в учреждении. Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях.
5	Военно-патриотическая	Формирование в ребёнке приверженности важнейшим духовным ценностям и традициям, воспитание любви к Родине, заботы об интересах страны, гордости за героическое прошлое нашего Отечества, за научно-технический и культурный вклад России в мировую цивилизацию.	Встречи с военными, ветеранами и участниками военных действий, экскурсии, участие в творческих конкурсах, смотрах.	Формирование у учащихся глубокого патриотического сознания, идей служения Отечеству и его вооруженной защите; уважение к военной истории; стремления к военной службе, сохранению и приумножению славных воинских традиций; сохранение памяти о знаменательных событиях и датах, о подвигах героических личностей русской Земли и воспитание гордости за деяние своих предков; воспитание чувства любви к своей малой родине, уважительного отношения к национальным традициям и культуре, пробуждение чувства гордости за свой народ.
6	Культурно-досуговая	Взаимнообогащающий досуг учащихся, общение друг с другом.	Праздники, различные мероприятия, поход в кино, игры, совместный отдых, содержательные развлечения.	Содержательный, развивающий отдых, свободное общение, в котором инициатива принадлежит учащимся, педагог принимает активное участие во всех мероприятиях. Спортивно-оздоровительную деятельность. Свободное общение, досуг учащихся может проходить в самых разных формах: игры, праздники, вечера отдыха, коллективные дни рождения, соревнования, совместные прогулки, походы и пр.
7	Трудовая	Направлена на создание, сохранение и приумножение материальных ценностей, формирование уважительного отношения к материальным ценностям как средствам для существования человека.	Общественно-полезный труд по самообслуживанию, субботники, дежурство во время занятий и т.д.	Совместный труд в учреждении: уборка помещений, уборка территории, помощь при ремонте, трудовые десанты по благоустройству территории учреждения, участие в общегородских акциях и т.д.
8	Безопасность	Предупреждение детского	Инструктаж, беседа,	Проведение инструктажей:

		ДТП, соблюдение правил и техники безопасности в различных жизненных ситуациях.	рассказ, опрос.	охрана труда; пожарная безопасность; антитеррористическая безопасность; правила поведения: на дорогах, на воде и вблизи водоемов, в транспорте, на учебно-тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях и т.д.
--	--	--	-----------------	---

Методы воспитания

Выбор метода зависит: от специфики общественно-воспитательной среды, вида деятельности, возраста учащихся, индивидуально-типологических способностей учащихся, уровня воспитанности коллектива.

Метод убеждения. Убеждать, значит так воздействовать на сознание и поведение учащегося, чтобы у него формировались способности поиска истинности миропонимания. В процессе убеждения идеи и нормы, выработанные обществом, превращаются в личные убеждения, в систему мотивов поведения, в руководство к действию.

Средства убеждения: учебная работа, беседы, диспуты, встречи, сборы, собрания.

Метод примера. Воспитательная сила примера основана на стремлении людей к подражанию социальным нормам и ролям. Дети стремятся копировать в своем поведении те действия и поступки, которые, с их точки зрения, кажутся значительными и укрепляют их достоинство. Большое воспитательное значение на учащихся оказывает педагог.

На практике воспитания *используются личные примеры*, из жизни и деятельности других людей, из природы, художественного творчества.

Метод упражнения – равномерно организованное выполнение учащимися практических действий и дел с целью накопления нравственного опыта и формирования положительных черт личности. В процессе многократных повторений должны выполняться не только действия и поступки, но и внутренние стимулы, которыми определяется поведение личности.

Упражнение – основной метод умственного, нравственного, физического и эстетического воспитания.

Типы упражнений: упражнения в деятельности (трудовые, в общественной деятельности, спортивные); режимные упражнения; специальные (в этикете, культуре поведения, речи).

Метод приучения – начальная стадия метода упражнения и его составная часть. Основа метода – требование.

Составные части: формулировка правила, разъяснение, демонстрация норм и формирование положительного отношения к правилам, многократное повторение.

Метод требования. Содействует возникновению полезных навыков и привычек, формирует черту характера и нравственные идеалы. Требование должно быть гуманным, разумным, подготовленным, системным, рациональным, должно предполагать наращивание трудностей.

Приемы требований: советом, мимикой, жестом, паузой, в игровом оформлении, выражением доверия (недоверия), просьбой (намеком), одобрением (осуждением), угрозой (наказанием). В случае одностороннего увлечения учащегося деятельностью, которая может способствовать формированию негативного поведения, наиболее действенным методом преодоления является переключение учащегося с одного вида деятельности на другой и постепенное формирование нового стереотипа поведения.

Метод поощрения (одобрения) представляет собой совокупность морального и материального стимулирования, признание, положительную оценку поведения или качеств учащегося.

Средства: одобрение взглядом, похвала, благодарность, похвала в присутствии товарищей, награждение. Неуместная похвала теряет воспитательную силу. Учащиеся к ней привыкают и перестают реагировать. Лучший способ – хвалить не самого человека, а выполненное им задание. Он должен быть приучен испытывать чувство удовлетворения не ради поощрения, а во имя результатов труда, в том числе и спортивного.

Метод осуждения (наказания). Осуждение проявляется в неодобрении, отрицательной оценке действий и поступков личности. Наказание – это мера и способ воздействия против человека, совершившего проступок (преступление).

Виды педагогического наказания: наказание-внушение (порицание, замечание, выговор); наказание-ограничение (удаление с занятий, исключение из ОУ); наказание-привлечение (уборка, ремонт).

Правила применения наказаний в процессе воспитания:

- наказаний не должно приносить физических страданий;
- наказание накладывается уверенным тоном, в спокойной обстановке;
- наказание должно быть индивидуальным;
- нельзя наказывать по подозрению;
- нельзя напоминать о заранее наложенных взысканиях;
- наказание должно быть поддержано общественным осуждением действий провинившегося;
- наказания должны быть редки.

Наказание должно побуждать к обдумыванию своего поведения и требовательно относиться к себе. Наказание только тогда достигает цели, когда оно является справедливым и поддерживается общественным мнением коллектива.

Метод соревнования (игры). Один из методов мобилизации творческой трудовой активности учащихся, способствующий более качественному и эффективному выполнению деятельности. Соревнование обозначает стремление учащихся не отставать друг от друга, добиваться лучших результатов. Соревнование (игра) – это метод воспитания, обучение, развития и психологической подготовки к решению жизненных задач.

Планируемые результаты

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, но деятельность педагогов нацелена на перспективу развития и становления личности учащегося.

В результате поэтапной реализации программы воспитания будет обеспечено:

- освоение учащимися социально значимых знаний и приобретение опыта социального взаимодействия, направленных на формирование гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения;
- формирование опыта самоопределения (личностного и профессионального);
- овладение учащимися способами саморазвития и самореализации в современном мире;
- вовлечение детей и молодежи в позитивную социальную деятельность, рост числа патриотически настроенных молодых граждан;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- повышение социальной активности учащихся;
- рост участников и победителей в конкурсах и соревнованиях;
- повышение общественного престижа семьи, отцовства и материнства, сохранение и возрождение традиционных семейных ценностей, укрепление традиций семейного воспитания;
- модернизация содержания программ дополнительной, внеурочной деятельности.

Календарный план воспитательной работы

Вид деятельности воспитательной работы	Мероприятия (форма проведения, название)	Сроки проведения	Ответственные
Сентябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.09-30.09	тренеры-преподаватели
Познавательная	Знакомство учащихся общеобразовательных школ с направлениями деятельности учреждения в рамках ежегодного фестиваля «Я талантлив!»	01.09-11.09	педагогические работники учреждения
Безопасность	Тематическое занятие, посвященное	02.09-10.09	тренеры-преподаватели

	Дню солидарности в борьбе с терроризмом. Беседа о поведении при угрозе террористического акта.		
Общественная	Участие во всероссийской акции «Вместе, всей семьей» - разместить фотографию в VK.	17 сентября	тренеры-преподаватели
Безопасность	Тематическое занятие, посвященное неделе безопасности дорожного движения. Беседа по правилам дорожного движения.	25.09-29.09	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Октябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.10-31.10	тренеры-преподаватели
Познавательная	День открытых дверей	01.10-15.10	администрация, тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Тематическая беседа, посвященная дню пожилых людей. Поздравление бабушек и дедушек.	1 октября	тренеры-преподаватели
Общественная	Родительские собрания.	10.10-20.10	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии.	25.10-31.10	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Ноябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.11-30.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Тематическая беседа, посвященная Дню народного единства.	01.11-04.11	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Беседа, посвященная Всероссийскому дню призывника.	12.11-15.11	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж по пожарной безопасности	15.11-20.11	тренеры-преподаватели
Общественная	Тематическая беседа, посвященная Дню толерантности	15.11-20.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Мероприятия, посвященные Дню матери в России. Поздравление мам.	25.11-28.11	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Декабрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.12-31.12	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	01.12-07.12	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Беседа, посвященная Дню неизвестного солдата. Возложение цветов к памятнику	3 декабря	тренеры-преподаватели

	Неизвестного солдата.		
Ценностно-ориентированная	Единое занятие «Мы - Россияне!», посвященное Дню Конституции Российской Федерации. Опрос: «Знаешь ли ты Конституцию РФ».	09.12-12.12	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Всероссийская акция «Мы – граждане России!». Размести в социальных сетях видеобращение «Что значит быть гражданином Российской Федерации»	12 декабря	тренеры-преподаватели
Безопасность	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников.	20.12-27.12	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация новогодних праздников.	25.12-30.12	администрация, тренеры-преподаватели с привлечением родительского актива
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Январь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.01-31.01	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии. Посещение праздничных мероприятий.	01.01-10.01	тренеры-преподаватели с привлечением родительского актива
Общественная, Трудовая	Тематическая беседа, посвященная Дню российского студенчества. Единое занятий на тему: «Сто дорог – одна моя», «Мир профессий», «Кем я хочу стать».	23.01-26.01	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Февраль			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.02-29.02	тренеры-преподаватели
Познавательная	Беседа, посвященная Дню российской науки.	8 февраля	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества (спортивные соревнования, турниры).	18.02-26.02	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Март			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.03-31.03	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация праздников.	05.03-07.03	администрация, тренеры-преподаватели

Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	15.03-22.03	тренеры-преподаватели
Общественная, Военно-патриотическая	Участие во всероссийских акциях, посвященных Дню воссоединения Крыма с Россией.	18 марта	администрация, тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии.	26.03-31.03	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Апрель			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.04-30.04	тренеры-преподаватели
Познавательная, Спортивно-оздоровительная	Тематические занятия, посвященные Дню космонавтики. Организация и проведение спортивных соревнований, посвященных Дню космонавтики.	10.04-15.04	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж по пожарной безопасности	20.04-25.04	тренеры-преподаватели
Общественная, Ценностно-ориентированная	Участие в акциях, посвященных Дню Земли.	22 апреля	администрация, тренеры-преподаватели
Трудовая	Участие в общегородских субботниках	22.04-30.04	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Май			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.05-31.05	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая, Общественная, Ценностно-ориентированная, Спортивно-оздоровительная	День Победы. Участие во всероссийских акциях «Георгиевская ленточка», «Диктант Победы», «Бессмертный полк», «Возложение цветов к Вечному огню». Организация и проведение спортивных соревнований, посвященных Дню Победы.	01.05-15.05	администрация, тренеры-преподаватели
Общественная	Родительские собрания.	10.05-20.05	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	20.05-27.05	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Июнь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.06-30.06	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	День защиты детей. Организация праздничных мероприятий. Совместное посещение праздничных мероприятий.	01 июня	тренеры-преподаватели

Познавательная	Тематическая беседа, посвященная Дню русского языка.	6 июня	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая, Общественная, Ценностно-ориентированная, Культурно-досуговая	День России. Совместное посещение праздничных мероприятий.	12 июня	тренеры-преподаватели
Общественная, Культурно-досуговая	День выпускника. Вручение свидетельств о завершении обучения, праздничные мероприятия.	20.06-30.06	администрация, тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	День памяти и скорби. Участие во всероссийских акциях.	22 июня	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая, Общественная	День молодежи. Совместное посещение праздничных мероприятий.	27 июня	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели

2.4. Условия реализации Программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- спортивный зал;
- специальное покрытие для выполнения бросковых техник (татами);
- тренировочное оружие (боккен, дзё, танто).
- брусья;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- скакалки;
- свисток;
- секундомер.

Наглядные средства:

- плакаты, схемы, журналы и т.д.;
- фотоматериалы;
- интернет ресурсы – ИКТ, для получения ярких впечатлений от расширения знаний и впечатлений (слайд-шоу, презентации).

Технические средства:

- ноутбук,

2. Информационное обеспечение.

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности,

мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий;
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки по Айкидо.

3. Кадровое.

Учебно-тренировочные занятия проводит тренер-преподаватель по Айкидо Александрина Е.Г.:

- образование: высшее профессиональное;
- стаж работы: 18 лет;

4. Финансовое обеспечение.

Программа реализуется за счет средств, выделенных на финансовое обеспечение выполнения муниципального задания.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Образовательный и воспитательный процесс предполагает следующие формы контроля и оценки деятельности:

1. Текущий контроль предполагает проверку знаний, умений, навыков учащихся в течение года.

2. Итоговый контроль включает в себя выполнение требований учебной Программы в целях оценки результатов, достигнутых учащимися в текущем учебном году, а также для их перевода на следующий год обучения. Выполнение нормативов по СФП отражается в протоколах итоговой аттестации в конце учебного года.

2.6. Оценочные материалы

Критерии оценки, формы подведения итогов.

- стабильность состава учащихся и посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Формы подведения итогов:

- контрольное занятие, с получением допуска к экзамену (в процентах к численному составу группы);
- проведение фестиваля достижений в форме показательных выступлений;
- выполнение контрольных нормативов.

Итоговые требования по программе.

Стартовый уровень.

Таблица элементов технической подготовки.

СОГ-1		
Умения и навыки техники	Позиция	Виды атак
Тенкан	ТВ	
Иrimi-текан	ТВ	
Кокюхо	ТВ	
Сикко	СВ	
Аюми-Аси	ТВ	
Цуги-Аси	ТВ	
Окури-Аси	ТВ	
Усиро укеми	ТВ	
Мае укеми	ТВ	
Иккё	ТВ / СВ	Икке авасетте
Иrimi-наге	ТВ	Икке авасетте
Кокюхо	СВ	Рётедори

Базовый уровень.

Таблица элементов технической подготовки.

СОГ-2		
Умения и навыки техники	Позиция	Виды атак
Тенкан	ТВ	
Иrimi-текан	ТВ	
Кокюхо	ТВ	
Сикко	СВ	
Аюми-Аси	ТВ	
Цуги-Аси	ТВ	
Окури-Аси	ТВ	
Усиро укеми	ТВ	
Мае укеми	ТВ	
Иккё	ТВ / СВ	Косадори
Иккё	ТВ / СВ	Икке авасетте
Иrimi-наге	ТВ	Икке авасетте
Иrimi-наге	ТВ	Косадори
Шихо-наге	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Косадори
Кокюхо	СВ	Рётедори

СОГ-3		
Умения и навыки техники	Позиция	Виды атак
Тенкан	ТВ	
Иrimi-текан	ТВ	
Кокюхо	ТВ	
Сикко	СВ	
Аюми-Аси	ТВ	
Цуги-Аси	ТВ	
Окури-Аси	ТВ	
Усиро кайтен укеми	ТВ	
Мае укеми	ТВ	

Иккё	ТВ / СВ	Икке авасетте
Иккё	ТВ / СВ	Косадори
Иккё	ТВ / СВ	Кататедори
Иккё	ТВ / СВ	Катадори
Никкё	ТВ	Косадори
Никкё	ТВ	Кататедори
Ирими-наге	ТВ	Икке авасетте
Ирими-наге	ТВ	Косадори
Ирими-наге	ТВ	Кататедори
Шихо-наге	ТВ	Косадори
Шихо-наге	ТВ	Кататедори
Котегаеси	ТВ	Икке авасетте
Котегаеси	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Кататедори
Кокюхо	ТВ	Кататедори
Кокюхо	СВ	Рётедори

СОГ-4		
Умения и навыки техники	Положения	Виды атак
Иккё	ТВ / СВ	Икке авасетте
Иккё	ТВ / СВ	Косадори
Иккё	ТВ / СВ	Кататедори
Иккё	ТВ / СВ	Катадори
Никкё	ТВ	Косадори
Никкё	ТВ	Кататедори
Ирими-наге	ТВ	Икке авасетте
Ирими-наге	ТВ	Косадори
Ирими-наге	ТВ	Кататедори
Шихо-наге	ТВ	Косадори
Шихо-наге	ТВ	Кататедори
Шихо-наге	ТВ	Ёкоменучи
Котегаеси	ТВ	Икке авасетте
Котегаеси	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Кататедори
Кокюхо	ТВ	Кататедори
Кокюхо	СВ	Рётедори

СОГ-5		
Умения и навыки техники	Позиция	Виды атак
Иккё Никкё Санкё	ТВ / СВ	Шоменуучи
Иккё Никкё Санкё	ТВ / СВ	Косадори
Иккё Никкё Санкё	ТВ / СВ	Кататедори
Иккё Никкё Санкё	ТВ / СВ	Катадори
Иккё Никкё Санкё	ТВ	Ёкоменучи
Иккё Никкё Санкё	ТВ	Рётедори
Ёнкё	ТВ	Шоменуучи
Ирими-наге	ТВ / СВ	Шоменуучи
Ирими-наге	ТВ	Косадори
Ирими-наге	ТВ	Кататедори
Ирими-наге	ТВ	Ёкоменучи
Ирими-наге	ТВ	Рётедори
Шихо-наге	ТВ	Косадори
Шихо-наге	ТВ / XXB	Кататедори

Шихо-наге	ТВ	Ёкоменучи
Шихо-наге	ТВ / XXB	Рётедори
Котегаеси	ТВ	Шоменуучи
Котегаеси	ТВ	Косадори
Котегаеси	ТВ	Кататедори
Котегаеси	ТВ	Ёкоменучи
Котегаеси	ТВ	Рётедори
Котегаеси	ТВ	Чуданцки
Учикайтеннаге	ТВ	Кататедори
Сотокайтеннаге	ТВ	Шоменуучи
Сотокайтеннаге	ТВ	Кататедори
Тенчинаге	ТВ	Рётедори
Кокюхо	ТВ	Кататедори
Кокюхо	ТВ	Моротедори
Кокюхо	ТВ / СВ	Рётедори
Кокю	ТВ	Косадори

СОГ-6		
Умения и навыки техники	Позиция	Виды атак
Осаэ – вадза	СВ / ТВ	Сёмэнути
Иккё	ТВ	Ёкомэнути
	СВ / ТВ	Косадори
	ТВ	Кататэдори
	СВ / ТВ	Катадори
Никё	СВ / ТВ	Сёмэнути
	ТВ	Ёкомэнути
	ТВ	Кататэдори
	СВ / ТВ	Косадори
	СВ / ТВ	Катадори
	СВ / ТВ	Сёмэнути
	ТВ	Ёкомэнути
Санкё	ТВ	Косадори
	ТВ	Кататэдори
	СВ / ТВ	Катадори
	СВ / ТВ	Сёмэнути
	СВ / ТВ	Сёмэнути
Ёнкё	СВ / ТВ	Катадори
	СВ / ТВ	Сёмэнути
Нагэ – вадза		
Ириминагэ	СВ / ТВ	Сёмэнути
	ТВ	Ёкомэнути
	ТВ	Косадори
	ТВ	Кататэдори
Котэгаэси	ТВ	Сёмэнути
	ТВ	Ёкомэнути
	ТВ	Косадори
	ТВ	Кататэдори
Сихонагэ	ТВ	Ёкомэнути
	ТВ	Косадори
	ТВ XXB	Кататэдори
	ТВ XXB	Рётэдори
Тэнчинагэ	ТВ	Рётэдори
Кайтэннагэ (ути)	ТВ	Кататэдори
Кокю-хо	ТВ	Кататэдори
	ТВ	Моротэдори
	СВ	Рётэдори

СОГ-7		
Умения и навыки техники	Позиция	Виды атак
Осаэ – вадза		
Иккё	СВ / ТВ	Сёмэнути
	ТВ	Ёкомэнути
	СВ / ТВ	Косадори
	ТВ	Кататэдори
	ТВ	Катадори
	ТВ	Рётэдори
	ТВ	Усирорётэдори
Никё	СВ / ТВ	Сёмэнути
	ТВ	Ёкомэнути
	СВ / ТВ	Косадори
	ТВ	Кататэдори
	СВ / ТВ	Катадори
	ТВ	Рётэдори
	ТВ	Усирорётэдори
Санкё	СВ / ТВ	Сёмэнути
	ТВ	Ёкомэнути
	ТВ	Косадори
	ТВ	Кататэдори
	СВ / ТВ	Катадори
	ТВ	Рётэдори
	ТВ	Усирорётэдори
Ёнкё	СВ/ТВ	Сёмэнути
	ТВ	Ёкомэнути
	СВ/ТВ	Косадори
	ТВ	Кататэдори
	СВ / ТВ	Катадори
	ТВ	Рётэдори
	ТВ	Усирорётэдори
Гокё	ТВ	Сёмэнути
Нагэ – вадза		
Ириминагэ	СВ/ТВ	Сёмэнути
	ТВ	Ёкомэнути
	ТВ	Цуки
	ТВ	Косадори
	ТВ	Кататэдори
	ТВ	Усирорётэдори
Котэгаэси	ТВ	Сёмэнути
	ТВ	Ёкомэнути
	ТВ	Косадори
	ТВ	Кататэдори
	ТВ	Усирорётэдори
Сихонагэ	ТВ	Ёкомэнути
	ТВ	Косадори
	ТВ / XXB	Кататэдори
	ТВ / XXB	Рётэдори
	ТВ	Усирорётэдори
Тэнчинагэ	ТВ	Рётэдори
Кайтэннагэ (ути) (сото)	ТВ	Кататэдори
	ТВ	Кататэдори
Кокю-хо	ТВ	Кататэдори
	ТВ	Моротэдори
	СВ	Рётэдори
Дзюи – вадза		
	ТВ	Кататэдори
	ТВ	Моротэдори

СОГ-8					
Техника	Виды атаки	Позиция			
Осаэ – вадза					
Иккё	Сёмэнути	СВ	ТВ	XXB	
	Ёкомэнути		ТВ		
	Цуки		ТВ		
	Косадори	СВ	ТВ		
	Кататэдори		ТВ		
	Катадори	СВ	ТВ		
	Рётэдори		ТВ		
	Усирорётэдори		ТВ		
	Моротэдори		ТВ		
	Никё	Сёмэнути	СВ	ТВ	
		Ёкомэнути		ТВ	
		Цуки		ТВ	
		Косадори	СВ	ТВ	
		Кататэдори		ТВ	
Катадори		СВ	ТВ		
Рётэдори			ТВ		
Усирорётэдори			ТВ		
Моротэдори			ТВ		
Санкё		Сёмэнути	СВ	ТВ	
		Ёкомэнути		ТВ	
		Цуки		ТВ	
		Косадори	СВ	ТВ	
		Кататэдори		ТВ	
	Катадори	СВ	ТВ		
	Рётэдори		ТВ		
	Усирорётэдори		ТВ		
	Моротэдори		ТВ		
	Ёнкё	Сёмэнути	СВ	ТВ	
		Ёкомэнути		ТВ	
		Цуки		ТВ	
		Косадори	СВ	ТВ	
		Кататэдори		ТВ	
Катадори		СВ	ТВ		
Рётэдори			ТВ		
Усирорётэдори			ТВ		
Моротэдори			ТВ		
Гокё		Сёмэнути		ТВ	
		Ёкомэнути		ТВ	
		Цуки		ТВ	
		Нагэ – вадза			
		Ириминагэ	Сёмэнути	СВ	ТВ
Ёкомэнути			ТВ		
Цуки			ТВ		
Косадори			ТВ		
Кататэдори			ТВ		
Рётэдори			ТВ		
Усирорётэдори			ТВ		
Моротэдори			ТВ		
Котэгаэси	Сёмэнути			ТВ	XXB
	Ёкомэнути			ТВ	
	Косадори			ТВ	
	Кататэдори			ТВ	XXB

Сихонагэ	Рётэдори	ТВ
	Усирорётэдори	ТВ
	Моротэдори	ТВ
	Ёкомэнути	ТВ
	Косадори	ТВ
	Кататэдори	ТВ XXB
	Рётэдори	ТВ XXB
	Усирорётэдори	ТВ
Тэнчинагэ	Рётэдори	ТВ
Кайтэннагэ (сото)	Сёмэнути	ТВ XXB
Кайтэннагэ (сото)	Цуки	ТВ
Кайтэннагэ (ути)	Кататэдори	ТВ
(сото)	Кататэдори	ТВ
Кайтэннагэ	Усирорётэдори	ТВ
Кокю-хо	Кататэдори	ТВ
	Моротэдори	ТВ
	Рётэдори	СВ
Дзюи – валза		
	Кататэдори	ТВ
	Рётэдори	ТВ
	Моротэдори	ТВ

Оценка технической подготовки.

Оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, ритм (Требования к базовой технике см. «Аттестационные требования по айкидо»).

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Оценка специальной физической подготовки.

Оценка специальной физической подготовки проводится согласно требований ЕВСК, при проведении тестирования для присвоения разрядных норм.

Оценивается: координация, скорость и амплитуда движений (Требования к базовой технике см. «Аттестационные требования по айкидо»).

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Оценка применения техники.

Оценивается: целесообразность атаки и защиты, приближенность к реальности, четкость движений и их тесное взаимодействие.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

2.7. Методические материалы

Средствами учебно-тренировочного процесса являются физические упражнения:

- общеподготовительные упражнения - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки;

- специально подготовительные упражнения - развитие двигательных, психических, морально-волевых качеств, упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания

психологических и моральных качеств на основе принципов боевого искусства Айкидо (терпение, решимость, воля в достижении цели, психологическая устойчивость, дисциплина).

Принципы реализации Программы:

- принцип комплексности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы учащимися) в оптимальном соотношении;

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов и его соответствия требованиям спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юных спортсменов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, плакаты, правила соревнований по виду спорта айкидо, видеозаписи демонстрации техник.

Методические разработки: положения о соревнованиях, разработки родительских собраний, методические разработки по обучению основам принципов Айкидо.

Педагогический технологии.

Основные элементы педагогических технологий, применяемые для работы с детьми:

- деятельностный подход: между обучением и развитием стоит деятельность;
- формирование внутренней мотивации;
- рефлексия;
- обогащение и углубление;
- соблюдение принципов – «право на ошибку», «ситуация успеха», «не сравнивать с другими» и т.д., которые создают благоприятный морально-психологический климат;
- проектное обучение;
- игровые технологии обучения.

Методы и приёмы:

1. Игровые. Игры и упражнения на развитие воображения, фантазии, творческого мышления.

2. Практические. Практические задания, с применением вариативных техник Айкидо.

3. Словесные. Беседы с детьми о различных видах боевых искусств.

4. Технология сотрудничества. Совместные показательные выступления с тренером-преподавателем, сверстниками. Участие в различных соревнованиях, выступлениях, Фестивалях.

При реализации Программы используются *принципы:*

- наглядности,
- углубленной подачи материала,
- индивидуального подхода к каждому.

3. Список литературы и электронных источников

Список литературы для тренера-преподавателя

1. Годзо Сиода «Динамика Айкидо», издательство «Фаир», 2002.
2. Джон Стивенс «Секреты Айкидо», издательство «София», 2001.
3. Коичи Тохей «Айкидо – координация ума и тела для самозащиты», Лондон, 1966.
4. Лучшее Айкидо. Основы. К.УЭСИБА, М.Уэсиба. -М.: АСТ. Астрель, 2007
5. Мицуо Курэ «Самурай» иллюстрированная история, - М.: АСТ. Астрель, 2010.
6. Николай Рудаков «Женька – Айкидока», - М.: «Советский-спорт», 2010.
7. Николай Рудаков «Женька и самурай», - М.: «Арт-Бизнес-центр», 2006.
8. Николай Рудаков «Женька и сэнсэй», - М.: «Издательство Ипполитова», 2011.
9. Николай Рудаков «Эпоха самураев», - М.: «Издательство Ипполитова», 2013.
10. Николай Рудаков «Самурайский меч», - М.: «Издательство Ипполитова», 2014.
11. Рольф Бранд «Айкидо», издательство «Фаир», 1996.
12. Тамура Нобуёси «Айкидо» этикет и передача традиций, издательство «София», 2002г.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Александров А.В., Рудаков Н.Э. «Дневник юного Айкидоки», - М.: «Издательство Ипполитова», 2012.
2. Александров А.В., Рудаков Н.Э. «Дневник юного Айкидоки» второй год обучения, - М.: «Издательство Ипполитова», 2013.
3. Александров А.В., Рудаков Н.Э. «Дневник юного Айкидоки» третий год обучения, - М.: «Издательство Ипполитова», 2014.
4. Александров А.В., Рудаков Н.Э. «Дневник юного Айкидоки» четвертый год обучения, - М.: «Издательство Ипполитова», 2015.
5. НСАР Айкидо для каждого 2016 – 2017.

Электронные источники

1. www.minsport.gov.ru
2. www.consultant.ru

Приложения

Приложение 1

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Айкидо» Стартовый уровень - 1 год обучения

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ-1	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	6			наблюдение
		итого	4	4			8			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	5	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	8			наблюдение
		итого	5	5			10			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	4	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	6			наблюдение
		итого	4	4			8			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	5	5	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	8			наблюдение
		итого	5	5			10			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	3	3	в соответствии с расписанием	теория	0	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	6			наблюдение
		итого	3	3			6			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	4	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	6			наблюдение
		итого	4	4			8			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	4	в соответствии с расписанием	теория	0	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	8			наблюдение
		итого	4	4			8			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	5	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	8			наблюдение
		итого	5	5			10			
май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	4	в соответствии с расписанием	теория	0	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
					практика	8			наблюдение	
	итого	4	4			8				
июнь	01.06. - 31.06. 12.06. – праздничный день	4	4	в соответствии с расписанием	теория	0	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
					практика	6			наблюдение	
	итого	4	4		контрольное занятие	2		сдача контрольных нормативов		
		итого	4	4			8			
Всего, в т.ч.:			42	42			84			
теория							12			
практика							70			
контрольные испытания							2			

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Айкидо»
Базовый уровень – 2-4 год обучения

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ-2, СОГ-3, СОГ-4	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	8	в соответствии с расписанием	теория	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практика	12	наблюдение						
		итого	4	8			16			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	10	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практика	18	наблюдение						
		итого	5	10			20			
	ноябрь	01.11. - 30.11.	4	8	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практика				14	наблюдение			
		04.11. – праздничный день	4	8			16			
	декабрь	01.12. - 30.12.	5	10	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практика				18	наблюдение			
		31.12. – не рабочий день	5	10			20			
	январь	09.01. - 31.01.	3	6	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практика				10	наблюдение			
		01.01. - 08.01. – зимние каникулы	3	6			12			
	февраль	01.02. - 28.02.	4	8	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практика				14	наблюдение			
		23.02. – праздничный день	4	8			16			
	март	01.03. - 31.03.	4	8	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практика				14	наблюдение			
		08.03. – праздничный день	4	8			16			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	10	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практика				18	наблюдение			
		итого	5	10			20			
	май	02.05. - 28.05.	4	8	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практика				14	наблюдение			
		01.05., 09.05. – праздничные дни	4	8			16			
	июнь	01.06. - 31.06. 12.06. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	12			наблюдение
						контрольное занятие	2			сдача контрольных нормативов
		итого	4	8			16			
Всего, в т.ч.:			42	84			168			
теория							22			
практика							144			
контрольные испытания							2			

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Айкидо»
Углубленный уровень – 5-6 года обучения

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ-5, СОГ-6	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	4	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практика	20	наблюдение						
	итого		4	12			24			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	15	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практика	28	наблюдение						
	итого		5	15			30			
	ноябрь	01.11. - 30.11.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практика				22	наблюдение			
	итого		4	12			24			
	декабрь	01.12. - 30.12.	5	15	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практика				28	наблюдение			
	итого		5	15			30			
	январь	09.01. - 31.01.	3	9	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практика				16	наблюдение			
	итого		3	9			18			
	февраль	01.02. - 28.02.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практика				22	наблюдение			
	итого		4	12			24			
	март	01.03. - 31.03.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практика				22	наблюдение			
	итого		4	12			24			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	15	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практика				28	наблюдение			
	итого		5	15			30			
	май	02.05. - 28.05.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практика				22	наблюдение			
	итого		4	12			24			
	июнь	01.06. - 31.06. 12.06. – праздничный день	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	10			наблюдение
						контрольное занятие	6			сдача контрольных нормативов
	итого		4	12			24			
Всего, в т.ч.:			42	126			168			
теория							22			
практика							224			
контрольные испытания							6			

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Айкидо»
Углубленный уровень – 7 года обучения

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ-7	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практика	22	наблюдение						
	итого	4	12			24				
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	15	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		практика	28	наблюдение						
	итого	5	15			30				
	ноябрь	01.11. - 30.11.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		04.11. – праздничный день				практика	22			наблюдение
	итого	4	12			24				
	декабрь	01.12. - 30.12.	5	15	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		31.12. – не рабочий день				практика	28			наблюдение
	итого	5	15			30				
	январь	09.01. - 31.01.	3	9	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		01.01. - 08.01. – зимние каникулы				практика	16			наблюдение
	итого	3	9			18				
	февраль	01.02. - 28.02.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	0	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		23.02. – праздничный день				практика	24			наблюдение
	итого	4	12			24				
	март	01.03. - 31.03.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		08.03. – праздничный день				практика	22			наблюдение
	итого	4	12			24				
	апрель	01.04. - 30.04.	5	15	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	28			наблюдение
	итого	5	15			30				
май	02.05. - 28.05.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
	01.05., 09.05. – праздничные дни				практика	22			наблюдение	
итого	4	12			24					
июнь	01.06. - 31.06. 12.06. – праздничный день	4	12	в соответствии с расписанием	теория	0	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос	
					практика	12			наблюдение	
					контрольное занятие	6			сдача контрольных нормативов	
итого	4	12			24					
Всего, в т.ч.:			42	126			168			
теория							28			
практика							218			
контрольные испытания							6			

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Айкидо»
Углубленный уровень – 8 года обучения

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ-7	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение
		практика	22							
	итого	4	12			24				
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	15	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение
		практика	29							
	итого	5	15			30				
	ноябрь	01.11. - 30.11.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение
		04.11. – праздничный день				практика	23			
	итого	4	12			24				
	декабрь	01.12. - 30.12.	5	15	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение
		31.12. – не рабочий день				практика	28			
	итого	5	15			30				
	январь	09.01. - 31.01.	3	9	в соответствии с расписанием	теория	0	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение
		01.01. - 08.01. – зимние каникулы				практика	18			
	итого	3	9			18				
	февраль	01.02. - 28.02.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение
		23.02. – праздничный день				практика	22			
	итого	4	12			24				
	март	01.03. - 31.03.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	0	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение
		08.03. – праздничный день				практика	24			
	итого	4	12			24				
	апрель	01.04. - 30.04.	5	15	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение
		практика				28				
	итого	5	15			30				
май	02.05. - 28.05.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение	
	01.05., 09.05. – праздничные дни				практика	22				
итого	4	12			24					
июнь	01.06. - 31.06. 12.06. – праздничный день	4	12	в соответствии с расписанием	теория	0	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос наблюдение сдача контрольных нормативов	
					практика	18				
					контрольное занятие	6				
итого	4	12			24					
Всего, в т.ч.:			42	126			168			
теория							12			
практика							234			
контрольные испытания							6			