

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы «Истоки» г. Челябинска»
(МБУ ДО «ЦВР «Истоки»)

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического совета
МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (протокол
от 18 сентября 2023г. № 2)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«АЙКИДО ТЕНСИНКАЙ»
срок реализации программы: 2 года
(возраст учащихся: 5-17 лет)

Авторы-составители:
Белоедов Александр Владимирович
педагог дополнительного образования,
Черкасова Ольга Ивановна методист
МБУ ДО «ЦВР «Истоки»

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА/ ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЫ**

| | |
|---|---|
| Название программы | «АЙКИДО ТЕНСИНКАЙ» |
| Автор-составитель программы | Белоедов Александр Владимирович |
| Вид программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа |
| Направленность программы | Физкультурно-спортивная |
| Вид деятельности /Направление | Единоборства |
| Образовательная область | Профильная (физическая культура) |
| Способ освоения содержания образования | Репродуктивный, алгоритмический |
| Уровень освоения содержания образования | Углубленный (<i>продвинутый, профессионально-ориентированный</i>). |
| Возрастной уровень реализации программы | 5-17 лет |
| Форма реализации программы | Групповая с учетом индивидуальных особенностей учащихся |
| Продолжительность реализации программы | Двухгодичная |
| Форма обучения | Очная |
| Аккредитация | Не требуется |
| Язык, на котором осуществляется обучение | Русский |
| Аннотация (краткое описание программы) | Программа содержит в себе знания о восточном единоборстве Айкидо Тенсинкай. Изучаются основы айкидо, история, терминология, атакующие и защитные двигательные действия, перемещения тела в пространстве, акробатические и гимнастические упражнения, подвижные игры, комбинированные передвижения, основы спортивной тренировки. Занятия способствуют формированию интереса к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни, а также развитию нравственных качеств (ответственности, трудолюбия дисциплинированности, уважительного отношения друг к другу). |

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Составлен в соответствии с Календарным учебным графиком МБУ ДО «ЦВР «Истоки» на 2023-2024 учебный год.

| | |
|--|--|
| Наименование Программы, Срок реализации, Возраст учащихся | «Айкидо тенсинкай» 2г., 5-17 л. |
| Дата начала реализации в учебном году | 01.09.2023 |
| Дата окончания реализации в учебном году | 31.05.2024 |
| Праздничные выходные дни | 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая. |
| Продолжительность реализации Программы в учебном году | 34 недели |
| 1 группа (В1)- 1 год обучения | 3 раза в неделю по 1 часу = 102 часа |
| 1 группа (А2) - 2 год обучения | 3 раза в неделю по 1,5 часа = 153 часа |
| 3 группы (Бо, Го, До) - основного состава | 3 раза в неделю по 1,5 часа = 153 часа |
| Контроль, аттестация: | |
| – 0 срез оценивания (входной контроль) | сентябрь |
| – Промежуточное оценивание (текущий контроль) | январь |
| – Итоговое оценивание (промежуточная аттестация) | май |
| – Аттестация по окончании обучения по Программе | май |
| Летние каникулы | 01.06.2024 – 31.08.2024 |

ОГЛАВЛЕНИЕ

| № | Содержание | Стр. |
|------|--|------|
| 1 | Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы | 4 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 4 |
| 1.2. | Цель и задачи программы | 5 |
| 1.3. | Планируемые результаты обучения | 6 |
| 1.4. | Организация образовательного процесса | 7 |
| 1.5. | Содержание программы | 9 |
| 2. | Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий | 23 |
| 2.1. | Формы контроля/аттестации и оценочные материалы | 23 |
| 2.2. | Методические материалы | 25 |
| 2.3. | Условия реализации программы | 28 |
| | - Материально-техническое обеспечение программы | |
| | - Методическое обеспечение | |
| | - Литература | |
| | Приложения к программе: | 30 |
| 3. | 1. Календарно-тематический план –сетка / Календарный учебный график (Приложение А/1). | |
| | 2. Воспитательная работа в рамках программы (Приложение Б/1). | |
| | 3. Оценочные материалы: - Карты мониторинга (Приложения В/1, В/2, В/3.). - Критерии оценки (Приложения В/4). | |

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Программа «Айкидо тенсинкай» является программой физкультурно-спортивной направленности и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральным законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (от 24.07.1998 № 124-ФЗ);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31.03.2022 № 678-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 протокол № 3);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
- Методическими рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (от 18.11.2015 № 09-3242);
- Локальными документами, регламентирующими образовательную деятельность МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

Актуальность программы

Программа «Айкидо тенсинкай» разработана в соответствии с социальным заказом и актуальна в сфере образовательной деятельности МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

Физическая культура - важное средство в системе образования и воспитания подрастающего поколения, в воспитании здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, в восстановлении и развитии телесных и духовных сил. В этом проявляется ценность физической культуры в области развития дополнительного образования для личности и общества, её образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение. Важнейшим элементом айкидо в

физической культуре является адаптивная двигательная культура, включающая в себя систему упражнений, рассчитанных на освоение основных способов перемещений в пространстве детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в целом и нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) в частности, включающих в себя различные двигательные и психофизические действия.

Важнейшим элементом общечеловеческой физической культуры является развитие и практика восточных единоборств массового характера, которая за многолетний цикл исторического развития перешла от деградиционной практики в практику совершенствования: человеком - самого себя; человеком - человека; человеком - окружающей среды.

Составным элементом общей цели развития и практики восточных единоборств является айкидо - боевое искусство, основанное на рубеже 20-х - 30-х годов нашего столетия в Японии, профессором боевых искусств, Морихеем Уэсибой (1883-1969 г. г.).

Важнейшим элементом айкидо, являющимся массовым видом спорта, является двигательная культура, включающая в себя систему упражнений, рассчитанных на освоение основных способов перемещений в пространстве включающих в себя различные двигательные и психофизические действия. Не менее важным элементом является совокупность средств, наработанных в обществе для содействия развитию двигательных способностей, а также воспитанию личности в целом. Все это делает айкидо Тенсинкай интересным для детей, занимающихся физической культурой, а также приемлемым для внедрения и рассмотрения айкидо Тенсинкай в системе развития и становления дополнительного образования.

Воспитание культуры, здоровья, привычек здорового образа жизни, обучения учащихся приемам мобилизации и релаксации, приемам телесного и духовного самосовершенствования, - привело к необходимости внедрения айкидо Тенсинкай в систему дополнительного образования, как курса нового по содержанию физического воспитания и формам в учебном процессе. Занятия по айкидо Тенсинкай формируют у детей грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования.

Отличительные особенности программы, новизна

Отличительной чертой программы является то, что она унифицирована в данном стиле, а также адаптирована для работы с детьми всех возрастов, а именно, тех периодов наиболее благоприятных для развития ряда физических качеств посредством изучения и практики айкидо Тенсинкай.

Новизна работы заключается в том, что она адаптирована для работы с детьми всех возрастов школьного возраста, где каждый период по-своему благоприятен для развития физических качеств посредством изучения и практики айкидо Тенсинкай.

Программа составлена на основе авторской программы «Айкидо тенсинкай», 2020 г.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление психического и физического здоровья детей посредством занятия Айкидо Тенсинкай.

Задачи программы:

Предметные (обучающие) задачи:

- познакомить с историей развития восточных единоборств и техникой безопасности в айкидо, влиянии занятий айкидо Тенсинкай на организм человека;
- формировать знания терминологии в айкидо и единой спортивной классификации в айкидо Тенсинкай;
- формировать умения и навыки двигательных действий в айкидо;
- формирование умений и навыков для участия в спортивных мероприятиях по айкидо воспитывающего и познавательного характера.

Метапредметные (развивающие) задачи:

- способствовать формированию потребности вести здорового образа жизни;
- развивать физические качества (гибкость, скорость, выносливость, сила, координация);
- формировать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Личностные (воспитательные) задачи:

- воспитывать нравственные качества учащихся (ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, уважительное отношение друг к другу);
- формировать интерес к профессиям: спортсмен, педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель.

1.3. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты освоения программ по окончании первого года обучения:

Предметные (обучающие) результаты:

- будут иметь представление об истории развития восточных единоборств и технике безопасности в айкидо, влиянии занятий айкидо Тенсинкай на организм человека;
- будут знать терминологию в айкидо и единую спортивную классификацию в айкидо Тенсинкай;
- будут иметь представление о двигательных действиях айкидо;
- будут сформированы умения и навыки для участия в спортивных мероприятиях по айкидо воспитывающего и познавательного характера.

Метапредметные (развивающие) результаты:

- будут знать основные принципы здорового образа жизни;
- будут развиты физические качества учащихся (гибкость, скорость, выносливость, сила, координация);
- будет сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Личностные (воспитательные) задачи:

- будут воспитаны нравственные качества (ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, уважительное отношение друг к другу);
- будут проявлять интерес к профессиям, связанных со спортом.

Планируемые результаты освоения программ по окончании второго года обучения

Предметные (обучающие) результаты:

- будут иметь расширенное представление об истории развития восточных единоборств и технике безопасности в айкидо, влиянии занятий айкидо Тенсинкай на организм человека;
- будут владеть терминологией в айкидо, о единой спортивную классификацию в айкидо Тенсинкай;
- будут сформированы устойчивые навыки атакующих и защитных двигательных действиях айкидо;
- будет сформирована устойчивая потребность в участии в спортивных мероприятиях воспитывающего и познавательного характера.

Метапредметные (развивающие) результаты:

- будет сформирована потребность вести здоровый образ жизни;
- будут развиты физические качества учащихся (гибкость, скорость, выносливость, сила, координация);
- будет сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, к более глубоким достижениям в выбранном виде спорта – айкидо.

Личностные (воспитательные) задачи:

- будут воспитаны нравственные качества (ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, уважительное отношение друг к другу);
- будут сформирован интерес к профессиям: спортсмен, педагог дополнительного образования.

Планируемые результаты освоения программы основной группы обучения:

Предметные (обучающие) результаты:

- будут знать историю восточных единоборств и технику безопасности в айкидо;
- будут в совершенстве владеть и свободно пользоваться терминологией в айкидо и единой спортивной классификацией в айкидо Тенсинкай;
- будут сформированы навыки двигательных действий айкидо, умение отслеживать качество двигательных действий;
- будут сформированы умения и навыки для участия в массовых и спортивных мероприятиях: соревнования, мастер-классы, показательные выступления.

Метапредметные (развивающие) результаты:

- будет сформирована потребность вести здоровый образ жизни;
- будут развиты физические качества учащихся (гибкость, скорость, выносливость, сила, координация);
- будет сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Личностные (воспитательные) задачи:

- будут воспитаны нравственные качества учащихся (ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, уважительное отношение друг к другу, толерантность, стремление оказать помощь);
- будет сформирован интерес к профессиям, связанным со спортом: спортсмен, педагог дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

1.4. Организация образовательного процесса

Адресат программы

Программа «Айкидо тенсинкай» предназначена для детей с 5 до 17 лет.

Программа особенно будет интересна и полезна тем, кто проявляет интерес к восточным единоборствам в частности и физической культуре в целом.

Для обучения принимаются все желающие; принимаются дети, имеющие медицинское заключение. Набор учащихся производится по желанию родителей и детей.

Программа ориентирована на успех каждого ребенка и дает ему возможность не зависимо от особенностей здоровья реализовываться в данном виде деятельности. На занятиях осуществляется индивидуальный подход каждому учащемуся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. В содержании программы предусмотрены разные упражнения, задания по нагрузке с учетом разного возраста учащихся. Данная программа может быть освоена учащимися с ОВЗ (по запросу родителей (законных представителей)). В данном случае составляется индивидуальный УТП освоения программы.

Характеристика возрастных особенностей учащихся

Для учащихся дошкольников возраста и детей начальной школы психологические особенности заключаются в повышенной подвижности нервной системы (восприимчивость, эмоциональность, стремление к лидерству, любознательность и т.п.), физиологические особенности (переходный период, период бурного роста, изменений состава тканей организма и т.п.), а так же особенности развития детей в переходный период. Здесь учебные занятия имеют свои психолого-педагогические особенности (подходы): деление на подгруппы; индивидуальный подход; многообразие форм и методов воздействия; комплексный подход; взаимодействие с внешними вспомогательными структурами (воспитательные, психолого-педагогические, реабилитационные службы).

Развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей находятся в стадии большой интенсивности у детей 7-11 лет. Моторика руки ребенка несовершенна, так как не сформировалась костная система фаланг пальцев. Существенной физической особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обуславливается большая подвижность младших школьников, их стремление к бегу, прыжкам, лазанию и неумение длительное время пребывать в одной и той же позе. С возраста 5-7 лет до 10-11 лет быстро увеличивается длина конечностей, превышая скорость роста тела. Прирост массы тела отстает от скорости увеличения длины тела.

Интенсивное развитие нервно-психической деятельности, высокая возбудимость младших школьников, их подвижность и острое реагирование на внешние воздействия сопровождаются быстрым утомлением, что требует бережного отношения к их психике, умелого переключения с одного вида деятельности на другой. Все это необходимо учитывать при построении программы занятия. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. Поэтому именно в этот период с детьми этого возраста важна мотивация, доброжелательное отношение, подбадривание.

12 – 17 лет. Подростковый возраст характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Наблюдается интенсивный рост тела, продолжается окостенение скелета, возрастает сила мышц. Улучшается контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями. Однако процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения. Происходит половое созревание. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную

кардинальными переменами в нем. Эти показатели требуют особого внимания к регулированию нагрузки и отдыха. Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств.

В этом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер. Важно также поощрять самостоятельность мышления, высказывание учащихся собственной точки зрения. Рост спортивных достижений все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей детей и подростков и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам.

Программой предусмотрена деятельность групп «Основного состава», работающих по отдельному учебному плану образовательный процесс осуществляется в практической деятельности по усовершенствованию изученных ранее тем.

Профориентационный компонент программы. Программа включает в себя различные мероприятия связанные с ранней профориентацией учащихся для общекультурного развития: беседы, круглые столы, выполнение роли помощника судьи.

В группах «Основного состава» также осуществляется профориентационная деятельность, она носит углубленный характер и направлена на знакомство профессиям, связанным со спортом: спортсмен, тренер-преподаватель.

Здесь учащиеся знакомятся с профессиями физкультурно-спортивной направленности. Предусмотрены: коллективная и групповая подготовка учащихся к показательным выступлениям, участию в состязаниях и турнирах, а так же участие в качестве помощника тренера, арбитра ковра, помощника судьи, секретаря судейской комиссии.

Воспитательный потенциал программы предполагает развитие гуманистической направленности личности учащихся, включая в себя формирование представлений о многообразии культурного наследия человечества и российского общества, взаимоуважения и бережного отношения к окружающему миру, популяризации научных знаний и ориентацию на здоровый образ жизни, мотивацию и изучение культурных ценностей и их создание, организацию самостоятельной деятельности учащихся, направленную на самообразование и самоопределение в будущем. Данный компонент представлен в виде плана «Воспитательной работы» по различным направлениям (Приложение Б/1).

Объём программы и режим работы

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Занятия проходят:

1 год обучения - 3 раза в неделю по 1 часу, что составляет 102 часа в год.

2 год обучения - 3 раза в неделю по 1,5 часа, что составляет 153 часа в год.

Основной состав -3 раза в неделю по 1,5 часа, что составляет 153 часа в год.

Информацию по распределению учебного времени по годам обучения представлена в форме таблицы (см. Таблица 1).

Таблица 1

Объем программы и режим работы

| Год обучения | Продолжительность занятий | Периодичность в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год (34 недели) |
|---------------------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| 1 год обучения | 1 час | 3 раза | 3 часа | 102 часа |
| 2 год обучения | 1,5 часа | 3 раза | 4,5 часа | 153 часа |
| Основной состав | 1,5 часа | 3 раза | 4,5 часа | 153 часа |
| ИТОГО (объем программы): | | | | 408 часов |

Уровень программы - углубленный (продвинутой, профессионально-ориентированной).

**1.5. Содержание программы
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Первого года обучения**

| № п/п | <i>Название темы</i> | Общее кол-во часов | Теория | Практика | Формы контроля/ аттестации |
|--------------|---|--------------------|-----------|-----------|----------------------------|
| | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в спортивном зале. Знакомство с программой. Беседа о профессии тренер. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 1. | История развития восточных единоборств | 1 | 1 | - | Ярмарка реферативных работ |
| 2. | Терминология в айкидо | 4 | 4 | - | Опрос знаний терминологии |
| 3. | Циклические и ациклические локомоции | 6 | - | 6 | Контрольный просмотр |
| 4. | Перемещение тела в пространстве | 7 | - | 7 | Контрольный просмотр |
| 5. | Атакующие и защитные двигательные действия | 11 | - | 11 | Контрольный просмотр |
| 6. | Пространственно-координационные двигательные действия | 8 | - | 8 | Контрольный просмотр |
| 7. | Точностные и технико-тактические действия | 9 | - | 9 | Контрольный просмотр |
| 8. | Единая спортивная классификация в айкидо Тенсинкай | 5 | 5 | - | Беседа |
| 9. | Комбинированные развороты | 5 | 5 | - | Контрольный просмотр |
| 10. | Общеразвивающие упражнения | 5 | - | 5 | Контрольное упражнение |
| 11. | Подвижные игры | 3 | - | 3 | Игра |
| 12. | Комбинированные передвижения | 4 | - | 4 | Контрольный просмотр |
| 13. | Техника безопасности | 6 | 6 | - | Опрос |
| 14. | Влияние занятий айкидо Тенсинкай на организм человека | 2 | 2 | - | Конкурс сообщений |
| 15. | Творческие работы | 4 | 4 | - | Конкурс |
| 16. | Специально - подготовительные упражнения | 9 | - | 9 | Контрольный просмотр |
| 17. | Акробатические и гимнастические упражнения | 5 | - | 5 | Контрольное упражнение |
| 18. | Мероприятия воспитывающего и познавательного характер | 3 | | 3 | Контрольное упражнение |
| 19. | Организация и проведение фрагментов тренировочных занятий | 2 | 1 | 1 | Отчетное занятие |
| 20. | Мероприятия по приобщению к культурным традициям нашей Родины | 2 | 1 | 1 | Конкурс |
| Итого | | 102 | 30 | 72 | |

Второго года обучения

| № п/п | <i>Название темы</i> | Общее кол-во часов | Теория | Практика | Формы контроля/ аттестации |
|-------|---|--------------------|-------------|--------------|----------------------------|
| | Вводное занятие (инструктаж по ТБ) | 1,5 | 1,5 | - | Опрос |
| 1. | История развития восточных единоборств | 3 | 3 | - | Реферативные работы |
| 2. | Терминология в айкидо | 4,5 | 4,5 | - | Опрос знаний терминологии |
| 3. | Циклические и ациклические локомоции | 12 | - | 12 | Контрольный просмотр |
| 4. | Перемещение тела в пространстве | 9 | - | 9 | Контрольный просмотр |
| 5. | Атакующие и защитные двигательные действия | 19,5 | - | 19,5 | Контрольный просмотр |
| 6. | Пространственно — координационные двигательные действия | 15 | - | 15 | Контрольный просмотр |
| 7. | Точностные и технико тактические действия | 16,5 | - | 16,5 | Контрольный просмотр |
| 8. | Единая спортивная классификация в айкидо Тенсинкай | 6 | 6 | - | Беседа |
| 9. | Комбинированные разворот | 9 | 9 | - | Контрольный просмотр |
| 10. | Общеразвивающие упражнения | 4,5 | - | 4,5 | Контрольное упражнение |
| 11. | Подвижные игры | 3 | - | 3 | Игра |
| 12. | Комбинированные передвижения | 6 | - | 6 | Контрольный просмотр |
| 13. | Техника безопасности | 6 | 6 | - | Опрос |
| 14. | Влияние занятий айкидо Тенсинкай на организм человека | 3 | 3 | - | Конкурс сообщений |
| 15. | Творческие работы | 4,5 | 4,5 | - | Конкурс |
| 16. | Специально - подготовительные упражнения | 13,5 | - | 13,5 | Контрольный просмотр |
| 17. | Акробатические и гимнастические упражнения | 6 | - | 6 | Контрольное упражнение |
| 18. | Мероприятия воспитывающего и познавательного характера | 4,5 | - | 4,5 | Отчетная выставка |
| 19. | Организация и проведение фрагментов тренировочных занятий | 3 | 1,5 | 1,5 | Отчетное занятие |
| 20. | Мероприятия по приобщению к культурным традициям нашей Родины | 3 | 1,5 | 1,5 | Конкурс |
| | Итого | 153 | 40,5 | 112,5 | |

Обучение основного состава

| № п/п | Название раздела, темы | Общее кол-во часов | Теория | Практика | Формы контроля/ аттестации |
|---|---|--------------------|-----------|------------|----------------------------|
| Раздел № 1 Вводный | | | | | |
| 1.1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, мероприятиях. Обсуждение перспектив, анализ прошлого года. | 1,5 | 1,5 | - | Опрос |
| 1.2. | Повторение базовых знаний по терминологии в айкидо тенсинкай | 9 | 9 | - | Опрос |
| 1.3. | Повторение базовых знаний по истории в айкидо тенсинкай | 9 | 9 | - | Реферативные работы |
| 1.4. | Требования Единой спортивной классификацией в айкидо Тенсинкай | 9 | 9 | - | Беседа |
| Раздел № 2 Профориентационная деятельность | | | | | |
| 2.1. | Знакомство с профессиональной деятельностью инструктора, тренера, ПДО по физкультурно-спортивной направленности | 10,5 | 10,5 | - | Опрос |
| 2.2. | Организация и проведение спортивных мероприятий | 12 | 6 | 6 | Педагогическое наблюдение |
| 2.3. | Просмотр обучающих видеоматериалов по айкидо | 12 | 6 | 6 | Беседа |
| 2.4. | Итоговое занятие по разделу. | 1,5 | - | 1,5 | Опрос |
| Раздел № 3 Практическая деятельность | | | | | |
| 3.1. | Повторение и закрепление базовых умений перемещения тела в пространстве | 18 | - | 18 | Контрольный просмотр |
| 3.2. | Атакующие и защитные двигательные действия | 21 | - | 21 | Контрольный просмотр |
| 3.3. | Общеразвивающие упражнения | 21 | - | 21 | Контрольное упражнение |
| 3.4. | Организация и проведение фрагментов тренировочных занятий | 12 | - | 12 | Педагогическое наблюдение |
| 3.5. | Участие в спортивных мероприятиях (показательные выступления, соревнования) | 15 | - | 15 | |
| 3.6. | Итоговое занятие по разделу. | 1,5 | - | 1,5 | Опрос |
| Итого: | | 153 | 51 | 102 | |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Содержание первого года обучения

Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Знакомство с учащимися, педагогом. Правила посещения тренировок, знакомство с расписанием занятий. Требования к форме (кимоно, спортивный костюм). Этикет. Правила безопасности на занятиях в парах, при перемещении в спортивном зале, образовательном учреждении, спортивных площадках, соревнованиях, мероприятиях, проводимых за территорией учреждения. Правила дорожного движения.

Практика. Для определения фонового уровня знаний учащихся, детям предлагается выполнить самостоятельно приемы восточных единоборств.

Форма контроля. Опрос знаний техники безопасности, правил поведения на занятиях. (Как вести себя в экстремальной ситуации? Каковы правила поведения на занятиях и мероприятиях?)

Тема 1. «История развития восточных единоборств»

Теория. История развития восточных единоборств. История развития традиционного айкидо. Общие и отличительные черты айкидо Тенсинкай от других стилей.

Форма контроля. Подготовка к оформлению реферативных сообщений. Участие в ярмарке реферативных сообщений. см. Приложение В/4.

Тема 2. «Терминология в айкидо»

Теория. Термины, характеризующие виды нападения (захваты) и защиты (приемы 1,2,3 болевых контролей). Положений тела в пространстве (основная стойка). Перемещений тела в пространстве (прямолинейные, сферические). Акробатических и гимнастических упражнений (перекаты). Специально-подготовительных упражнений (выходы на болевые приемы). Японские названия команд (начало действия, завершение действия). Иероглифы.

Форма контроля. Опрос знаний терминологии, характеризующей вид восточных единоборств. Иероглифы. см. Приложение В/5.

Тема 3. «Циклические и ациклические локомоции»

Практика. Формирование понятийного аппарата. Разновидности ходьбы: спиной, боком, маршировка. Бег. Разновидности бега: захлест голени, поднимание колена. Перемещение в парах: приставными шагами, спиной к спине, лицом к лицу. В ходьбе на короткие дистанции (до 30 м) с максимальной скоростью. На длинные дистанции - в доступном темпе.

Форма контроля. Контрольный просмотр. Оценивание качества упражнений: ходьба. Разновидности ходьбы: спиной, боком, маршировка. Бег. Разновидности бега: захлестывание голени, поднимание колена. Перемещение в парах: приставными шагами, спиной к спине, лицом к лицу. В ходьбе на короткие дистанции (до 30 м) с максимальной скоростью. На длинные дистанции в доступном темпе.

Тема 4. «Перемещение тела в пространстве»

Практика. Правильность выполнения основной стойки ханми дачи, но камае (Яп); передвижение шагом без смены стойки - нами аси (Яп); со сменой стойки - аюми аси (Яп); скользящим шагом - цуги аси (Яп), разворот в стойке вокруг своей оси скольжением на пятках на 180 градусов - тенкай (Яп); разворот вокруг одноименной ноги спиной назад с зеркальным последующим движением вперед - усиро тенкан (Яп); шаг вперед с разворотом - прими тенкан (Яп).

Форма контроля. Контрольный просмотр. Оценивание качества упражнений:

Правильность выполнения основной стойки ханми дачи, но камае (Яп); передвижение шагом без смены стойки - нами аси (Яп); со сменой стойки - аюми аси (Яп); скользящим шагом - цуги аси (Яп), разворот в стойке вокруг своей оси скольжением на пятках на 180 градусов - тенкай (Яп); разворот вокруг одноименной ноги спиной назад с зеркальным последующим движением вперед - усиро тенкан (Яп); шаг вперед с разворотом - прими тенкан (Яп).

Тема 5. «Атакующие и защитные двигательные действия»

Практика. Захваты за запястья в одноименном - айханми (Яп) и разноименном - гояку ханми (Яп) положениях - катате тори (Яп); захват за запястье двумя руками - катате рёте тори (Яп).

Защитные двигательные действия: оборона от перечисленных выше атакующих действий техниками: болевого воздействия на локоть атакующего со скручиванием контролируемой руки (первая форма контроля) - уде осае (икьё) (Яп), болевого воздействия на кисть атакующего с вращением ее в сторону (вторая форма контроля) - кате маваси (никьё) (Яп), болевого воздействия на кисть атакующего с вращением ее вовнутрь (третья форма контроля) - кате хинери (санкьё) (Яп), броска на четыре стороны - сихо наге (Яп), броска с вращением кисти наружу - кате гаеси (Яп), броска встречным входом вперед и болевым на шею - прими наге (Яп).

Форма контроля. Контрольный просмотр. Оценивание качества упражнений:

Захваты за запястья в одноименном - айханми (Яп) и разноименном - гояку ханми (Яп) положениях - катате тори (Яп); захват за запястье двумя руками - катате рёте тори (Яп).

Защитные двигательные действия: оборона от перечисленных выше атакующих действий техниками: болевого воздействия на локоть атакующего со скручиванием контролируемой руки (первая форма контроля) - уде осае (икьё) (Яп), болевого воздействия на кисть атакующего с вращением ее в сторону (вторая форма контроля) - кате маваси (никьё) (Яп), болевого воздействия на кисть атакующего с вращением ее вовнутрь (третья форма контроля) - кате хинери (санкьё) (Яп), броска на четыре стороны - сихо наге (Яп), броска с вращением кисти наружу - кате гаеси (Яп), броска встречным входом вперед и болевым на шею - прими наге (Яп).

Тема 6. «Пространственно — координационные двигательные действия»

Практика. База перемещений тела в пространстве относительно определенного спектра атакующих действий от партнера, стоящего на месте (действующего в движении) в разном темпе (скорости и времени); чередование защитных и атакующих действий общими элементами страховки; различные перемещения партнеров в движении (относительно друг друга, центра ковра, края обусловленной зоны и т.д.): во время осуществления атакующих и оборонительных двигательных действий (определенных выше перемещений тела в пространстве).

Форма контроля. Контрольный просмотр. Оценивание качества упражнений: база перемещений тела в пространстве относительно определенного спектра атакующих действий от партнера стоящего на месте (действующего в движении) в разном темпе (скорости и времени); чередование защитных и атакующих действий общими элементами страховки; различные перемещения партнеров в движении (относительно друг друга, центра ковра, края обусловленной зоны и т.д.): во время осуществления атакующих и оборонительных двигательных действий (определенных выше перемещений тела в пространстве).

Тема 7. «Точностные и технико-тактические действия»

Практика. Все перемещение тела в пространстве поочередно с закрытыми (завязанными) и открытыми глазами относительно партнеров, либо абстрактных вспомогательных предметов (снарядов: каната, шведской стенки, гимнастической скамейки и т.д.), с целью обретения устойчивости сенсорно-двигательного восприятия, а также рефлексии точной мышечной дифференциации; отработка атакующих и оборонительных действий с помощью партнера, где на одежде - кимоно (Яп) последнего, в зависимости от упражнения (задания) определяются и прикрепляются метки яркого цвета (пример: красная повязка на локтевом сгибе - техника первой формы контроля - уде осае (Яп), по методу «открытого и закрытого визуального контроля» для обороняющегося).

Форма контроля. Контрольный просмотр. Оценивание качества упражнений: перемещение тела в пространстве поочередно с закрытыми (завязанными) и открытыми глазами относительно партнеров, либо абстрактных вспомогательных предметов (снарядов: каната, шведской стенки, гимнастической скамейки и т.д.), с целью обретения устойчивости сенсорно-двигательного восприятия, а также рефлексии точной мышечной дифференциации; отработка атакующих и оборонительных действий с помощью партнера,

Тема 8. «Единая спортивная классификация в айкидо Тенсинкай»

Теория. Знание структуры, содержания методического пособия. Умение использовать прочитанный материал в тренировочном процессе. Правила присвоения разрядов. Степени ученичества. Степени мастерства.

Форма контроля. Беседа. Беседа по прочитанной дома литературе: «Единая спортивная классификация в айкидо Тенсинкай».

Тема 9. «Комбинированные развороты»

Теория. Развороты вокруг одноименной ноги спиной назад с последующим разворотом вокруг своей оси (скольжением на пятках) на 180 градусов, обратное движение в обратном порядке - усиро тенкан тенкай (Яп), шаг вперед с разворотом с последующим движением «тенкай» - обратное движение в обратном порядке (прими тенкан тенкай (Яп).

Форма контроля. Контрольный просмотр. Оценивание качества упражнений: развороты вокруг одноименной ноги спиной назад с последующим разворотом вокруг своей оси (скольжением на пятках) на 180 градусов, обратное движение в обратном порядке - усиро тенкан тенкай (Яп), шаг вперед с разворотом с последующим движением «тенкай» - обратное движение в обратном порядке (прими тенкан тенкай (Яп).

Тема 10. «Общеразвивающие упражнения»

Практика. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении, развороты, повороты, размыкания, смыкания, умение сдать рапорт; общеразвивающие упражнения в парах, с предметами и без предметов, в положении стоя, сидя, в приседе, лежа на животе, спине и на боку.

Форма контроля. Контрольный просмотр. Оценивание качества упражнений: выполнение строевых упражнений на месте и в движении, развороты, повороты, размыкания, смыкания, умение сдать рапорт; общеразвивающие упражнения в парах, с предметами и без предметов, в положении стоя, сидя, в приседе, лежа на животе, спине и на боку.

Тема 11. «Подвижные игры»

Практика. Игры с включением бега, прыжками, метанием; удержанием; передачей на расстояния до 5 м мяча. Ловля мяча; броски мяча в корзину (цель) в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Игры: пионербол, борьба за мяч, мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Форма контроля. Игра «Пионербол».

Тема 12. «Комбинированные передвижения»

Практика. Шаг без смены стойки, перекрестный шаг-шаг с последующим разворотом в скольжении на пятках на 180 градусов - нами аюми аси тенкай (Яп), шаг без смены стойки, перекрестный шаг с последующим разворотом вокруг одноименной ноги спиной назад - нами аюми аси усиро тенкан (Яп), шаг вперед с разворотом спиной и сменой стойки, нами аюми аси прими тенкан (Яп); передвижения на коленях в партере - сикко (Яп).

Форма контроля. Контрольный просмотр. Оценивание качества упражнений: шаг без смены стойки, перекрестный шаг-шаг с последующим разворотом в скольжении на пятках на 180 градусов - нами аюми аси тенкай (Яп), шаг без смены стойки, перекрестный шаг с последующим разворотом вокруг одноименной ноги спиной назад - нами аюми аси усиро тенкан (Яп), шаг вперед с разворотом спиной и сменой стойки, нами аюми аси прими тенкан (Яп); передвижения на коленях в партере - сикко (Яп).

Тема 13. «Техника безопасности»

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Правила безопасности на занятиях в парах, при перемещении в спортивном зале, образовательном учреждении, спортивных площадках, соревнованиях, мероприятиях, проводимых за территорией учреждения. Правила дорожного движения.

Форма контроля. Опрос. Правила поведения на занятиях. Правила безопасности на занятиях в парах, при перемещении в спортивном зале, образовательном учреждении, спортивных площадках, соревнованиях, мероприятиях, проводимых за территорией учреждения. Правила дорожного движения.

Тема 14. «Влияние занятий айкидо Тенсинкай на организм человека»

Теория. Влияние нагрузок на самочувствие. Влияние режимов тренировочных нагрузок на спортивную результативность. Особенность спортивного питания.

Форма контроля. Конкурс сообщений.

Тема 15. «Творческие работы»

Теория. Рисунки на тему айкидо. Поделки из дерева, картона, бумаги, пластилина. Макеты оружия, ножей, пистолетов, чаки.

Форма контроля. Конкурс творческих работ. см. Приложение В/6.

Тема 16. «Специально - подготовительные упражнения»

Практика. Изучение движений являющихся составляющей частью базовых упражнений айкидо тенсинкай на различных этапах выполнения приема: входа, отрыва, сбрасывания, удержания. Изучение упражнений по форме схожих с движениями в айкидо тенсинкай.

Форма контроля. Контрольный просмотр. Оценивание качества упражнений: движений являющихся составляющей частью базовых упражнений айкидо тенсинкай на различных этапах выполнения приема: входа, отрыва, сбрасывания, удержания. Изучение упражнений по форме схожих с движениями в айкидо тенсинкай.

Тема 17. «Акробатические и гимнастические упражнения»

Практика. Основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; простейшие висы и упоры; страховка вперед - мае укеми (Яп); страховка назад - усиро укеми (Яп), разноименная страховка вперед - гья-ку мае укеми (Яп), разноименная страховка назад - гьяку усиро укеми (Яп), страховка вперед с выходом в стойку через разворот в партере на коленях назад - мае укеми усиро укеми (Яп), страховка назад с выходом в стойку – тачи ваза усиро укеми (Яп).

Форма контроля. Контрольный просмотр. Оценивание качества упражнений: основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; простейшие висы и упоры; страховка вперед - мае укеми (Яп); страховка назад - усиро укеми (Яп), разноименная страховка вперед - гья-ку мае укеми (Яп), разноименная страховка назад - гьяку усиро укеми (Яп), страховка вперед с выходом в стойку через разворот в партере на коленях назад - мае укеми усиро укеми (Яп), страховка назад с выходом в стойку – тачи ваза усиро укеми (Яп).

Тема 18. «Мероприятия воспитывающего и познавательного характера»

Практика. Беседы, домашние задания и контроль за выполнением их. Ролевые игры. Организация и проведение праздников. Конкурс докладов на тему «Мир Айкидо глазами детей». Конкурс рисунков «Мир Айкидо глазами детей». «Итоговые собрания по результатам».

Форма контроля. Отчетная выставка. Оформление выставки творческих работ «Мир айкидо глазами детей». см. Приложение В/6.

Тема 19. «Организация и проведение фрагментов тренировочных занятий»

Теория. Изучение структуры тренировочного занятия. Изучение методов обучения физическим упражнениям и техническим действиям в айкидо.

Практика. Проведение вводной и подготовительной части занятия. Организация и проведение перемещений тела в пространстве.

Форма контроля. Отчетное занятие. Оценивание качества проведения вводной и подготовительной части занятия, организации и проведения перемещений тела в пространстве. страховка вперед - мае укеми (Яп); страховка назад - усиро укеми (Яп), разноименная страховка вперед - гья-ку мае укеми (Яп), разноименная страховка назад - гьяку усиро укеми (Яп), страховка вперед с выходом в стойку через разворот в партере на коленях назад - мае укеми усиро укеми (Яп), страховка назад с выходом в стойку – тачи ваза усиро укеми (Яп).

Тема 20. «Мероприятия по приобщению к культурным традициям нашей Родины»

Теория. Изучение традиционных ценностей России. Формирование понятийного аппарата и Российской символики.

Практика. Участие в мероприятиях связанных с приобщением к культурным традициям России.

Форма контроля. Участие в конкурсах рисунков. Участие в оформлении уголков и информационных стенгазет.

Содержание второго года обучения

Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Правила посещения тренировок. Правила безопасности на занятиях в парах, при перемещении в спортивном зале, образовательном учреждении, спортивных площадках, соревнованиях, мероприятиях, проводимых за территорией учреждения. Правила дорожного движения.

Практика. Для повторения пройденного материала, учащимся предлагается выполнить самостоятельно приемы айкидо.

Форма контроля. Опрос знаний техники безопасности, правил поведения на занятиях. (Как вести себя в экстремальной ситуации? Каковы правила поведения на занятиях и мероприятиях?)

Тема 1. «История развития восточных единоборств»

Теория. История развития восточных единоборств. История развития традиционного айкидо. Общие и отличительные черты айкидо Тенсинкай от других стилей.

Форма контроля. Подготовка к оформлению реферативных сообщений. Участие в ярмарке реферативных сообщений. см. Приложение В/7.

Тема 2. «Терминология в айкидо»

Теория. Термины, характеризующие виды нападения и защиты. Положений тела в пространстве. Перемещений тела в пространстве. Акробатических и гимнастических упражнений. Специально-подготовительных упражнений. Японские названия команд. Иероглифы.

Форма контроля. Опрос знаний терминологии, характеризующей вид восточных единоборств. Иероглифы. см. Приложение В/8.

Тема 3. «Циклические и ациклические локомоции»

Практика. Основы движений в ходьбе, беге, прыжках. Бег с максимальной скоростью до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в ровном темпе до 10 минут; старты из различных исходных положений; лазания по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату на расстояние 4 метров; полоса из 3-5 препятствий; опорные прыжки; плавание 25 м; шаги в положении сидя на коленях - сикко (Яп); передвижение в технике работы на коленях в партере - в сувари ваза (Яп).

Форма контроля. Контрольный просмотр. Оценивание качества упражнений: ходьба. Разновидности ходьбы: спиной, боком, маршировка. Бег. Разновидности бега: захлестывание голени, поднимание колена. Перемещение в парах: приставными шагами, спиной к спине, лицом к лицу. В ходьбе на короткие дистанции (до 30 м) с максимальной скоростью. На длинные дистанции до 2000 м - в доступном темпе.

Тема 4. «Перемещение тела в пространстве»

Практика. Правильность выполнения основной стойки ханми дачи, но камае (Яп); передвижение шагом без смены стойки - нами аси (Яп); со сменой стойки - аюми аси (Яп); скользящим шагом - цуги аси (Яп), разворот в стойке вокруг своей оси скольжением на пятках на 180 градусов- тенкай (Яп); разворот вокруг одноименной ноги спиной назад с зеркальным последующим движением вперед - усиро тенкан (Яп); шаг вперед с разворотом - прими тенкан (Яп). Перемещения относительно

пространства, так и элементарных приспособлений (навесной стенки; каната; жерди, лежащей на татами и т.п.), а также партнера - относительно друг друга в одновременном движении из одноименного и разноименного положения (айхаими (Яп) и гья-кухаими (Яп) поочередно), так и во время элементарного производства атакующих действий одного из партнеров.

Форма контроля: Контрольный просмотр. Оценивание качества упражнений:

Правильность выполнения основной стойки ханми дачи, но камае (Яп); передвижение шагом без смены стойки - нами аси (Яп); со сменой стойки - аюми аси (Яп); скользящим шагом - цуги аси (Яп), разворот в стойке вокруг своей оси скольжением на пятках на 180 градусов - тенкай (Яп); разворот вокруг одноименной ноги спиной назад с зеркальным последующим движением вперед - усиро тенкан (Яп); шаг вперед с разворотом - прими тенкан (Яп). Перемещения относительно пространства, так и элементарных приспособлений (навесной стенки; каната; жерди, лежащей на татами и т.п.), а также партнера - относительно друг друга в одновременном движении из одноименного и разноименного положения (айхаими (Яп) и гья-кухаими (Яп) поочередно), так и во время элементарного производства атакующих действий одного из партнеров.

Тема 5. «Атакующие и защитные двигательные действия»

Практика. Захваты за запястья в одноименном - айханми (Яп) и разноименном - гояку ханми (Яп) положениях - катате тори (Яп); захват за запястье двумя руками - катате рёте тори (Яп).

Защитные двигательные действия: оборона от перечисленных выше атакующих действий техниками: болевого воздействия на локоть атакующего со скручиванием контролируемой руки (первая форма контроля) - уде осае (икьё) (Яп), болевого воздействия на кисть атакующего с вращением ее в сторону (вторая форма контроля) - кате маваси (никьё) (Яп), болевого воздействия на кисть атакующего с вращением ее вовнутрь (третья форма контроля) - кате хинери (санкьё) (Яп), броска на четыре стороны - сихо наге (Яп), броска с вращением кисти наружу - кате гаеси (Яп), броска встречным входом вперед и болевым на шею - прими наге (Яп).

Форма контроля. Контрольный просмотр. Оценивание качества упражнений:

Захваты за запястья в одноименном - айханми (Яп) и разноименном - гояку ханми (Яп) положениях - катате тори (Яп); захват за запястье двумя руками - катате рёте тори (Яп).

Защитные двигательные действия: оборона от перечисленных выше атакующих действий техниками: болевого воздействия на локоть атакующего со скручиванием контролируемой руки (первая форма контроля) - уде осае (икьё) (Яп), болевого воздействия на кисть атакующего с вращением ее в сторону (вторая форма контроля) - кате маваси (никьё) (Яп), болевого воздействия на кисть атакующего с вращением ее вовнутрь (третья форма контроля) - кате хинери (санкьё) (Яп), броска на четыре стороны - сихо наге (Яп), броска с вращением кисти наружу - кате гаеси (Яп), броска встречным входом вперед и болевым на шею - прими наге (Яп).

Тема 6. «Пространственно — координационные двигательные действия»

Практика. База перемещений тела в пространстве относительно определенного спектра атакующих действий от партнера, стоящего на месте (действующего в движении) в разном темпе (скорости и времени); чередование защитных и атакующих действий общими элементами страховки; различные перемещения партнеров в движении (относительно друг друга, центра ковра, края обусловленной зоны и т.д.): во время осуществления атакующих и оборонительных двигательных действий (определенных выше перемещений тела в пространстве).

Форма контроля. Контрольный просмотр. Оценивание качества упражнений: база перемещений тела в пространстве относительно определенного спектра атакующих действий от партнера стоящего на месте (действующего в движении) в разном темпе (скорости и времени); чередование защитных и атакующих действий общими элементами страховки; различные перемещения партнеров в движении (относительно друг друга, центра ковра, края обусловленной зоны и т.д.): во время осуществления атакующих и оборонительных двигательных действий (определенных выше перемещений тела в пространстве).

Тема 7. «Точностные и технико-тактические действия»

Практика. Все перемещение тела в пространстве поочередно с закрытыми (завязанными) и открытыми глазами относительно партнеров, либо абстрактных вспомогательных предметов (снарядов: каната, шведской стенки, гимнастической скамейки и т.д.), с целью обретения устойчивости сенсорно-двигательного восприятия, а также рефлексии точной мышечной дифференциации; отработка атакующих и оборонительных действий с помощью партнера, где на одежде - кимоно (Яп) последнего, в зависимости от упражнения (задания) определяются и прикрепляются метки яркого цвета (пример: красная повязка на локтевом сгибе - техника первой формы контроля - уде осае (Яп), по методу «открытого и закрытого визуального контроля» для обороняющегося).

Форма контроля. Контрольный просмотр. Оценивание качества упражнений: перемещение тела в пространстве поочередно с закрытыми (завязанными) и открытыми глазами относительно партнеров, либо абстрактных вспомогательных предметов (снарядов: каната, шведской стенки, гимнастической скамейки и т.д.), с целью обретения устойчивости сенсорно-двигательного восприятия, а также рефлексии точной мышечной дифференциации; отработка атакующих и оборонительных действий с помощью партнера.

Тема 8. «Единая спортивная классификация в айкидо Тенсинкай»

Теория. Знание структуры, содержания методического пособия. Умение использовать прочитанный материал в тренировочном процессе. Правила присвоения разрядов. Степени ученичества. Степени мастерства.

Форма контроля. Беседа. Беседа по прочитанной дома литературе: «Единая спортивная классификация в айкидо Тенсинкай».

Тема 9. «Комбинированные развороты»

Теория. Развороты вокруг одноименной ноги спиной назад с последующим разворотом вокруг своей оси (скольжением на пятках) на 180 градусов, обратное движение в обратном порядке - усиро тенкан тенкай (Яп), шаг вперед с разворотом с последующим движением «тенкай» - обратное движение в обратном порядке (прими тенкан тенкай (Яп).

Форма контроля. Контрольный просмотр. Оценивание качества упражнений: развороты вокруг одноименной ноги спиной назад с последующим разворотом вокруг своей оси (скольжением на пятках) на 180 градусов, обратное движение в обратном порядке - усиро тенкан тенкай (Яп), шаг вперед с разворотом с последующим движением «тенкай» - обратное движение в обратном порядке (прими тенкан тенкай (Яп).

Тема 10. «Общеразвивающие упражнения»

Практика. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении, развороты, повороты, размыкания, смыкания, умение сдать рапорт; общеразвивающие упражнения в парах, с предметами и без предметов, в положении стоя, сидя, в приседе, лежа на животе, спине и на боку.

Форма контроля. Контрольный просмотр. Оценивание качества упражнений: выполнение строевых упражнений на месте и в движении, развороты, повороты, размыкания, смыкания, умение сдать рапорт; общеразвивающие упражнения в парах, с предметами и без предметов, в положении стоя, сидя, в приседе, лежа на животе, спине и на боку.

Тема 11. «Подвижные игры»

Практика. Игры с включением бега, прыжками, метанием; удержанием; передачей на расстоянии до 5 м мяча. Ловля мяча; броски мяча в корзину (цель) в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Игры: пионербол, борьба за мяч, мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Форма контроля. Игра «Пионербол».

Тема 12. «Комбинированные передвижения»

Практика. Шаг без смены стойки, перекрестный шаг-шаг с последующим разворотом в скольжении на пятках на 180 градусов - нами аюми аси тенкай (Яп), шаг без смены стойки, перекрестный шаг с последующим разворотом вокруг одноименной ноги спиной назад - нами аюми аси усиро тенкан (Яп), шаг вперед с разворотом спиной и сменой стойки, нами аюми аси прими тенкан (Яп); передвижения на коленях в партере - сикко (Яп).

Форма контроля. Контрольный просмотр. Оценивание качества упражнений: шаг без смены стойки, перекрестный шаг-шаг с последующим разворотом в скольжении на пятках на 180 градусов - нами аюми аси тенкай (Яп), шаг без смены стойки, перекрестный шаг с последующим разворотом вокруг одноименной ноги спиной назад - нами аюми аси усиро тенкан (Яп), шаг вперед с разворотом спиной и сменой стойки, нами аюми аси прими тенкан (Яп); передвижения на коленях в партере - сикко (Яп).

Тема 13. «Техника безопасности»

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Правила безопасности на занятиях в парах, при перемещении в спортивном зале, образовательном учреждении, спортивных площадках, соревнованиях, мероприятиях, проводимых за территорией учреждения. Правила дорожного движения.

Форма контроля. Опрос. Правила поведения на занятиях. Правила безопасности на занятиях в парах, при перемещении в спортивном зале, образовательном учреждении, спортивных площадках, соревнованиях, мероприятиях, проводимых за территорией учреждения. Правила дорожного движения.

Тема 14. «Влияние занятий айкидо Тенсинкай на организм человека»

Теория. Влияние нагрузок на самочувствие. Влияние режимов тренировочных нагрузок на спортивную результативность. Особенность спортивного питания.

Форма контроля. Конкурс сообщений: рассказ в элементарном повествовании, изученного материала как на занятиях в образовательном учреждении, так и дома.

Тема 15. «Творческие работы».

Теория. Рисунки на тему айкидо. Поделки из дерева, картона, бумаги, пластилина. Макеты оружия, ножей, пистолетов, чаки.

Форма контроля. Конкурс творческих работ. см. Приложение В/8.

Тема 16. «Специально - подготовительные упражнения»

Практика. Изучение движений являющихся составляющей частью базовых упражнений айкидо тенсинкай на различных этапах выполнения приема: входа, отрыва, сбрасывания, удержания. Изучение упражнений по форме схожих с движениями в айкидо тенсинкай.

Форма контроля. Контрольный просмотр. Оценивание качества упражнений: движений являющихся составляющей частью базовых упражнений айкидо тенсинкай на различных этапах выполнения приема: входа, отрыва, сбрасывания, удержания. Изучение упражнений по форме схожих с движениями в айкидо тенсинкай.

Тема 17. «Акробатические и гимнастические упражнения»

Практика. Основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; простейшие висы и упоры; страховка вперед - мае укеми (Яп); страховка назад - усиро укеми (Яп), разноименная страховка вперед - гья-ку мае укеми (Яп), разноименная страховка назад - гьяку усиро укеми (Яп), страховка вперед с выходом в стойку через разворот в партере на коленях назад - мае укеми усиро укеми (Яп), страховка назад с выходом в стойку – тачи ваза усиро укеми (Яп).

Форма контроля. Контрольный просмотр. Оценивание качества упражнений: основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; простейшие висы и упоры; страховка вперед - мае укеми (Яп); страховка назад - усиро укеми (Яп), разноименная страховка вперед - гья-ку мае укеми (Яп), разноименная страховка назад - гьяку усиро укеми (Яп), страховка вперед с выходом в стойку через разворот в партере на коленях назад - мае укеми усиро укеми (Яп), страховка назад с выходом в стойку – тачи ваза усиро укеми (Яп).

Тема 18. «Мероприятия воспитывающего и познавательного характера»

Практика. Беседы, домашние задания и контроль за выполнением их. Ролевые игры. Организация и проведение праздников. Конкурс докладов на тему «Мир Айкидо глазами детей». Конкурс рисунков «Мир Айкидо глазами детей». «Итоговые собрания по результатам».

Форма контроля. Отчетная выставка. Оформление выставки творческих работ «Мир айкидо глазами детей». см. Приложение В/8.

Тема 19. «Организация и проведение фрагментов тренировочных занятий»

Теория. Изучение структуры тренировочного занятия. Изучение методов обучения физическим упражнениям, техническим действиям в айкидо и турнирной практики.

Практика. Проведение вводной и подготовительной части занятия. Организация и проведение перемещений тела в пространстве и турнирной практики.

Форма контроля. Отчетное занятие. Оценивание качества проведения вводной и подготовительной части занятия, организации и проведения перемещений тела в пространстве. страховка вперед - мае укеми (Яп); страховка назад - усиро укеми (Яп), разноименная страховка вперед - гья-ку мае укеми (Яп), разноименная страховка назад - гьяку усиро укеми (Яп), страховка вперед с выходом в стойку через разворот в партере на коленях назад - мае укеми усиро укеми (Яп), страховка назад с выходом в стойку – тачи ваза усиро укеми (Яп). Оценивание качества упражнений: шаг без смены стойки, перекрестный шаг-шаг с последующим разворотом в скольжении на пятках на 180 градусов - нами аюми аси тенкай (Яп), шаг без смены стойки, перекрестный шаг с последующим разворотом вокруг одноименной ноги спиной назад - нами аюми аси усиро тенкан (Яп), шаг вперед с разворотом спиной и сменой стойки, нами аюми аси прими тенкан (Яп); передвижения на коленях в партере - сикко (Яп).

Тема 20. «Мероприятия по приобщению к культурным традициям нашей Родины»

Теория. Изучение традиций и праздников России. Формирование знаний о народной культуре в контексте современного образования.

Практика. Участие в праздниках направленных на формирование традиционных ценностей России.

Форма контроля. Участие в праздниках. Оформление патриотического уголка.

Содержание «Основного состава»

Раздел № 1 Вводный

1.1 Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях и мероприятиях. Правила посещения тренировок. Правила безопасности на занятиях в парах, при перемещении в спортивном зале, образовательном учреждении, спортивных площадках, соревнованиях, мероприятиях, проводимых за территорией учреждения. Правила дорожного движения. Обсуждение перспектив, анализ прошлого года.

Форма контроля. Опрос знаний техники безопасности, правил поведения на занятиях. (Как вести себя в экстремальной ситуации? Каковы правила поведения на занятиях и мероприятиях?).

1.2. Повторение базовых знаний по терминологии в айкидо тенсинкай

Теория. Термины, характеризующие атакующие и защитные двигательные действия, перемещений тела в пространстве, общеразвивающих упражнений. Японские названия команд. Иероглифы.

Форма контроля. Опрос знаний терминологии, характеризующей вид восточных единоборств. см. Приложение В/8.

1.3 Повторение базовых знаний по истории в айкидо тенсинкай

Теория. История развития восточных единоборств. История развития традиционного айкидо. Общие и отличительные черты айкидо Тенсинкай от других стилей.

Форма контроля. Подготовка к оформлению реферативных сообщений. Участие в ярмарке реферативных сообщений. см. Приложение В/7.

1.4 Требования Единой спортивной классификацией в айкидо Тенсинкай

Теория. Знание структуры и содержания методического пособия. Умение использовать методические пособия. Степени ученичества. Степени мастерства.

Форма контроля. Беседа по изученной литературе: «Единая спортивная классификация в айкидо Тенсинкай».

Раздел № 2 Профориентационная деятельность

2.1. Знакомство с профессиональной деятельностью инструктора, тренера, ПДО по физкультурно-спортивной направленности

Теория. Изучение профессиональной деятельности инструктора, тренера, педагога дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности по айкидо. Знакомство со структурой и содержанием учебных занятий по айкидо. Посещение тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Формирование умений ставить цели и задачи при подаче учебного материала, анализировать полученные результаты.

Форма контроля. Опрос знаний характеризующих деятельность инструктора, тренера, педагога дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности по айкидо.

2.2. Организация и проведение спортивных мероприятий

Теория. Изучение деятельности инструктора, тренера, педагога дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности по айкидо, связанной с участием в организации и проведении и спортивных мероприятий (соревнования, семинары, мастер-классы). Формирование понятийного аппарата, знаний содержания и специфики деятельности.

Практика. Непосредственное участие в организации и проведении спортивных мероприятий (соревнования, семинары, мастер-классы).

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

2.3. Просмотр обучающих видеоматериалов по айкидо

Теория. Изучение деятельности инструктора, тренера, педагога дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности по айкидо путем просмотра видеоматериалов. Формирование умения оценивать качество выполнения базовых двигательных действий единоборцев в тренировочной и спортивной деятельности. Изучение содержания и структуры тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Формирование умений осуществлять анализ деятельности педагога и спортсменов.

Практика. Непосредственное применение полученных знаний в практической деятельности инструктора, тренера, педагога дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности по айкидо.

Форма контроля. Беседа направленная на проверку знаний характеризующих деятельность инструктора, тренера, педагога дополнительного образования физкультурно-спортивной

направленности по айкидо.

2.4. Итоговое занятие по разделу

Форма контроля: Опрос знаний профориентационной деятельности спортсмена по айкидо и педагога.

Раздел № 3 Практическая деятельность

3.1. Повторение и закрепление базовых умений перемещения тела в пространстве

Практика. Правильность выполнения основной стойки ханми дачи, но камае (Яп); передвижение шагом без смены стойки - нами аси (Яп); со сменой стойки - аюми аси (Яп); скользящим шагом - цуги аси (Яп), разворот в стойке вокруг своей оси скольжением на пятках на 180 градусов - тенкай (Яп); разворот вокруг одноименной ноги спиной назад с зеркальным последующим движением вперед - усиро тенкан (Яп); шаг вперед с разворотом - прими тенкан (Яп).

Форма контроля. Контрольный просмотр. Оценивание качества упражнений: Правильность выполнения основной стойки ханми дачи, но камае (Яп); передвижение шагом без смены стойки - нами аси (Яп); со сменой стойки - аюми аси (Яп); скользящим шагом - цуги аси (Яп), разворот в стойке вокруг своей оси скольжением на пятках на 180 градусов - тенкай (Яп); разворот вокруг одноименной ноги спиной назад с зеркальным последующим движением вперед - усиро тенкан (Яп); шаг вперед с разворотом - прими тенкан (Яп).

3.2. Атакующие и защитные двигательные действия

Практика. Захваты за запястья в одноименном - айханми (Яп) и разноименном - гояку ханми (Яп) положениях - катате тори (Яп); захват за запястье двумя руками - катате рёте тори (Яп).

Защитные двигательные действия: оборона от перечисленных выше атакующих действий техниками: болевого воздействия на локоть атакующего со скручиванием контролируемой руки (первая форма контроля) - уде осае (икъё) (Яп), болевого воздействия на кисть атакующего с вращением ее в сторону (вторая форма контроля) - кате маваси (никъё) (Яп), болевого воздействия на кисть атакующего с вращением ее вовнутрь (третья форма контроля) - кате хинери (санкъё) (Яп), броска на четыре стороны - сихо наге (Яп), броска с вращением кисти наружу - кате гаеси (Яп), броска встречным входом вперед и болевым на шею - прими наге (Яп).

Форма контроля. Контрольный просмотр. Оценивание качества упражнений:

Захваты за запястья в одноименном - айханми (Яп) и разноименном - гояку ханми (Яп) положениях - катате тори (Яп); захват за запястье двумя руками - катате рёте тори (Яп).

Защитные двигательные действия: оборона от перечисленных выше атакующих действий техниками: болевого воздействия на локоть атакующего со скручиванием контролируемой руки (первая форма контроля) - уде осае (икъё) (Яп), болевого воздействия на кисть атакующего с вращением ее в сторону (вторая форма контроля) - кате маваси (никъё) (Яп), болевого воздействия на кисть атакующего с вращением ее вовнутрь (третья форма контроля) - кате хинери (санкъё) (Яп), броска на четыре стороны - сихо наге (Яп), броска с вращением кисти наружу - кате гаеси (Яп), броска встречным входом вперед и болевым на шею - прими наге (Яп).

3.3. Общеразвивающие упражнения

Практика. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении, развороты, повороты, размыкания, смыкания, умение сдать рапорт; общеразвивающие упражнения в парах, с предметами и без предметов, в положении стоя, сидя, в приседе, лежа на животе, спине и на боку.

Форма контроля. Контрольное упражнение. Оценивание качества упражнений: выполнение строевых упражнений на месте и в движении, развороты, повороты, размыкания, смыкания, умение сдать рапорт; общеразвивающие упражнения в парах, с предметами и без предметов, в положении стоя, сидя, в приседе, лежа на животе, спине и на боку.

3.4. Организация и проведение фрагментов тренировочных занятий

Практика. Проведение вводной и подготовительной, части занятия.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение. Оценивание качества проведения вводной и подготовительной части занятия, организации и проведения перемещений тела в пространстве. страховка вперед - мае укеми (Яп); страховка назад - усиро укеми (Яп), разноименная страховка вперед - гья-ку мае укеми (Яп), разноименная страховка назад - гьяку усиро укеми (Яп), страховка вперед с выходом в стойку через разворот в партере на коленях назад - мае укеми усиро укеми (Яп), страховка назад с выходом в стойку – тачи ваза усиро укеми (Яп).

3.5. Участие в спортивных мероприятиях (показательные выступления, соревнования)

Практика. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях различного уровня.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение и спортивная результативность (занятое место).

3.6. Итоговое занятие

Практика. Опрос знаний содержания элементов практической деятельности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы контроля/аттестации и оценочные материалы

| Планируемые результаты | | Формы контроля/ аттестации | Диагностический инструментарий (методики, диагностики) |
|---|---|--|--|
| Предметные (ЗУН по программе), теоретическая и практическая подготовка, <i>фиксируются в Карте 1)</i> | Будут знать историю развития восточных единоборств и технику безопасности в айкидо, о влиянии занятий айкидо Тенсинкай на организм человека | Ярмарка реферативных работ | Тематика реферативных работ с критериям оценивания в Приложение В/4. |
| | Будут владеть и свободно пользоваться терминологией в айкидо и единой спортивной классификацией в айкидо Тенсинкай | Опрос знаний терминологии | Перечень вопросов. Приложение В/5. |
| | Будут сформированы навыки двигательных действиях айкидо, умение отслеживать качество двигательных действий | Контрольное упражнение, Контрольный просмотр | Упражнения с критериями оценивания представлены в Приложение В/6. |
| | Будет сформированы умения и навыки для участия в мероприятиях воспитывающего и познавательного характера: ярмарки реферативных работ, контрольные просмотры | Беседа; Выставка творческих работ | Программа беседы. Приложение В/7,8. |
| Метапредметные (общеучебны, учебно-организационные знания и умения, <i>фиксируются в Карте 1)</i> | Будут сформирована потребность вести здоровый образ жизни; сформирован интерес к занятиям физической культурой и спортом | Опрос | Перечень вопросов указанный в Приложение В/4 |
| | Будут развиты физические качества (гибкость, скорость, выносливость, сила, координация) Будут сформирован интерес к занятиям физической культурой и спортом. | Анализ | Перечень показателей Приложение В/4 |
| Личностные (организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества, <i>фиксируются в Карте 2)</i> | Будут воспитаны нравственные качества учащихся (ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, уважительное отношение друг к другу, толерантность, стремление оказать помощь) | Педагогическое наблюдение | Критерии оценивания представлены в Приложении В/2 |
| | Будет сформирован интерес к профессиям, связанным со спортом: спортсмен, педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель | | |

В МБУ ДО «ЦВР «Истоки» принята единая система оценки качества образования в виде мониторинга и разработаны общие критерии оценки реализации программы, которые фиксируются в трех картах.

1 карта «Мониторинг *результатов обучения* детей по программе;

2 карта «Мониторинг *личностного развития учащихся* в процессе освоения программы;

3 карта «Реализация *творческого потенциала учащихся* МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (карты мониторинга См. Приложение).

Целью разработки карт мониторинга и критериев оценки является:

- выявление индивидуальных особенностей детей, влияющих на эффективность занятия;
- отслеживание развития личностных качеств под влиянием целенаправленной работы с учащимися и, соответственно, корректировка методики работы с каждым ребенком.

Результаты обучения МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте №1 «Мониторинг результатов обучения» по следующим направлениям:

Предметные (теоретическая подготовка, практическая подготовка);

Метапредметные (общеучебные умения и навыки, учебно-организационные умения и навыки) (См. Приложение В/1).

Эти направления рассматриваются по следующим параметрам: оцениваемые показатели, критерии оценки, степень выраженности оцениваемого качества и методы диагностик, которые педагог выбирает в соответствии со своей образовательной программой. Первую графу – оцениваемые показатели – педагог также наполняет в соответствии со своей образовательной программой.

Результаты личностного развития учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте № 2 «Мониторинг личностного развития».

Личностные результаты представлены следующими *показателями*:

- организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль.
- ориентационные качества: интерес к занятиям, самооценка.
- поведенческие качества: конфликтность, тип сотрудничества (См. Приложение В/2).

В совокупности, приведенные в таблице, личностные качества (свойства) отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка; легко наблюдаемые, доступные для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

Достижения учащихся фиксируются в Карте № 3 «Реализация творческого потенциала учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки», где отмечаются уровневые (район, город, регион, федерация и т.д.) (См. Приложение В/3) достижения детей в реализации программы.

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка: выявлять то, каким он пришел в объединение, чему научился в процессе освоения программы, каким стал через некоторое время.

Мониторинг программы проводится три раза за период обучения: 0-срез на начало образовательной деятельности (сентябрь), в течение обучения – промежуточный (январь), в конце учебного года – итоговый (май).

Единая система мониторинга позволяет проследить за продвижением каждого ребенка (в учебной деятельности, в личностном развитии, в реализации творческого потенциала) в период освоения программы, а также проконтролировать работу педагога по реализации программы.

2.2. Методические материалы

Методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный, игровой, дискуссионный, проектный) и **воспитания** (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация).

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия - беседа, встреча с интересными людьми, выставка, защита проектов, игра, конкурс, круглый стол, мастеркласс, открытое занятие, праздник, практическое занятие, семинар, соревнование, турнир, чемпионат, эстафета, ярмарка.

Педагогические технологии – технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

При реализации программы используются **технологии обучения:**

1. По подходу к ребенку:

- Личностно-ориентированные
- Гуманно-личностные технологии,
- Технологии сотрудничества
- Технологии свободного воспитания

2. По преобладающему (доминирующему) методу:

Репродуктивные технологии

Методы репродуктивной группы:

- Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, беседа, иллюстрация, демонстрация).
- Деятельность педагога - сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности.
- Деятельность учащихся – восприятие, осознание, запоминание информации.

Побуждающие репродуктивные:

- Деятельность педагога - организует и побуждает работу детей в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приемов работы, алгоритмизация, инструктаж).
- Деятельность учащихся - неоднократное воспроизведение сообщенных знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

3. По организационным формам:

- *Групповые технологии*
- *Технология дифференцированного обучения*

Фронтальный метод наиболее эффективен, т.к. упражнения выполняются всеми учащимся одновременно, с минимальными паузами. Этот метод может применяться во всех частях занятия: при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств, при совершенствовании и повторении пройденного материала.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий. Групповой метод более эффективно позволяет контролировать учащихся и вносить необходимые коррективы: направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволяет повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что учащиеся получают задания и самостоятельно выполняют их.

Наряду с данными методами формирования знаний, умений, навыков применяются методы стимулирования познавательной деятельности: поощрение; опора на положительное; контроль, самоконтроль, самооценка.

Методологической основой программы является личностно-ориентированный подход, основной идеей которого служит мысль, что процесс обучения айкидо имеет свои законы развития, которые основываются на возрастных (каждая возрастная категория детей имеет свои физические ограничения) и индивидуальных особенностях (каждый ребёнок имеет определённый уровень физического развития).

Основные двигательные навыки и умения у детей дошкольного возраста формируются, а далее - совершенствуются. Поэтому важным принципом работы является использование минимума танцевальных элементов при максимуме всевозможных сочетаний. Для обучения айкидо детей дошкольного возраста необходимо использовать игровой принцип. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, и при этом требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда учащихся.

В основе процесса обучения лежат следующие методические принципы:

- единство спортивного и технического развития учащегося;
- постепенность и последовательность в овладении айкидо;
- применение индивидуального подхода к учащимся.

На занятиях айкидо важно приучать учащихся к нормальной реакции на замечания по поводу ошибок. Воспитание толерантности приучает их к правильной оценке своих и чужих ошибок.

Основными **формами организации деятельности** учащихся на занятиях являются: индивидуальные, парные, групповые и подгрупповые чередования.

Групповая - предполагает наличие системы «педагог-группа учащихся»;

Парная - может быть представлена постоянными и сменными парами;

Подгрупповая - деятельность в «Основном составе» (выступление с номерами).

Формы занятий: открытые занятия, выступления, мастер-классы.

Методические приёмы:

Игровой метод. Основным методом обучения айкидо детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод – выразительный показ под счет.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере задания, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного задания.

Структура занятия

Вводная часть.

Общеразвивающие и специальные упражнения.

В движении:

Бег по залу, передвижение прыжками, правым и левым боком, вперед приставными шагами, то же только перекрестными шагами, спиной вперед, бег с забрасыванием голенистопа назад, с партнером на плечах.

На месте:

Исходное положение (и.п.) - стоя прямо ноги на ширине плеч. И. п. - наклоны (вправо, влево), повороты (вправо, влево), два наклона вперед, два прогиба назад.

И. п. - махи ногами: вперед, назад, в сторону (движения прямолинейные и круговые).

Упражнения на развития основных физических качеств:

- Скоростные: бег (30 м).
- Скоростно-координационные (быстрота): челночный бег (3x10 м).
- Скоростно-силовые: прыжок в длину с места (см).
- Выносливость: 6 - минутный бег, (м).
- Гибкость: наклоны вперед из положения сидя (см).
- Сила: подтягивание.

Дополнительные упражнения:

- Подвижные игры и эстафеты;
- Спортивные игры (футбол, ручной мяч и т. п.) по упрощенным программе и правилам;
- Упражнения со спортивными снарядами (мячи, гимнастическая стенка, кегли);

Упражнения для развития и укрепления мышц и связок шеи:

Упражнения на «мосту»; вставание на «мост»; из стойки назад (тоже с переворотом через голову вперед); забегание из положения «стоя на мосту» (четырёх- и трёхшаговое). Упражнения для развития и укрепления суставов рук и ног:

И. п.: круговые движения голенистопа сустава, стоя на пальцах стопы разминающейся ноги.

И. п.: перекал через пальцы стопы разноименной ноги на взем к голенистопа суставу с выходом ноги вперед;

И. п. Перекал стоп вперед - назад с носков на пятки; перекал стоп вправо - влево; перекал стоп снаружи - внутрь.

Круговые движения в коленных суставах: из положения «ноги на ширине плеч» наружу и вовнутрь с полуприседом «ноги вместе» по кругу вправо, по кругу влево; два наклона вперед с упором в колени и последующим двойным полу приседом.

Круговые вращения тазом справа налево; то же слева направо. Круговые движения в лучезапястных и локтевых суставах. Круговые движения прямых рук вперед, назад и разноименные движения.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - стоя: на фронтальной стороне кисти (пальцы в сторону, назад, вперед); на кисти, сжатой в кулак; на пальцах кисти. Упражнения с сопротивлением:

Перетягивание палки в положении сидя, стоя, перетягивание каната. Самостраховка при падениях с толчком в грудь, в спину, в бок.

Основная часть.

Подготовительные упражнения:

Все виды передвижений, все виды страховок (самостоятельно и через партнера). Парные имитационные действия. Специальные упражнения на передвижения.

Изучение стоек шагов, передвижения, комбинированных шагов и передвижений

самостоятельно и в парах с выведением из равновесия и применением болевых контролей.

Изучение страховки и само страховки при падениях, приёмах, контрприёмах и защите.

Знакомство с комбинационными техниками и простейшими элементами технико-тактических действий.

Изучение и отработка болевых контролей и удержаний бросковых техник и техник выведения партнёра из состояния равновесия.

Изучение и отработка простейших форм «ката». Отработка техник в турнирных условиях. Отработка двигательных действий в передвижениях относительно одного и более одновременно нападающих партнёров с применением и без применения техник.

Заключительная часть.

Упражнения на развитие основных физических качеств; упражнения на передвижение тела в пространстве; передвижение в группе относительно центра ковра, края ковра; упражнения на дыхание, тренировку ума. Общее построение, подведение итогов занятия.

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

– *Помещение*, в котором проводятся занятия: спортивный зал.

– *Оборудование*, необходимое для проведения занятий: татами.

– *Учебный комплект на каждого ребенка* (предоставляемый родителями): кимоно или спортивный костюм.

Методическое обеспечение программы

| Форма проведения занятия | Форма организации текущей работы | Приёмы и методы (технологии) организации учебно-воспитательного процесса | Информационное обеспечение |
|--------------------------|---|---|---|
| Групповые | Учебное занятие; Открытое занятие; Контрольное занятие; Мастер-классы; Выступление. | Методы: Словесный, репродуктивный, игровой, аналогий, наглядный, практический. Технологии: – Личностно-ориентированные; – Гуманно-личностные; – Технологии сотрудничества; – Технологии свободного воспитания; – Репродуктивные технологии; – Групповые технологии; – Технология дифференцированного обучения. | 1. Хрестоматии по базовым техникам самообороны. 2. Методические разработки (разработки игр, бесед, конкурсов, конференций, рекомендации по проведению занятий). 3. Фото и видео материал. |

Литература

Список литературы для педагога

1. Барчуков И.С., В.Я. Кикоть Физическая культура и физическая подготовка. Изд.: Юнити-Дана-1012.

2. Вестброк А., Ратти О. Айкидо и динамическая сфера / Пер. с англ. - К. София, 1997.

3. Горбылев А.М. Система дзюдо В.С Ощепкова. Изд.: Авторская книга, 2013.

4. Единая спортивная классификация в айкидо Тенсинкай // сост. Елисеев Е.В. / Челябинск: Изд-во «Экодом», 1999.

5. Карпова М.Л. Айкидо - путь гармонии // Хроника. Факты. Комментарии. М. Изд-во: Динамо. 1990.

6. Куссемару Уесиба, Моритеру Уесиба. Лучшее Айкидо. Основы. Изд.: Астрель, 2007.

7. Куц В.А. Самозащита культуры. Изд.: Народное образование, 2005.

8. Литвак М. Солдатова Т. Психологическое айкидо в деле. Как общаться с пользой. Изд.: Феникс, 2012.

9. Матвеев В.А. Айкидо. Методическое пособие для начинающих. -М., 1988.

10. Махов С.Ю. Личная Безопасность (тренер-инструктор). Изд.: МАБИВ, 2014.

11. Мирихиро сайто. Традиционное айкидо. Изд.: Такемусу айкидо, 2013.

12. Мирихиро сайто. Традиционное айкидо-2. Изд.: Такемусу айкидо, 2013.
13. Миронов В. Энциклопедия каратэ. Изд.: ИГ Весь, 2013.
14. Сугавар Т., Луцзянь С. Айкидо и китайские боевые искусства. - В кн. Айкидо: искусство мира. - Киев: изд-во София, 1997.
15. Тарас А.Е. Боевые искусства. - мн.: Харвест, 1996.
16. Тохей К. Айкидо Сыктывкар, коми книжное изд-во, 1991.
17. Уесиба М. Айкидо - истинное будо. В кн.: Айкидо: Искусство мира. - Киев: Изд-во София, 1997.

Список литература для учащихся

1. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо — традиция воинских искусств — 3-е изд. -М: Наука, 1992.-429 с.
2. Единая спортивная классификация в айкидо Тенсинкай // сост. Елисеев Е.В. / Челябинск: Изд-во «Экодом», 1999.
3. Матвеев В.А. Айкидо. Методическое пособие для начинающих. М.:1988.
4. Питер-Урбан. Карате Додзе. Изд.: АСТ, 2012.
5. Познахирев С.А. Айкидо. Изд.: Киев, 2015.
6. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо вместе с Владимиром Путиным: Учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов. - М.: ОЛМА-ПРЕССЕ, 2003 - 159 с.
7. Рольф Бранд. Айкидо. Учение и техника гармоничного развития. Изд.: ФАИР, 2013.
8. Тедеев Т. Айкидо и оружие. Изд.: Харвест, 2005.
9. Уесиба М. Айкидо - истинное будо. В кн.: Айкидо: Искусство мира. Киев: Изд-во София, 1997.
10. Уильям Глисон. Духовные основы айкидо. Изд.: Эксмо, 2009.
11. Фомин В., Линдер И. Диалог о боевых искусствах Востока. - М. Молодая Гвардия, 1990. - 429 с.
12. Харлампиев А.А. Система Самбо. Изд.: Фаир, 2007.
13. Шамсутдинов А.И. Айкидо. Любовь. Духовность. Путь. Изд.: Киев, 2010.
14. Шамурин А.В. Физическая подготовка. Изд.: Физкультура и спорт, 2005.
15. Щедрина А.С. Физическая культура. Изд.: Юнити, 2005.

Данная литература может быть полезна родителям.