

**2-02**

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа №5**

**муниципального образования город-курорт Анапа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРИНЯТА**  на педагогическом совете  МКУ ДО ДЮСШ №5  Протокол №4 « 27 »мая 2020г |  | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор МКУ ДО ДЮСШ №5  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Ким  приказ № 29-2 от «27» мая 2020г |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«АЙКИДО»**

Вид программы: модифицированная

Уровень программы: ознакомительный

Возрастная категория: 6 -18 лет

Срок реализации: 1 год (252 часа)

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID номер программы в Навигаторе:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Автор-составитель:

Никифорова Е.Г., методист

г. Анапа

2020

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».** | **3** |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Цель и задачи программы | 5 |
| 1.3 | Объем и сроки реализации программы, формы обучения, режим занятий, особенности организации образовательного процесса | 6 |
| 1.4 | Содержание программы | 7 |
| 1.4.1 | Учебный план | 8 |
| 1.4.2 | Содержание учебного плана | 8 |
| 1.5 | Планируемые результаты | 14 |
|  | **Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»** | 15 |
| 2.1 | Календарный учебный график | 15 |
| 2.2 | Условия реализации программы | 39 |
| 2.3 | Формы аттестации | 40 |
| 2.4 | Оценочные материалы | 40 |
| 2.5 | Формы контроля | 41 |
| 2.6 | Методические материалы | 46 |
| 2.7 | Список литературы | 50 |

**Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

**1.1 Пояснительная записка**

Традиционное Айкидо - современное восточное единоборство, возникшее как синтез нескольких традиционных японских боевых искусств.

Дополнительная общеразвивающая программа по АЙКИДО является дополнительной общеобразовательной программой ознакомительного уровня в области физической культуры и спорта, составлена в соответствии с нормативными документами:

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

* Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

* + 1. **Направленность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня «Айкидо» относится к физкультурно-спортивной направленности. Данная программа направлена на всестороннее и гармоничное развитие личности учащегося, на развитие физических способностей в процессе овладения основами этого вида спорта, на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья и формирование общей культуры учащихся.

**1.2.1. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность**

Данная программа актуальна,так как всё больше детей младшего школьного возраста желают заниматься айкидо. Увеличение статической и информационной нагрузки сопровождается снижением уровня двигательной активности, и, как следствие, возникают проблемы с физической выносливостью, осанкой, низкой работоспособностью, плохой координацией, ухудшается физическое и психическое состояние детей и молодёжи. На новом этапе развития социально-экономической сферы, культуры и образования особую значимость приобретают вопросы физического воспитания подрастающего поколения. Программа предоставляет возможность каждому ребенку гармонично развиваться и добиваться успехов через занятия спортом. Занятия спортом не только укрепляют здоровье, но и воспитывают трудолюбие, дисциплинируют, развивают волю, внимание, восприятие, мышление, память.

***Новизна*** программы заключается в поиске педагогом новых приемов обучения основам боевого искусства. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. Для снятия нервного напряжения и зажимов у учащихся, большое внимание уделяется игровой и здоровьесберегающей технологиям.

***Педагогическая целесообразность*** программы раскрывается в развитии мотивации учащихся к познанию, творчеству используя методы создания ситуаций эмоциональных переживаний, познавательной новизны, бесед о боевом искусстве; в формировании ребенка как личности, через использование технологий личностно ориентированного обучения, обучения в сотрудничестве, дифференцированного подхода. Содержание программы закладывает основы нравственных качеств личности, способствует укреплению физического здоровья детей. Учащиеся приобретут навыки, умения и опыт, необходимые для адекватного поведения в обществе, способствующие наилучшему развитию личности ребёнка.

***1.1.3. Отличительные особенности*** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключаются в изменении построения учебного плана, содержания занятий, в используемой педагогом литературе.

Данная программа модифицированная, составлена по дополнительной общеобразовательной программе «Айкидо». Составитель: Скворцова И.В., методист МКУ ДО ДЮСШ №5, г. Анапа 2018 год.

***1.1.4. Адресат программы***

Программа предполагает набор мальчиков и девочек, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Возраст обучающихся 6-18 лет. Основанием приема для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ознакомительного уровня « Айкидо» служат:

- заявление родителей (законных представителей) обучающегося;

- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка;

В раннем возрасте развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, коррелирует с общим ростом и развитием организма, морфологическим и функциональным созреванием ЦНС, опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем. В связи с дифференцировкой двигательных нервных окончаний в мышцах к 7 годам, улучшаются процессы внутримышечной координации, что способствует повышению силовых проявлений. Мышечная система развивается вместе с костной системой, они совместно участвуют в движении. Движение в свою очередь влияет на все важнейшие физиологические процессы - кровообращение, обмен веществ, а также и на развитие психики ребенка. Большую роль в обеспечении жизненных функций организма имеют органы дыхания. Глубокое дыхание обеспечивается при хорошо развитой мускулатуре грудной клетки.

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концертировать свое внимание на чем-либо – это характерные черты для детей младшего возраста. На данном этапе у ребенка высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

.

**1.2. Цель и задачи программы.**

***Цель программы:*** Сформировать у обучающихся познавательный интерес в области боевого искусства, создать условия для развития физических способностей посредством тренировочных занятий.

***Задачи:***

***Образовательные:***

-формирование познавательного интереса к занятиям айкидо; -развитие физических данных средствами ОФП и СФП;

***Личностные:***

-воспитание чувства личной ответственности;

-развитие внутренней собранности, внимания;

-воспитание позитивное отношение, уважение к окружающим. ***Метапредметные:***

-развитие познавательных способностей: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;

-воспитание умения ребенка работать в коллективе.

**1.3. Объем и сроки реализации программы, формы обучения, режим занятий, особенности организации образовательного процесса**

***1.3.1. Объем*** данной программы 252 часа. ***Срок реализации*** программы 1 год.

***1.3.2. Формы обучения:*** очная, групповая, дистанционная (электронная с использованием сетевой формы), с индивидуальным подходом.

***1.3.3. Режим занятий.***

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа 45 минут.

***Особенности организации образовательного процесса.***

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа ознакомительного уровня «Айкидо» предусматривает: постоянный состав группы детей, соответствующего возраста, являющийся основным составом.

Виды занятий - групповые в соответствии с содержанием программы:

практические занятия, открытые занятия, соревнования, участие в спортивно-массовых мероприятиях

Тип занятий: комбинированные занятия, изучение нового материала, повторение и усвоение пройденного материала, закрепление знаний, умений и навыков.

Формы организации: тренировка, соревнование, семинар, обучающая игра

**1.4. Содержание программы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Количество часов** | | | |
| **№** | **Название разделов и тем** | **всего** | **теория** | **практика** | **Формы аттестации**  **аттестации**  **аттестации** |
| ***1 блок*** | | | | | |
| **1** | **Теоретические занятия** | 5 | 5 |  | Опрос |
| **1.1** | Возникновение и развитие айкидо | 1 | 1 |  | Опрос |
| **1.2** | Правила поведения в спортзале ( этикет) | 1 | 1 |  | Опрос |
| **1.3** | Гигиена спортсмена | 1 | 1 |  | Опрос |
| **1.4** | Техника безопасности на тренировке | 1 | 1 |  | Опрос |
| **1.5** | Боевые искусства как средство физического и личностного развития | 1 | 1 |  | Опрос |
| **II** | **Практические занятия** | 63 |  |  |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 35 |  | 35 | тестирование |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 10 |  | 10 | тестирование |
| 2.3 | Подвижные игры | 18 |  | 18 | соревнования |
|  | *ИТОГО* | ***68*** | *5* | *63* |  |
| ***2 блок*** | | | | | |
| **1** | **Теоретические занятия** | 3 | 3 |  | Опрос |
| **1.1** | Техника безопасности на тренировке | 2 | 2 |  | Опрос |
| **1.2** | Боевые искусства как средство физического и личностного развития | 1 | 1 |  | Опрос |
| **II** | **Практические занятия** | 25 |  | 25 |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 15 |  | 15 | тестирование |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 3 |  | 3 | тестирование |
| 2.3 | Подвижные игры | 7 |  | 7 | соревнования |
|  | *ИТОГО* | ***28*** | *3* | *25* |  |
| ***3 блок*** | | | | | |
| **1** | **Теоретические занятия** | 6 | 6 |  | Опрос |
| **1.1** | История боевых искусств | 1 | 1 |  | Опрос |
| **1.2** | Гигиена спортсмена | 1 | 1 |  | Опрос |
| **1.3** | Здоровый образ жизни | 1 | 1 |  | Опрос |
| **1.4** | Техника безопасности на тренировках | 1 | 1 |  | Опрос |
| **1.5** | Боевые искусства как средство физического и личностного развития | 1 | 1 |  | Опрос |
| **1.6** | Психологическая подготовка | 1 | 1 |  | Опрос |
| **II** | **Практические занятия** | 70 |  | 70 |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 35 |  | 35 | тестирование |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 15 |  | 15 | тестирование |
| 2.3 | Подвижные игры | 20 |  | 20 | соревнования |
|  | *ИТОГО* | ***76*** | *6* | *70* |  |
| ***4 блок*** | | | | | |
| **1** | **Теоретические занятия** | 6 | 6 |  | Опрос |
| **1.1** | Техника безопасности на тренировках | 2 | 2 |  | Опрос |
| **1.2** | Боевые искусства как средство физического и личностного развития | 2 | 2 |  | Опрос |
| **1.3** | Психологическая подготовка | 2 | 2 |  | Опрос |
| **II** | **Практические занятия** | 74 |  | 74 |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 32 |  | 32 | тестирование |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 22 |  | 22 | тестирование |
| 2.3 | Подвижные игры | 20 |  | 20 | соревнования |
|  | *ИТОГО* | ***80*** | *6* | *74* |  |
|  | **ИТОГО ВСЕГО** | **252** | **20** | **232** |  |

**1.4.1. Содержание учебного плана.**

Учебный план рассчитан на 1 год обучения, состоит из 4 блоков: 1 блок-68 часов, 2 блок -28 часов, 3 блок-76 часов и 4 блок – 80 часов.

**Учебный план**

***Раздел I.***

**Теоретические занятия**

***1.1 Вводное занятие*.**

***Теория****:* Беседа о боевом искусстве айкидо. Знакомство с правилами техники безопасности: правила поведения на занятии; правила пожарной безопасности.

***1.2.Основные правила этикета в айкидо***

Этикет — это правила, принятые в обществе для регулирования отношений и предотвращения конфликтных ситуаций.

Этикет в боевых искусствах имеет огромное значение для формирования личности учащихся.

Одним из главных следствий соблюдения этикета в боевых искусствах, является воспитание дисциплины и самоконтроля. Контроль над эмоциями несомненно поможет нам найти компромисс в конфликтной ситуации, а дисциплина создает благоприятные условия для саморазвития и помогает избежать травм на тренировках.

Главное правило этикета в айкидо – проявление внимания и уважения к другим без ожиданий.

В додзё должны строго соблюдаются традиционные правила поведения.

1. Входя в помещение, отведённое для занятий, и выходя из него, ученики должны выполнить рэй (поклон) стоя в направлении сёмэн (парадная сторона зала).

2. Всякий раз, ступая на татами или сходя с него, ученики должны выполнять рэй (поклон) в направлении сёмэн и инструктора, проводящего занятие.

3. Необходимо уважать место для занятий и инвентарь. Кэйкоги (форма для занятий) должна быть чистой и иметь опрятный вид. Правый отворот кимано (доги) должен быть внутри, а левый отворот покрывать его. Этот японский обычай меняется только тогда, когда человека готовят к похоронам. Пояс должен быть завязан с равными концами. Макеты оружия должны содержаться в порядке и находиться в отведённом для них месте, если они не используется во время занятия.

4. Недопустимо одалживать у кого-либо кэйкоги или оружие.

5. До начала занятия рекомендуется самостоятельно произвести разминку. Айкидо не допускает праздности и разговоров. После самостоятельной разминки, за 5 минут до начала занятия, следует занять свое место в ряду со всеми и сидеть в положении сэйдза, занимая место соответствующее уровню подготовки ученика. Это время для медитации, подготавливающей ум к тренировке. Это поможет сосредоточиться на занятии.

6. Перед началом и в конце каждого занятия выполняется особая церемония: сначала дзарэй (поклон сидя) в направлении сёмэн, затем обмен поклонами между инструктором и учениками. Если ученик опоздал к началу занятия, он должен подождать, сидя в сэйдза в стороне от татами, пока инструктор не подаст знак присоединиться к остальным. Ступив на татами, необходимо самостоятельно совершить необходимую церемонию, не отвлекая при этом внимания остальных.

7. Согласно правилам этикета, сидеть на татами можно только в положении сэйдза. В исключительных случаях, с разрешения инструктора, Если болят колени, можно сесть скрестив перед собой ноги в положении агура (полу-лотоса), но ни при каких обстоятельствах нельзя вытягивать ноги перед собой или сидеть облокотившись на стену.

8. При необходимости покинуть татами в случае получения травмы или плохого самочувствия следует получить разрешение инструктора.

9. Когда инструктор показывает или объясняет приём во время занятия, следует сидеть в сэйдза, молча и внимательно слушать его. После завершения объяснений, ученик должен поклониться (рэй) сначала инструктору, а затем своему партнёру и продолжить заниматься.

10. После подачи сигнала, ученики должны немедленно прервать выполнение техники и быстро занять своё место в ряду с остальными.

11. Бесцельное хождение по татами категорически запрещается. Ученик либо отрабатывает полученное задание, либо, в случае необходимости, ожидает своей очереди, находясь на краю татами в сэйдза.

12. Когда ученику требуется о чём-либо спросить инструктора, он должен подойдите к инструктору, выполните рэй и ждать, пока инструктор сам не обратиться к нему. Окликать инструктора нельзя.

13. Если во время занятия инструктор объясняет или показывает что-либо лично ученику, ученик должен внимательно следить за его объяснениями, сидя в сэйдза. По окончании объяснений ученик должен поблагодарить инструктора поклоном. Если ученика заинтересовали объяснения, которые инструктор даёт его соседу, ученик может прервать отработку приёма и посмотреть, сев в сэйдза. По окончании этих объяснений ученик так же должен поблагодарить инструктора поклоном.

14. Ученик должен уважать тех, кто занимается дольше него. Нельзя вступать в споры по поводу изучаемой техники. Следует помнить — вы здесь для того, чтобы заниматься, а не высказывать собственные соображения.

15. Если ученик знаете, какой-нибудь приём или технику, отрабатываемую на занятии, а его партнёру она незнакома, ученик может показать ему, как выполнять приём правильно. Но лучше воздержаться от поучений и исправлений, во всяком случае, пока ученик не достиг уровня юданся (обладателя чёрного пояса).

16. Разговоры на татами должны быть сведены к минимуму. Айкидо можно почувствовать только самому.

17. Нельзя расхаживать по татами ни до занятий, ни после. Татами для тех, кто пришёл тренироваться.

18. Ученики обязаны следить за чистотой на татами и в зале. Это долг каждого занимающегося.

19. Перед занятиями необходимо снять все украшения.

Если ученику сделали замечание за нарушение того или иного правила, он не должен рассматривать это как личное оскорбление. Соблюдение каждого из этих правил имеет решающее значение для безопасности и успешного изучения айкидо.

Айкидо не религия, а воспитание духа. Совершаемый в Айкидо рэй (поклон), лишён религиозного содержания — это знак уважения духа и принципов Айкидо, а также выражение благодарности Основателю Айкидо за созданную им систему духовного воспитания и методику тренировок.

Этикет и правила повседневной жизни существуют для того, чтобы облегчить общение между людьми и уменьшить риск непонимания. Позволяя держать ситуацию под контролем, этикет зачастую оказывается той узкой полосой, по которой проходит граница между жизнью и смертью

* 1. ***История развития айкидо***

Традиционное Айкидо - современное восточное единоборство. Оно было создано из традиционных воинских искусств O-сенсеем Морихеем Уесиба (родился 14 декабря 1883 г., умер 26 апреля 1969 г.). Уесиба, стал одним из самых больших мастеров боевых искусствах своего времени. На него особенно повлияло и вдохновило Дайто рю Айки джиу-джитсу мастера Сокаку Такеда. Это военное искусство стало технической основой Айкидо O-сенсея. Исходя из своего обширного опыта , O-сенсей создал боевое искусство, которое он назвал Айкидо. Хотя Айкидо - молодое военное искусство, это искусство, основанное на твердых, проверенных и испытанных принципах, как для техники без оружия, так и с оружием.

В 1932 году Морихей становится президентом "Общества Содействия Боевым искусствам Японии", которое он основал вместе с обществом Омото кё. 30 апреля 1940 года Кобукан получил статус головной организации Министерства здравоохранения и социального обеспечения. В том же году айки-будо стало обязательным предметом в учебном плане Полицейской Академии, где преподавал Уэсиба. В 1941 году Бутокукай (правительственная организация, объединяющая все боевые искусства) принял айки-будо в свои члены. С этого времени в употребление вошло название "айкидо" вместо "айки-будо".

9 февраля 1948 года было получено разрешение Министерства образования на создание международной организации Айкикай. В следствие чего главный додзё в Токио переименовали во "Всемирный Центр Айкидо". Международное признание айкидо началось в 1956 году. Множество желающих обучаться стало приезжать в Токио с различных уголков света.

История айкидо в России насчитывает всего несколько десятков лет. Тем не менее, этот зрелищный и не культивирующий агрессии в учениках вид очень популярен в нашей стране. Существуют несколько крупных федераций всероссийского уровня, признанных во «Всемирном Центре айкидо». Ведётся активная работа по подготовке квалифицированных спортсменов и инструкторов при непосредственном участии признанных мастеров из Японии.

Постоянный обмен опытом и совместная работа с инструкторами Хомбу позволяют обучать айкидо огромное количество желающих, среди которых подавляющее большинство – дети и подростки.

Ученики, успешно сдавшие аттестационные экзамены получают степени и пояса. Ученикам, выдержавшим экзамен на I дан выдаётся международный сертификат Всемирного Центра айкидо

* 1. ***Гигиена***

Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Несмотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью [здорового образа жизни](https://chudesalegko.ru/) и играет очень важную роль.

***Раздел II***

**Практические занятия**

***2.1. Общая физическая подготовка***

Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание

Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.

Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.

Лазания, прыжки.

Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.

Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.

Упражнения для увеличения гибкости. Основы спортивных игр. Различные виды бега.

***2.2. Специальная физическая подготовка***

Страховка и само-страховка.

Боевые перемещения.

Основы базовых техник.

Стойки, повороты, базовые движения рук, ног.

Кихон.

***2.3. Базовая техника***

А).Стойки:

Камаэ - Позиция готовности: ноги слегка согнуты, руки перед собой

Миги ханми - Правосторонняя стойка

Хидари ханми - Левосторонняя стойка

Айханми - Противники находятся по отношению друг к другу в одноименной стойке

Гякуханми - Противники находятся по отношению друг к другу в разноименной (зеркальной) стойке

Б).Перемещения.

Цуги аши - Приставной шаг

Аюми аши - Шаг со сменой ноги

Тэнкай - Разворот на 180° на месте

Тэнкан - Уход с линии атаки и поворот на 180° с шагом назад

Ирими тэнкан - Состоит из двух движений - ирими (вхождение с шагом вперед) и тэнкан

Шикко - Перемещение на коленях

В).Захваты

Кататэ дори - Захват одной рукой запястья соперника

Айханми кататэ дори - Захват за одноименную руку

Гяку ханми кататэ дори - Захват за разноименную руку (зеркальный захват)

Рётэ дори - Захват двумя руками двух рук спереди

Ката дори - Захват за плечо

Г).Базовые приёмы:

Ирими наге – Бросок, выполненный на встречном движении

Кайтэн наге – Бросок круговым вращением

Котэ гаэши наге – Бросок скручиванием кисти

Шихо наге – Бросок на «Четыре стороны света»

Иккё (удэ осаэ) – Первый контроль или контроль прижатием руки

Д). Страховки

Маэ укэми - Страховка кувырком вперед через руку

Уширо укэми - Страховка кувырком назад

Еко укеми - Страховка кувырком через руку в бок

***2.4. Тактическая подготовка***

Тактика — умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом.

***2.5. Подвижные игры***

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; конный бой; петушиный бой; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

* 1. **Планируемые результаты**

***Предметные:***

- сформировать устойчивую потребность в занятиях айкидо;

|  |  |
| --- | --- |
| **Знать** | **Уметь** |
| -простейшие элементы базовых техник  -навыки правильных боевых стоек и перемещений, устойчивости, координации движений;  -правила постановки корпуса;  - об айкидо, как о боевом виде  искусстве;  -правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях. | -исполнять простейшие элементы  базовых техник;  -перемещаться в базовых стойках;  -правильно выполнять страховки;  -строить отношения со сверстниками. |

***Личностные:***

-развить трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культуру общения;

-воспитать позитивное отношение, уважение к окружающим;

- выработать настойчивость и самодисциплину.

***Метапредметные:***

-развить познавательные способности: восприятие, образное и

логическое мышление, память, воображение и внимание;

-сформировать умение ребенка работать в коллективе.

**Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».**

**2.1. Календарный учебный график.**

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема занятия | Количество часов | Время проведения занятия | Форма занятия | | Место проведения занятия | | Форма контроля |
| ***1блок*** | | | | | | | | | |
| 1 |  | Вводное занятие.№ 1 Правила поведения в зале  Подвижные игры | 1 |  | Лекция  Тренировка |  | | Опрос | |
| 2 |  | Вводное занятие.№ 2 Гигиена спортсмена  Подвижные игры | 1 |  | Лекция  Тренировка |  | | Опрос | |
| 3 |  | История возникновения айкидо  Укеми вадза (мае укеми, уширо укеми) | 1 |  | Лекция, тренировка |  | | Тест  Опрос | |
| 4 |  | Основные правила этикета ( рэйсики) айкидо  Укеми вадза  Подвижные игры | 1 |  | Лекция  Тренировка |  | | Беседа  Тест | |
| 5 |  | Нравственная составляющая боевых искусств  Тайсабаки (перемещения)  Подвижные игры | 1 |  | Лекция  Тренировка |  | | Беседа  Тест | |
| 6 |  | Патриотическое воспитание  ОФП | 1 |  | Лекция  Тренировка |  | | Беседа | |
| 7 |  | Кодекс чести спортсмена  Подвижные игры | 1 |  | Лекция  Тренировка |  | | Беседа | |
| 8 |  | Тактика взаимодействия с партнером  Укеми вадза | 1 |  | Лекция, тренировка |  | | Беседа  Тестирование | |
| 9 |  | Техника взаимодействия с партнером  Подвижные игры | 1 |  | Лекция, тренировка |  | | Беседа  Тестирование | |
| 10 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 11 |  | Базовые техники айкидо (обзор) | 1 |  | Тренировка,  лекция |  | | Опрос | |
| 12 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 13 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Иккё ( первый контроль) | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 14 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Иккё | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 15 |  | Укеми вадза  Иккё  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 16 |  | Укеми вадза  Иккё  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 17 |  | Укеми вадза  Иккё  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 18 |  | Тайсабаки  Ирими-наге  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 19 |  | ОФП  Подвижные игры  Эстафеты | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 20 |  | Укеми вадза ( укеми-ундо)  Тайсабаки  Ирими-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 21 |  | Укеми вадза Тайсабаки  Иккё | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 22 |  | Иккё  Ирими-наге\  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 23 |  | ОФП  Подвижные игры  Эстафеты | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 24 |  | Иккё  Ирими-наге\  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 25 |  | Иккё  Ирими-наге\  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 26 |  | Иккё  Ирими-наге\  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 27 |  | Иккё  Ирими-наге\  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 28 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Кокюхо | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 29 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Кокюхо | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 30 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 31 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Иккё | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 32 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Ирими-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 33 |  | ОФП  Подвижные игры  Эстафеты | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 34 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Кокюхо | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 35 |  | Кокюхо  Ирими-наге  Иккё | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 36 |  | Иккё  ОФП  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 37 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Ирими-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 38 |  | Иккё  ОФП  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 39 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Ирими-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 40 |  | Подготовка к контрольному занятию | 1 |  | Лекция  Тренировка |  | | Тестирование | |
| 41 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Изученные базовые техники | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 42 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Изученные базовые техники | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 43 |  | Тестовое занятие | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 44 |  | ОФП  Подвижные игры  Эстафеты | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 45 |  | Тайсабаки  Укеми вадза  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 46 |  | Тайсабаки  Укеми-вадза  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 47 |  | Подвижные игры  Эстафеты | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 48 |  | Укеми вадза  Кокюхо  Шихо-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 49 |  | Укеми вадза  Кокюхо  Шихо-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 50 |  | Тайсабаки  Укеми-вадза  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 51 |  | Укеми вадза  Кокюхо  Шихо-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 52 |  | Кокюхо  Ирими-наге  Иккё | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 53 |  | Укеми вадза  Кокюхо  Шихо-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 54 |  | ОФП  Подвижные игры  Эстафеты | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 55 |  | Тайсабаки  Укеми вадза  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 56 |  | Иккё  Ирими-наге  Шихо-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 57 |  | Иккё  Ирими-наге  Шихо-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 58 |  | Ирими-наге  Шихо-наге  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 59 |  | Ирими-наге  Шихо-наге  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 60 |  | Кокюхо  Ирими-наге  Иккё | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 61 |  | Кокюхо  Ирими-наге  Иккё | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 62 |  | ОФП  Подвижные игры  Эстафеты | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 63 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 64 |  | Ирими-наге  Шихо-наге  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 65 |  | Кокюхо  Ирими-наге  Иккё | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 66 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 67 |  | ОФП  Подвижные игры  Эстафеты | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 68 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Ирими-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| ***2 блок*** | | | | | | | | | |
| 69 |  | Техника безопасности  Укеми вадза  Тайсабаки  Шихо-наге | 1 |  | Лекция  Тренировка |  | | Тестирование | |
| 70 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Кокюхо | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 71 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Иккё | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 72 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 73 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 74 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 75 |  | ОФП  Подвижные игры  Эстафеты | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 76 |  | Подготовка к тестовому занятию | 1 |  | Лекция  Тренировка |  | | Тестирование | |
| 77 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Изученные базовые техники | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 78 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Изученные базовые техники | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 79 |  | Контрольное занятие | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 80 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Котэгаеши | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 81 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Котэгаеши | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 82 |  | Иккё  Котэгаеши  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 83 |  | Ирими-наге  Котэгаеши  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 84 |  | Шихо-наге  Котэгаеши  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 85 |  | Кокюхо  Котэгаеши  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 86 |  | Укеми вадза  Иккё  Котэгаеши | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 87 |  | Укеми вадза  Ирими-наге  Котэгаеши | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 88 |  | Укеми вадза  Шихо-наге  Котэгаеши | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 89 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 90 |  | ОФП  Подвижные игры  Эстафеты | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 91 |  | Иккё  Кокоюхо  Шихо-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 92 |  | Иккё  Кокюхо  Ирими-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 93 |  | Кокю-хо  Котэгаеши  Шихо-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 94 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 95 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Кайтен-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 96 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Кайтен-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| ***3 блок*** | | | | | | | | | |
| 97 |  | Техника безопасности  Кайтен-наге  ОФП  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 98 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Котэгаеши | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 99 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Кайтен-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 100 |  | Иккё  Ирими-наге  Кайтен-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 101 |  | Иккё  Шихо-наге  Котэгаеши | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 102 |  | Иккё  Кокюхо  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 103 |  | Подвижные игры  Эстафеты  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 104 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Кайтен-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 105 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Котэгаеши | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 106 |  | Иккё  Ирими-наге  Кайтен-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 107 |  | Иккё  Шихо-наге  Котэгаеши | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 108 |  | Подвижные игры  Эстафеты  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 109 |  | Понятие дзию-вадза (элементы)  ОФП | 1 |  | Лекция  Тренировка |  | | Тестирование | |
| 110 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Дзию-вадза | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 111 |  | ОФП  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 112 |  | Иккё  Ирими-наге  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 113 |  | Шихо-наге  Кокюхо  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 114 |  | Котэгаеши  Кайтен-наге  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 115 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Дзию-вадза | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 116 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 117 |  | Подвижные игры  Эстафеты  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 118 |  | Подготовка к контрольному занятию | 1 |  | Лекция  Тренировка |  | | Тестирование | |
| 119 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Изученные базовые техники | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 120 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Изученные базовые техники | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 121 |  | Тестовое занятие | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 122 |  | ОФП  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 123 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 124 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Дзию-вадза | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 125 |  | ОФП  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 126 |  | Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 127 |  | Тактика взаимодействия с партнером  Укеми вадза | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 128 |  | Техника взаимодействия с партнером  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 129 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 130 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Иккё | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 131 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 132 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 133 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 134 |  | ОФП  Подвижные игры  Эстафеты | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 135 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Иккё | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 136 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 137 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 138 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 139 |  | ОФП  Подвижные игры  Эстафеты | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 140 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Иккё | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 141 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 142 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 143 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Подвижные игры |  |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 144 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Котэгаеши | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 145 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Кайтен-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 146 |  | Иккё  Ирими-наге  Кайтен-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 147 |  | Иккё  Шихо-наге  Котэгаеши | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 148 |  | Иккё  Кокюхо  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 149 |  | Подвижные игры  Эстафеты  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 150 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Кайтен-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 151 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Котэгаеши | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 152 |  | Иккё  Ирими-наге  Кайтен-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 153 |  | Иккё  Шихо-наге  Котэгаеши | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 154 |  | Подвижные игры  Эстафеты  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 155 |  | Понятие дзию-вадза (элементы)  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 156 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Дзию-вадза | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 157 |  | ОФП  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 158 |  | Иккё  Ирими-наге  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 159 |  | Шихо-наге  Кокюхо  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 160 |  | Котэгаеши  Кайтен-наге  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 161 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Дзию-вадза | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 162 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 163 |  | Подвижные игры  Эстафеты  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 164 |  | Подготовка к контрольному занятию | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 165 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Изученные базовые техники | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 166 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Изученные базовые техники | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 167 |  | Тестовое занятие | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 168 |  | ОФП  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 169 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 170 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Дзию-вадза | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 171 |  | ОФП  Подвижные игры |  |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 172 |  | Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| ***4 блок*** | | | | | | | | | |
| 173 |  | Техника безопас ОФП  Подвижные игры ности | 1 |  | Лекция Тренировка |  | | Тестирование | |
| 174 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Дзию-вадза | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 175 |  | ОФП  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 176 |  | Иккё  Ирими-наге  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 177 |  | Шихо-наге  Кокюхо  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 178 |  | Котэгаеши  Кайтен-наге  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 179 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Дзию-вадза | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 180 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 181 |  | Подвижные игры  Эстафеты  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 182 |  | Подготовка к контрольному занятию | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 183 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Изученные базовые техники | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 184 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Изученные базовые техники | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 185 |  | Тестовое занятие | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 186 |  | ОФП  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 187 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 188 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Дзию-вадза | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 189 |  | ОФП  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 190 |  | Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 191 |  | Укеми вадза | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 192 |  | Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 193 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 194 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Иккё | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 195 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 196 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 197 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 198 |  | ОФП  Подвижные игры  Эстафеты | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 199 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Иккё | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 200 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 201 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 202 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 203 |  | ОФП  Подвижные игры  Эстафеты | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 204 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Иккё | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 205 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 206 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 207 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 208 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Котэгаеши | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 209 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Кайтен-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 210 |  | Иккё  Ирими-наге  Кайтен-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 211 |  | Иккё  Шихо-наге  Котэгаеши | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 212 |  | Иккё  Кокюхо  ОФП |  |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 213 |  | Подвижные игры  Эстафеты  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 214 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Кайтен-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 215 |  | Укеми вадза  Тайсабаки  Котэгаеши | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 216 |  | Иккё  Ирими-наге  Кайтен-наге | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 217 |  | Иккё  Шихо-наге  Котэгаеши | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 218 |  | Подвижные игры  Эстафеты  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 219 |  | Дзию-вадза (элементы)  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 220 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Дзию-вадза | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 221 |  | ОФП  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 222 |  | Иккё  Ирими-наге  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 223 |  | Шихо-наге  Кокюхо  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 224 |  | Котэгаеши  Кайтен-наге  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 225 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Дзию-вадза | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 226 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 227 |  | Подвижные игры  Эстафеты  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 228 |  | Подготовка к контрольному занятию | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 229 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Изученные базовые техники | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 230 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Изученные базовые техники | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 231 |  | Контрольное занятие | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 232 |  | ОФП  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 233 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 234 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Дзию-вадза | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 235 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Дзию-вадза | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 236 |  | ОФП  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 237 |  | Иккё  Ирими-наге  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 238 |  | Шихо-наге  Кокюхо  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 239 |  | Котэгаеши  Кайтен-наге  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 240 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Дзию-вадза | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 241 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 242 |  | Подвижные игры  Эстафеты  ОФП | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 243 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Изученные базовые техники | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 244 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Изученные базовые техники | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 245 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Изученные базовые техники | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 246 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Изученные базовые техники | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 247 |  | ОФП  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 248 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 249 |  | Укеми-вадза  Тайсабаки  Дзию-вадза | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 250 |  | Подготовка к итоговому экзамену  ОФП  Подвижные игры | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |
| 251 |  | Подготовка к итоговому экзамену | 1 |  | Лекция  Тренировка |  | | Тестирование | |
| 252 |  | Итоговое занятие | 1 |  | Тренировка |  | | Тестирование | |

В начале каждого занятия обязательно проводятся общеразвивающие упражнения (разминка)

В ходе реализации программы педагог может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы и в блоки календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны педагога.

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

Для успешной реализации программы в течение всего периода необходимо:

-помещение (спортивный зал) освещенное, хорошо проветриваемое;

-раздевалки для учащихся;

- татами;

-зеркальная стена;

-спортивная стенка, брусья, турники, скакалки, канат, гимнастические палки;

При условии реализации дистанционного (электронного, сетевого) метода обучения предоставляется доступ к электронным ресурсам организации.

**Кадровое обеспечение.**

Данную образовательную программу реализуют тренеры-преподаватели согласно штатному расписанию.

**2.3. Формы аттестации**

Оценка образовательных результатов по программе айкидо носит вариативный характер и проводится с целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В процессе обучения осуществляются следующие виды контроля

(аттестации):

**-текущий** (систематическая проверка учебных достижений обучающихся, которая проводится тренером-преподавателем в течение учебного года);

**-итоговый** (выявление уровня развития предметных способностей, метапредметных и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «айкидо»).

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

* Показательные выступления;
* открытое тренировка;
* участие в спортивно-массовых мероприятиях.

**2.4. Оценочные материалы**

Для итогового контроля отслеживается: овладение знаниями в области боевого искусства, навыками исполнения простейших элементов, развитие физических способностей в процессе овладения основами айкидо.

Форма проведения – в тренировочном процессе.

Диагностирование уровня освоения практических знаний, обучающихся проводиться по следующим критериям:

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень** | **Критерии** |
| Высокий | Технически качественное и осмысленное исполнение элементов базовых техник, отвечающее всем  требованиям на данном этапе обучения |
| Средний | Возможно допущение незначительных ошибок в выполнении сложных движений. |
| Низкий | Выполнение с большим количеством недочетов, а именно: невыразительно выполненное элементов базовых техник, слабая техническая подготовка. |

* 1. **Формы контроля**.

В конце года обучения проводится диагностика и мониторинг проверки личностного развития обучающегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы в соответствии с оценочными критериями. ***(Приложение №1).***

**Приложение №1**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5**

**Протокол проверки результативности образовательного процесса**

**20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год**

Вид спорта:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Цель диагностики: выявить относительный уровень освоения программы

Методы диагностики: 1. Контрольные задания, опрос, тестирование.

2. Наблюдение, просмотр.

Дата проведения теоретической результативности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата проведения практической результативности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ФИ учащихся | Теоретическая подготовка учащихся | Практическая подготовка учащихся | Общеучебные умения и навыки учащихся | Учебно-организационные умения и навыки |
|  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | Н-  С-  В- |  |  |  |

Н – низкий уровень. С – средний уровень. В – высокий уровень.

20

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели  **(оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | **Методы диагностик (**выбирает ПДО в соответствии с образовательной программой**)** |
|  |  | **Теоретическая подготовка** |
| 1. Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы) | Соответствие теоретических знаний ребёнка программным  требованиям; | (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой)  (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½);  (В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период). | Наблюдение.  Тестирование.  Контрольный опрос. |
| 2. Владение специальной терминологией | Осмысление и правильность использования специальной терминологии | (Н) низкий уровень (знает не все термины);  (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет);  (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять) | Собеседование |
|  |  | **Практическая подготовка** |  |
| 1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана) | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); (С) средний уровень  (В) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период). | Контрольное задание |
| 2.Владение специальным оборудованием и оснащением | Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения | (Н) низкий уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием);  (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога);  (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей). | Контрольное задание |
| 3. Творческие навыки | Креативность в выполнении практических заданий | (Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);  (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца);  (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества) | Контрольное задание |
|  |  | **Общеучебные умения и навыки** |  |
| 1.Учебноинтеллектуальные умения анализировать специальную литературу | Самостоятельность в подборе и анализе литературы | (Н) низкий уровень умений обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога;  (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей) | Анализ  исследовательской работы |
| 2 Умение | Самостоятельность в | (Н) низкий уровень умений обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с | Анализ |

21

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| пользоваться компьютерными источниками информации | использовании компьютерными источниками | литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога;  (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей) | исследовательской работы |
|  |  | **Учебно-организационные умения и навыки** |  |
| 1 Умение организовать своё рабочее место | Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой | (Н) низкий уровень умений (обучающийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);  (С) средний уровень  (В) высокий уровень (всё делает сам). | Наблюдение |
| 2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности | Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям | (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);  (С) средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½);  (В) высокий уровень (воспитанник освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период). | Наблюдение |
| 3 Умение аккуратно выполнять работу | Аккуратность и ответственность в работе | (Н) удовлетворительно  (С) хорошо  (В) отлично | Наблюдение |

**Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы**

Карта 2 для, группа №\_\_\_\_\_\_ вид спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

ФИО педагога\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ФИ учащихся | Организационно-волевые качества | Ориентационные качества | Поведенчиские качества | Личностные достижения |
|  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | Н-  С-  В- |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели (оцениваемые параметры)** | **Критерии** | Степень выраженности оцениваемого качества | **Уровень развития** | **Методы диагностики** |
| ***1. Организационно - волевые качества*** | | | | |
| 1. Терпение | Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности. | Терпения хватает меньше чем на ½ занятия;  Терпения хватает больше чем на ½ занятия  Терпения хватает на всё занятие | Низкий  (Н)  Средний  (С)  Высокий  (В) | Наблюдения |
| 2.Воля | Способность активно побуждать себя к практическим действиям | Волевые усилия обучающегося побуждаются извне; Иногда - самим учащимся;  Всегда - самим учащимся; | Низкий  (Н)  Средний  (С)  Высокий  (В) | Наблюдения |
| 3. Самоконтроль | Умение контролировать поступки (приводить к должному действию) | Воспитанник постоянно действует под воздействием контроля;  Периодически контролирует себя сам;  Постоянно контролирует себя сам | Низкий  (Н)  Средний  (С)  Высокий  (В) | Наблюдения |
| ***2 Ориентационные качества*** | | | | |
| 1. Самооценка | Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям | Завышенная Заниженная нормальная | Низкий  (Н)  Средний  (С)  Высокий  (В) | Анкетирование |
| 2. Интерес к занятиям | Осознание участия учащегося в освоении образовательной программы | интерес к занятиям продиктован извне;  интерес периодически поддерживается самим учащимся; интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно. | Низкий  (Н)  Средний  (С)  Высокий  (В) | Тестирование |
| ***3. Поведенческие качества*** | | | | |
| 1.Конфликтоность | Умение учащегося контролировать себя в любой конфликтной  ситуации | желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт) сторонний наблюдатель активное примирение | Низкий  (Н)  Средний  (С)  Высокий  (В) | Наблюдение |
| 2.Тип сотрудничества | Умение ребёнка сотрудничать | не желание сотрудничать (по принуждению)  желание сотрудничать (участие) активное сотрудничество (проявляет инициативу) | Низкий  (Н)  Средний  (С)  Высокий  (В) | Наблюдение |
| ***4. Личностные достижения учащегося*** | | | | |
| 1 Участие во всех мероприятиях  учреждения | Степень и качество участия | не принимает участия принимает участие с помощью педагога или родителей самостоятельно выполняет работу | Низкий  (Н)  Средний  (С)  Высокий  (В) | Выполнение работы |

**2.6. Методические материалы**

**Методы обучения, используемые в реализации данной программы:**

* словесный (объяснение, разбор, анализ);
* наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);
* практический;
* аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
* индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.
* методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация.

**Описание технологий**

Применяемые педагогические технологии: личностно-ориентированные, технология сотрудничества, игрового обучения и технология здоровье сберегающего обучения.

***Личностно-ориентированные технологии*** ставят в центр личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели.

***Технологии сотрудничества*** реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Одним из важнейших компонентов являются ***здоровьесберегающие технологии*** — это развитие навыков двигательной активности. В силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства учащихся отмечается недостаточная двигательная активность. Физические упражнения, развивают механизм овладения новыми двигательными навыками, координацию движений. И чем большим запасом навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Стойки, перемещения, прыжки, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Учащимся даются понятие «здоровый образ жизни», понятие о предельных физических нагрузках в период тренировок. Очень важно, чтобы занятия не были слишком затянуты и проходили в хорошем темпе. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций педагога, сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими инициативность. Занятия базируются на изучении от простого к сложному.

***Дифференцированный подход к обучению.***

Принцип дифференцированного образовательного процесса как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся и подтверждает сущность и цели дополнительного образования.

Основная задача дифференцированной организации учебной деятельности - раскрыть индивидуальность, помочь ей развиться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию способностей каждого учащегося. Существенно, что применение дифференцированного подхода на различных этапах учебного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми учащимися определенным программным минимумом знаний, умений и навыков.

Дифференцированная организация занятий с одной стороны учитывает уровень умственного и физического развития, психологические особенности учащихся. С другой стороны - во внимание принимается индивидуальные запросы личности, ее возможности и интересы в конкретной образовательной области.

**Формы организации учебного занятия:**

-беседа, тренировка, учебная игра, семинар.

Особенно благоприятно действуют на детей собственные успехи, которые укрепляют их веру в свои силы и возможности. Для достижения ситуации успеха, как наиболее эффективного стимула формирования мотивации на занятиях используются различные формы обучения.

**Алгоритм тренировочного занятия.**

Этапы тренировочного занятия:

**1этап - организационный.**

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

**2 этап - подготовительный** (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

**3 этап - основной**

**Усвоение новых знаний, умений и навыков**. Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

**Закрепление знаний, умений и навыков.** Задача: закрепить ранее изученный материал. На данном этапе применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

**4 этап – контрольный.**

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

**5 этап - итоговый.**

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы:

как работали обучающиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

**6 этап - рефлексивный.**

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться

работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

**7 этап: информационный.**

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

**2.7 Список литературы**

1. Воронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. – СПб.: Б&K, 2001. – 218 c., 24 ил.
2. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. - М., Просвещение, 1985.
3. Айки-до – Искусство мира, сборник Киев: София 1996./ Пер. с англ.
4. Морихей Уэсиба, Будо рэнсю (Практика будо), Москва: Добросвет 2001 / Пер. с англ.
5. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1994. – 352 стр.
6. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
7. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
8. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
9. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М.: Просвещение, 1987.
10. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Спб., 1999. – 324 с.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.
12. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.