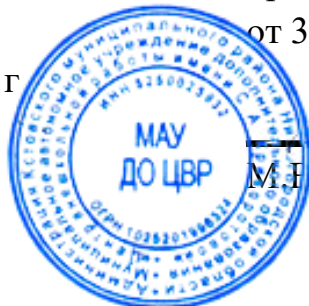


Департамент образования
администрации Кстовского муниципального округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы имени С. А. Криворотовой»

Рассмотрена
педагогическим советом
МАУ ДО ЦВР
протокол № 1 от 30.08.2024 г

Утверждена
приказом директора
от 30.08.2024 г. № СЛ-751002/24



Пожванюк

М.П. Пожванюк

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа спортивного клуба «Айкидо»
«Первые шаги»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Вид программы: модифицированная

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации программ: 3 года

Автор - составитель:

педагог дополнительного образования

Аникин Тимофей Геннадьевич

г. Кстово 2024 г.

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Локальных нормативных актов образовательной организации.

Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы

Айкидо представляет собой японскую систему боевых искусств, обучающую неагрессивному стилю ведения боя, основанному на контролирующих и бросковых техниках, берущих начало в старых стилях дзюдзюцу. Айкидо делает акцент на отсутствии сопротивления, перенаправлении вектора силы и сложении силы воздействия с импульсом атаки. Поскольку слово «до» означает в данном случае «жизненный путь», в традиционных школах акцент делается на глубинных аспектах техники, а не на непосредственном боевом применении. За счет этого многие люди, изучающие айкидо, в ходе обучения достигают внутреннего умиротворения и гармонии, совершенствуясь духовно.

Сущность современных видов восточных единоборств заключается в разноплановом формировании личности человека. Тренировка является основной формой организации занятий по Айкидо. Преимущество заключается в том, что руководящая роль принадлежит инструктору, который обеспечивает эффективность учебно-воспитательного процесса путём планирования работы в соответствии с научно обоснованным расписанием тренировочного процесса, физиологически

обоснованными методами тренировки определённых качеств человека. В процессе тренировок формируются, как физические качества человека (силовые, скоростные способности, выносливость, гибкость, двигательно-координационные), так и моральные (ответственность, дисциплинированность, порядочность, пунктуальность и т.д.). Айкидо, как один из лучших видов современных боевых искусств, является эффективным средством формирования социально ценной личности. Выполнение разных объёмов тренировочной нагрузки формирует трудолюбие, коллективизм, другие необходимые в современном социуме качества, способствующие улучшению социальной адаптивности, что особенно необходимо детям дошкольного, школьного, подросткового и юношеского возрастов.

Главнейшей задачей Айкидо является укрепление здоровья учеников. Здоровье – способность организма противодействовать изменениям условий окружающей среды во многом формируется посредством занятий физическими упражнениями. Овладение сложной техникой Айкидо при изменяющихся внешних условиях связано с непрерывными корректировками во взаимодействии организма и среды.

Гармония айкидо и мышление

Основная аксиома Айкидо состоит в том, что физически слабый может победить сильного за счет изучения техники. Однако, Айкидо это более чем просто физическая подготовка. Для координации с учетом движения и силы противника ум, как и тело, должен быть гибким. Другими словами, для выгодного использования движений противника нужна тонкость и гибкость ума. Если смотреть глубже, это означает, что айкидока должен понимать своего противника и разделять его чувства, поэтому конечная цель состоит не в том, чтобы нанести повреждение противнику, а в стремлении к состоянию гармонии с ним.

Приемы успешно изучаются в форме ката, то есть при работе с партнером каждое движение повторяют до тех пор, пока оно полностью не усвоится и не станет рефлексивным. Айкидо – это не только взаимодействие людей, оно предусматривает форму тренировки, за счет которой айкидока учится достижению гармонии с природой в процессе отработки приемов, основанных на естественных движениях.

Правильно выполняемый прием айкидо не требует особых усилий. Более того, ни один прием Айкидо не требует силы, превышающей норму; сила любого, кто может поднять около 5 кг, достаточна. Если же в какой-то момент для выполнения приема требуется большая затрата силы, можно смело сделать вывод о плохом исполнении. Таким образом, поскольку Айкидо допускает отработку приемов как со значительными, так и с минимальными затратами энергии, оно может успешно изучаться людьми обоих полов и любого возраста. Более того, Айкидо одновременно служит для улучшения здоровья, самообороны, развития мышления.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы от других существующих

программ по боевым искусствам, помимо отработки техник и базовых передвижений отведено много времени на теоретические занятия, на которых каждое движение рассматривается еще и с точки зрения философии страны, в которой было создано данное боевое искусство, а так же историю, культуру и основы японского языка. А так же используются общеоздоровительные техники и техники релаксации до начала занятия и по окончании. Данная программа позволяет проводить совместные занятия для разных годов обучения по отдельным темам, при отработке отдельных приемов и техник для усиления психологической составляющей желательное присутствие родителей для работы в парах.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: по программе обучаются дети от 6 до 10 лет.

Срок освоения программы 3 года.

Форма обучения - очная.

Режим занятий:

Программа 1 года обучения рассчитана на 144 часа, занятия проходят 2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут.

Программа 2 года обучения рассчитана на 144 часов, занятия проходят 2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут.

Программа 3 года обучения рассчитана на 144 часов, занятия проходят 2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут.

Сетевая форма реализации образовательной программы

На основании статьи 15 «Сетевая форма реализации образовательных программ» Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020) реализация настоящей дополнительной общеобразовательной программы осуществляться в сетевой форме совместно с организациями-партнерами МАУ ДО ЦВР: Национальный совет Айкидо России, Межрегиональная общественная организация Развития Айкидо Айкикай «Общество Аньюкай», Нижегородская Региональная общественная организация «Ассоциация боевых искусств», Региональная общественная организация «Нижегородская Федерация Айкидо», Нижегородская областная физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация айкидо Нижегородской области», Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по самбо», АО «Международная академия самбо», ОУ Кстовского муниципального округа.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии

На основании статьи 16 «Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020) образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной

программе может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий будут использованы следующие модели обучения с использованием ресурсов предоставляемых сетью Интернет:

1. Консультации обучаемых, в том числе рассылка и размещение заданий, проводятся с помощью электронной почты или дистанционной площадки (ВКонтакте);
2. Онлайн консультации и занятия (групповые и индивидуальные) с обучаемыми, проводятся с помощью средств телекоммуникаций (Skype, Zoom, Viber).

Размещение видеоуроков занятий осуществляется на видеохостинге YouTube или дистанционной площадке объединения в социальной сети ВКонтакте.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель-формирование социально ценной личности через знакомство, апробирование и совершенствование техник Айкидо начального уровня, которое позволяет сформировать у занимающихся представление о формах, способах и методах тренировок, применяемых в Айкидо. Воспитание у детей устойчивого интереса к тренировкам по Айкидо, здоровому образу жизни, духовно-нравственное развитие.

Задачи:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

1. Познакомить и разъяснить важность занятий Айкидо.
2. Познакомить с терминами и понятиями Айкидо.
3. Познакомить с основами японского языка через термины и понятия Ёсинкан Айкидо.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:

1. Способствовать формированию правильной осанки учеников.
2. Использовать упражнения оздоровительной направленности.
3. Использовать циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме, способствующие развитию общей выносливости.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

1. Формировать навыки самостоятельной отработке сложно - координационных упражнений.
2. Формировать навыки самостоятельного контроля правильной осанки у учеников.
3. Воспитывать трудолюбие и стремление выполнять упражнения на тренировке.

Реализацию данной программы предполагается осуществлять на основе следующих принципов:

- гуманистических начал, многообразия и вариантности форм организации жизнедеятельности и образования детей и подростков;
- приоритета интересов каждого учащегося и учета его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания;
- воспитывающего обучения;
- учета специфических региональных особенностей культуры, экологии и жизни;
- обеспечение учащемуся комфортной эмоциональной среды – «ситуации успеха» и развивающего общения;
- содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

первый год обучения

Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Введение. Техника безопасности	2	2	-	Опрос
Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)»	20	2	18	Выполнение нормативов
Техника падения «Укеми-вадза»	26	4	22	Выполнение нормативов
Техника удержания «Первый контроль – Иккё»	26	4	22	Выполнение нормативов
Бросок опрокидыванием «Суми отоси»	26	4	22	Выполнение нормативов
Техника дыхания «Кокюхо»	6	2	4	Выполнение нормативов
Подготовительные занятия	26	4	22	Выполнение нормативов
Контрольные занятия	8	-	8	Выполнение нормативов
Открытая тренировка, семинар	4		4	Выполнение нормативов
Итого часов	144	22	122	

второй год обучения

Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Введение. Техника безопасности	2	2	-	Опрос

Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)»	12	2	10	Выполнение нормативов
Техника падения «Укеми-вадза»	17	2	15	Выполнение нормативов
Техника удержания «Первый контроль – Иккё»	17	1	16	Выполнение нормативов
Бросок встречным входом «Ириминаге»	22	2	20	Выполнение нормативов
Бросок с воздействием на кисть «Котэгаеси»	22	2	20	Выполнение нормативов
Бросок опракидыванием «Суми отоси»	12	1	11	Выполнение нормативов
Техника дыхания «Кокюхо»	10	1	9	Выполнение нормативов
Подготовительные занятия	16	1	15	Выполнение нормативов
Контрольные занятия	8	-	8	Выполнение нормативов
Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки, семинары	6	-	6	Выполнение нормативов
Итого часов	144	14	130	

третий год обучения

Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Введение. Техника безопасности	2	2	-	Опрос
Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)»	12	2	10	Выполнение нормативов
Техника падения «Укеми-вадза»	17	2	15	Выполнение нормативов
Техника удержания «Первый контроль – Иккё»	17	1	16	Выполнение нормативов
Бросок встречным входом «Ириминаге»	22	2	20	Выполнение нормативов
Бросок с воздействием на кисть «Котэгаеси»	22	2	20	Выполнение нормативов
Бросок опракидыванием «Суми отоси»	12	1	11	Выполнение нормативов
Техника дыхания «Кокюхо»	10	1	9	Выполнение нормативов
Подготовительные занятия	16	1	15	Выполнение нормативов
Контрольные занятия	8	-	8	Выполнение нормативов

Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки, семинары	6	-	6	Выполнение нормативов
Итого часов	144	14	130	

1.3.2. Содержание обучения

Задачи этапа начальной подготовки:

Цель этапа – привлечение к занятиям физическими упражнениями с минимальным погружением в специализацию, расширение базы двигательных действий и способностей.

Основной формой проведения занятий является групповая, индивидуально-групповая, редко индивидуальная.

Приемы и методы: игровой в сочетании с комплексами упражнений, направленных на развитие технической и физической подготовке, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (только на контрольном занятии).

Формой подведения итогов является проведение контрольного занятия, на котором в индивидуальном порядке проверяется пройденный материал.

Первый год обучения

1. Введение. Техника безопасности.

2. Техника передвижения «Кихон-доса (тай сабаки)».

Практика: Ознакомление с базовой стойкой, изучение элементов передвижений в стойке.

Теория: Изучение терминологии, связанной с техникой передвижения.

3. Техника падения «Укеми-вадза».

Практика: Изучение базовых элементов техники падения от простых «сувари-вадза» (техника работы на коленях) к более сложным «тати-вадза» (техника работы в стойке).

Теория: Изучение терминологии, связанной с техникой передвижения.

4. Техника удержания «Первый контроль – Иккё».

Практика: Изучение базовых элементов техники удержания в положении «дзёдан-но-камае». Упражнение «Иккё-хапа-гири».

Теория: Изучение терминологии, связанной с техникой удержания Иккё.

5. Бросок опрокидыванием «Суми отоси».

Практика: Определение основных элементов и перемещений связанных с выполнением броска. Азы падения при проведении броска.

Теория: Изучение терминологии

6. Техника дыхания «Кокюхо».

Теория: Изучение терминологии, связанной с техникой дыхания.

Практика: Азы правильного дыхания при выполнении техник передвижения и падения, сохранение ритма дыхания. Изучение захвата «рёте-дори» и базовых элементов упражнения «рете-дорикокюхо».

7. Подготовительные занятия.

Практика: Подготовительные упражнения включают в себя упражнения для разминки и разогрева мышц, на растяжку, упражнения на дыхание, занятия на координацию движений, перемещение в различных положениях («зоопарк»), подвижные игры.

8. Контрольные занятия.

Практика: Подведение итогов пройденного материала в индивидуальном порядке.

10. Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки.

Практика: Организация открытых тренировок с участием других групп занимающихся и старших учеников для демонстрации изучаемых навыков и выполнения технических действий в присутствии родителей обучающихся.

Второй год обучения

1. Введение. Техника безопасности

2. Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)»

Практика: Закрепление основ базовой стойки, изучение элементов передвижений в стойке.

Теория: Повторение терминологии, связанной с техникой передвижения.

3. Техника падения «Укеми-вадза»

Практика: Закрепление базовых элементов техники падения «сувари-вадза» (техника работы на коленях), освоение техники падения «тати-вадза» (техника работы в стойке).

Теория: Повторение терминологии, связанной с техникой падения.

4. Техника удержания «Первый контроль – Иккё»

Практика: Закрепление базовых элементов техники удержания в положении «дзёдан-но-камае». Упражнение «Иккё-хапа-гири». Изучение приема из положения «косадори». Повторение терминологии, связанной с техникой удержания Иккё.

5. Бросок встречным входом «Ириминаге»

Практика: Повторение основных элементов и перемещений связанных с выполнением броска. Выполнение броска из положения «дзёдан-но-камае». Изучение страховки при проведении броска.

Теория: Повторение терминологии, связанной с техникой.

6. Бросок с воздействием на кисть «Котэгаеси»

Теория: Изучение терминологии

Практика: Определение основных элементов и перемещений связанных с выполнением броска из положения «коса-дори». Азы падения при проведении броска.

7. Бросок опрокидыванием «Суми отоси».

Теория: Изучение терминологии

Практика: определение основных элементов и перемещений связанных с выполнением броска. Азы падения при проведении броска.

8. Техника дыхания «Кокюхо»

Практика: Нарботка правильного дыхания при выполнении техник передвижения и падения, сохранение ритма дыхания при проведении бросковой техники. Закрепление базовых элементов упражнения «рете-дори кокуюо».

Теория: Повторение терминологии, связанной с техникой.

9. Контрольные занятия

Практика: Подведение итогов пройденного материала в индивидуальном порядке.

10. Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки.

Практика: Организация открытых тренировок с участием других групп занимающихся и старших учеников для демонстрации изучаемых навыков и выполнения технических действий в присутствии родителей обучающихся. Отбор лучших для участия в фестивалях (показательные выступления) городского и районного уровня. Проведение детских семинаров под руководством Российских и зарубежных специалистов айкидо Айкикай.

Третий год обучения

1. Введение. Техника безопасности

2. Техника передвижения «Кихон-досаи (тай сабаки)»

Практика: Закрепление основ базовой стойки, изучение элементов передвижений в стойке.

Теория: Повторение терминологии, связанной с техникой передвижения.

3. Техника падения «Укеми-вадза»

Практика: Закрепление базовых элементов техники падения «сувари-вадза» (техника работы на коленях), освоение техники падения «тати-вадза» (техника работы в стойке).

Теория: Повторение терминологии, связанной с техникой падения.

4. Техника удержания «Первый контроль – Иккё»

Практика: Закрепление базовых элементов техники удержания в положении «дзёдан-но-камае». Упражнение «Иккё-хапа-гири». Изучение приема из положения «косадори».

Теория: Повторение терминологии, связанной с техникой удержания Иккё.

5. Бросок встречным входом «Ириминаге»

Практика: Повторение основных элементов и перемещений связанных с выполнением броска. Выполнение броска из положения «дзёдан-но-камае». Изучение страховки при проведении броска.

Теория: Повторение терминологии, связанной с техникой.

6. Бросок с воздействием на кисть «Котэгаеси»

Теория: Изучение терминологии,

Практика: Определение основных элементов и перемещений связанных с выполнением броска из положения «коса-дори». Азы падения при проведении броска.

7. Бросок опрокидыванием «Суми отоси».

Теория: Изучение терминологии

Практика: Определение основных элементов и перемещений связанных с выполнением броска. Азы падения при проведении броска.

8. Техника дыхания «Кокюхо»

Практика: Нарботка правильного дыхания при выполнении техник передвижения и падения, сохранение ритма дыхания при проведении бросковой техники. Закрепление базовых элементов упражнения «рете-дори кокюхо». Повторение терминологии, связанной с техникой.

9. Контрольные занятия

Практика: Подведение итогов пройденного материала в индивидуальном порядке.

10. Показательные выступления, фестивали, открытые тренировки.

Практика: Организация открытых тренировок с участием других групп занимающихся и старших учеников для демонстрации изучаемых навыков и выполнения технических действий в присутствии родителей обучающихся. Отбор лучших для участия в фестивалях (показательные выступления) городского и районного уровня. Проведение детских семинаров под руководством Российских и зарубежных специалистов айкидо Айкикай.

1.4. Планируемые результаты

Планируемы результаты 1 года обучения:

Освоение - базовой стойки, элементарных техник перемещения, основ падения (перекаты вперед и назад из положений «сувари-вадза», так же частичное освоение перекатов из стойки). Ознакомление с элементами техник удержания «осае вадза» и бросковой «наге вадза». Укрепление здоровья, улучшение общего физического состояния, овладение основами техники выполнения физических упражнений, приобретение разносторонней физической подготовленности на основе средств и методов айкидо, а так же овладение терминологией связанной с изучаемыми техническими действиями.

Планируемы результаты 2 года обучения:

Более уверенные техники перемещения, основы падения (перекаты вперед и назад из положений «сувари-вадза», «тати-вадза»), изучены дополнительные элементы техник падения, базовая стойка стабильна. Расширение технических действий связанных с техниками удержания «осае вадза», и бросковой «наге вадза». Укрепление здоровья, улучшение общего физического состояния, овладение основами техники выполнения физических упражнений, приобретение разносторонней физической подготовленности на основе средств и методов айкидо, а так же овладение терминологией связанной с изучаемыми техническими действиями.

Планируемы результаты 3 года обучения:

Уверенные техники перемещения, наработаны базовые падения, изучены дополнительные элементы техник падения, стойка стабильна. Расширение

технических действий связанных с техниками удержания «осае вадза», и бросковой «наге вадза». Укрепление здоровья, освоение навыков здоровьесберегающих технологий, повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники и тактики айкидо. Более уверенное владение терминологией связанной с изучаемыми техническими действиями.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график. Рабочая программа

1-й год обучения

№	Дата	Тема занятия	Всего часов
1.	02.09.24	Инструктаж по т/б, инструктаж по пожарной безопасности Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал	2
2.	05.09.24	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, тайсабаки, ритуал	2
3.	09.09.24	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, укеми, ритуал	2
4.	12.09.24	Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал	2
5.	16.09.24	Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал	2
6.	19.09.24	Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал	2
7.	23.09.24	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, икке, ритуал	2
8.	26.09.24	Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал	2
9.	30.09.24	Ритуал, разминка, икке, ритуал	2
10.	03.10.24	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, суми отоси, ритуал	2
11.	07.10.24	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал	2
12.	10.10.24	Ритуал, разминка, суми отоси, ритуал	2
13.	14.10.24	Ритуал, разминка, укеми, кокю хо, ритуал	2
14.	17.10.24	Ритуал, разминка, икке, суми отоси, ритуал	2
15.	21.10.24	Ритуал, разминка, укеми, суми отоси, ритуал	2
16.	24.10.24	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал	2
17.	28.10.24	Ритуал, разминка, укеми, икке, ритуал	2
18.	31.10.24	Ритуал, разминка, тайсабаки, суми отоси, ритуал	2
19.	07.11.24	Семинар	2
20.	11.11.24	Ритуал, разминка, икке, суми отоси, ритуал	2
21.	14.11.24	Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал	2
22.	18.11.24	Ритуал, разминка, тайсабаки, суми отоси, ритуал	2
23.	21.11.24	Ритуал, разминка, тайсабаки, суми отоси, ритуал	2
24.	25.11.24	Ритуал, разминка, икке, тайсабаки, ритуал	2
25.	28.11.24	Ритуал, разминка, икке, суми отоси, ритуал	2
26.	02.12.24	Ритуал, разминка, суми отоси, икке, ритуал	2
27.	05.12.24	Ритуал, разминка, суми отоси, ритуал	2
28.	09.12.24	Ритуал, разминка, икке, суми отоси, ритуал	2
29.	12.12.24	Ритуал, разминка, икке, укеми, ритуал	
30.	16.12.24	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал	2
31.	19.12.24	Ритуал, разминка, контрольное занятие, ритуал	2
32.	23.12.24	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал	2
33.	26.12.24	Ритуал, разминка, контрольное занятие, ритуал	2
34.	30.12.24	Ритуал, разминка, открытое занятие, подготовительные занятия, ритуал	2
35.	13.01.25	Ритуал, разминка, укеми, икке, ритуал	2
36.	16.01.25	Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал	2
37.	20.01.25	Ритуал, разминка, икке, ритуал	2
38.	23.01.25	Ритуал, разминка, икке, укеми, ритуал	2
39.	27.01.25	Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал	2
40.	30.01.25	Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал	2
41.	03.02.25	Ритуал, разминка, икке, суми отоси, ритуал	2
42.	06.02.25	Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал	
43.	10.02.25	Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал	2
44.	17.02.25	Ритуал, разминка, икке, суми отоси, ритуал	2

45.	20.02.25	Ритуал, разминка, открытая тренировка, подготовительные занятия, ритуал	2
46.	24.02.25	Ритуал, разминка, икке, ритуал	2
47.	27.02.25	Ритуал, разминка, тайсабаки, кокю хо, ритуал	2
48.	03.03.25	Ритуал, разминка, икке, суми отоси, ритуал	2
49.	06.03.25	Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал	2
50.	10.03.25	Ритуал, разминка, икке, ритуал	2
51.	13.03.25	Ритуал, разминка, суми отоси, икке, ритуал	2
52.	17.03.25	Ритуал, разминка, тайсабаки, кокю хо, ритуал	2
53.	20.03.25	Ритуал, разминка, укеми, икке, ритуал	2
54.	24.03.25	Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал	2
55.	27.03.25	Ритуал, разминка, икке, ритуал	2
56.	31.03.25	Ритуал, разминка, икке, суми отоси, ритуал	2
57.	03.04.25	Ритуал, разминка, икке, кокю хо, ритуал	2
58.	07.04.25	Ритуал, разминка, суми отоси, ритуал	2
59.	10.04.25	Ритуал, разминка, икке, ирими наге, ритуал	2
60.	14.04.25	Ритуал, разминка, укеми, ритуал	2
61.	17.04.25	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал	2
62.	21.04.25	Ритуал, разминка, суми отоси, ритуал	
63.	24.04.25	Ритуал, разминка, укеми, ритуал	
64.	28.04.25	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал	2
65.	05.05.25	Ритуал, разминка, контрольное занятие, ритуал	2
66.	08.05.25	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал	2
67.	12.05.25	Ритуал, разминка, контрольное занятие, ритуал	2
68.	15.05.25	Ритуал, разминка, суми отоси, ритуал	2
69.	19.05.25	Ритуал, разминка, тайсабаки, ритуал	2
70.	22.05.25	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал	2
71.	26.05.25	Ритуал, разминка, суми отоси, ритуал	2
72.	29.05.25	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал	2
Всего часов:			144

2-й год обучения

	Дата	Тема занятия	Всего часов
1.	02.09.24	Инструктаж по т/б, инструктаж по пожарной безопасности	2
		Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал	
2.	05.09.24	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, тайсабаки, ритуал	2
3.	09.09.24	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, укеми, ритуал	2
4.	12.09.24	Ритуал, разминка, котегаеси, ритуал	2
5.	16.09.24	Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал	2
6.	19.09.24	Ритуал, разминка, котегаеси, ритуал	2
7.	23.09.24	Ритуал, разминка, суми отоси, ритуал	2
8.	26.09.24	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, суми отоси, ритуал	2
9.	30.09.24	Ритуал, разминка, икке, ритуал	2
10.	03.10.24	Ритуал, разминка, котегаеси, ритуал	2
11.	07.10.24	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал	2
12.	10.10.24	Ритуал, разминка, ирими наге, ритуал	2
13.	14.10.24	Ритуал, разминка, кокю хо, ритуал	2
14.	17.10.24	Ритуал, разминка, ирими наге, ритуал	2
15.	21.10.24	Ритуал, разминка, котегаеси, ритуал	2
16.	24.10.24	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал	2
17.	28.10.24	Ритуал, разминка, укеми, икке, ритуал	2
18.	31.10.24	Ритуал, разминка, тайсабаки, суми отоси, ритуал	2
19.	07.11.24	Семинар	2

20. 11.11.24	Ритуал, разминка, ирими наге, ритуал	2
21. 14.11.24	Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал	2
22. 18.11.24	Ритуал, разминка, котегаеси, ритуал	2
23. 21.11.24	Ритуал, разминка, тайсабаки, суми отоси, ритуал	2
24. 25.11.24	Ритуал, разминка, ирими наге, тайсабаки, ритуал	2
25. 28.11.24	Ритуал, разминка, ирими наге, суми отоси, ритуал	2
26. 02.12.24	Ритуал, разминка, котегаеси, икке, ритуал	2
27. 05.12.24	Ритуал, разминка, суми отоси, ритуал	2
28. 09.12.24	Ритуал, разминка, ирими наге, ритуал	2
29. 12.12.24	Ритуал, разминка, икке, укеми, ритуал	
30. 16.12.24	Ритуал, разминка, суми отоси, ритуал	2
31. 19.12.24	Ритуал, разминка, контрольное занятие, ритуал	2
32. 23.12.24	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал	2
33. 26.12.24	Ритуал, разминка, контрольное занятие, ритуал	2
34. 30.12.24	Ритуал, разминка, открытое занятие, котегаеси, ритуал	2
35. 13.01.25	Ритуал, разминка, укеми, икке, ритуал	2
36. 16.01.25	Ритуал, разминка, ирими наге, ритуал	2
37. 20.01.25	Ритуал, разминка, икке, ритуал	2
38. 23.01.25	Ритуал, разминка, котегаеси, ритуал	2
39. 27.01.25	Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал	2
40. 30.01.25	Ритуал, разминка, ирими наге, ритуал	2
41. 03.02.25	Ритуал, разминка, икке, суми отоси, ритуал	2
42. 06.02.25	Ритуал, разминка, котегаеси, ритуал	
43. 10.02.25	Ритуал, разминка, ирими наге, укеми, ритуал	2
44. 17.02.25	Ритуал, разминка, ирими наге, ритуал	2
45. 20.02.25	Ритуал, разминка, открытая тренировка, икке, ритуал	2
46. 24.02.25	Ритуал, разминка, икке, ритуал	2
47. 27.02.25	Ритуал, разминка, тайсабаки, кокю хо, ритуал	2
48. 03.03.25	Ритуал, разминка, котегаеси, ритуал	2
49. 06.03.25	Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал	2
50. 10.03.25	Ритуал, разминка, икке, ритуал	2
51. 13.03.25	Ритуал, разминка, суми отоси, икке, ритуал	2
52. 17.03.25	Ритуал, разминка, ирими наге, кокю хо, ритуал	2
53. 20.03.25	Ритуал, разминка, укеми, ритуал	2
54. 24.03.25	Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал	2
55. 27.03.25	Ритуал, разминка, икке, ритуал	2
56. 31.03.25	Ритуал, разминка, котегаеси, ритуал	2
57. 03.04.25	Ритуал, разминка, икке, кокю хо, ритуал	2
58. 07.04.25	Ритуал, разминка, ирими наге, ритуал	2
59. 10.04.25	Ритуал, разминка, икке, ирими наге, ритуал	2
60. 14.04.25	Ритуал, разминка, укеми, ритуал	2
61. 17.04.25	Ритуал, разминка, котегаеси, ритуал	2
62. 21.04.25	Ритуал, разминка, ирими наге, ритуал	
63. 24.04.25	Ритуал, разминка, укеми, ритуал	
64. 28.04.25	Семинар	2
65. 05.05.25	Ритуал, разминка, тайсабаки, ритуал	2
66. 08.05.25	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал	2
67. 12.05.25	Ритуал, разминка, контрольное занятие, ритуал	2
68. 15.05.25	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал	2
69. 19.05.25	Ритуал, разминка, контрольное занятие, ритуал	2
70. 22.05.25	Разбор ошибок контрольного занятия	2
71. 26.05.25	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал	2
72. 29.05.25	Подведение итогов года	2
Всего часов:		144

3-й год обучения

Дата	Тема занятия	Всего часов
1. 02.09.24	Инструктаж по т/б, инструктаж по пожарной безопасности Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал	2
2. 05.09.24	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, тайсабаки, ритуал	2
3. 09.09.24	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, укеми, ритуал	2
4. 12.09.24	Ритуал, разминка, котегаеси, ритуал	2
5. 16.09.24	Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал	2
6. 19.09.24	Ритуал, разминка, котегаеси, ритуал	2
7. 23.09.24	Ритуал, разминка, суми отоси, ритуал	2
8. 26.09.24	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, суми отоси, ритуал	2
9. 30.09.24	Ритуал, разминка, икке, ритуал	2
10. 03.10.24	Ритуал, разминка, котегаеси, ритуал	2
11. 07.10.24	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал	2
12. 10.10.24	Ритуал, разминка, иrimi наге, ритуал	2
13. 14.10.24	Ритуал, разминка, кокую хо, ритуал	2
14. 17.10.24	Ритуал, разминка, иrimi наге, ритуал	2
15. 21.10.24	Ритуал, разминка, котегаеси, ритуал	2
16. 24.10.24	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал	2
17. 28.10.24	Ритуал, разминка, укеми, икке, ритуал	2
18. 31.10.24	Ритуал, разминка, тайсабаки, суми отоси, ритуал	2
19. 07.11.24	Семинар	2
20. 11.11.24	Ритуал, разминка, иrimi наге, ритуал	2
21. 14.11.24	Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал	2
22. 18.11.24	Ритуал, разминка, котегаеси, ритуал	2
23. 21.11.24	Ритуал, разминка, тайсабаки, суми отоси, ритуал	2
24. 25.11.24	Ритуал, разминка, иrimi наге, тайсабаки, ритуал	2
25. 28.11.24	Ритуал, разминка, иrimi наге, суми отоси, ритуал	2
26. 02.12.24	Ритуал, разминка, котегаеси, икке, ритуал	2
27. 05.12.24	Ритуал, разминка, суми отоси, ритуал	2
28. 09.12.24	Ритуал, разминка, иrimi наге, ритуал	2
29. 12.12.24	Ритуал, разминка, икке, укеми, ритуал	
30. 16.12.24	Ритуал, разминка, суми отоси, ритуал	2
31. 19.12.24	Ритуал, разминка, контрольное занятие, ритуал	2
32. 23.12.24	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал	2
33. 26.12.24	Ритуал, разминка, контрольное занятие, ритуал	2
34. 30.12.24	Ритуал, разминка, открытое занятие, котегаеси, ритуал	2
35. 13.01.25	Ритуал, разминка, укеми, икке, ритуал	2
36. 16.01.25	Ритуал, разминка, иrimi наге, ритуал	2
37. 20.01.25	Ритуал, разминка, икке, ритуал	2
38. 23.01.25	Ритуал, разминка, котегаеси, ритуал	2
39. 27.01.25	Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал	2
40. 30.01.25	Ритуал, разминка, иrimi наге, ритуал	2
41. 03.02.25	Ритуал, разминка, икке, суми отоси, ритуал	2
42. 06.02.25	Ритуал, разминка, котегаеси, ритуал	
43. 10.02.25	Ритуал, разминка, иrimi наге, укеми, ритуал	2
44. 17.02.25	Ритуал, разминка, иrimi наге, ритуал	2
45. 20.02.25	Ритуал, разминка, открытая тренировка, икке, ритуал	2
46. 24.02.25	Ритуал, разминка, икке, ритуал	2
47. 27.02.25	Ритуал, разминка, тайсабаки, кокую хо, ритуал	2
48. 03.03.25	Ритуал, разминка, котегаеси, ритуал	2
49. 06.03.25	Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал	2
50. 10.03.25	Ритуал, разминка, икке, ритуал	2
51. 13.03.25	Ритуал, разминка, суми отоси, икке, ритуал	2

52. 17.03.25	Ритуал, разминка, ирими наге, кокю хо, ритуал	2
53. 20.03.25	Ритуал, разминка, укеми, ритуал	2
54. 24.03.25	Ритуал, разминка, тайсабаки, укеми, ритуал	2
55. 27.03.25	Ритуал, разминка, икке, ритуал	2
56. 31.03.25	Ритуал, разминка, котегаеси, ритуал	2
57. 03.04.25	Ритуал, разминка, икке, кокю хо, ритуал	2
58. 07.04.25	Ритуал, разминка, ирими наге, ритуал	2
59. 10.04.25	Ритуал, разминка, икке, ирими наге, ритуал	2
60. 14.04.25	Ритуал, разминка, укеми, ритуал	2
61. 17.04.25	Ритуал, разминка, котегаеси, ритуал	2
62. 21.04.25	Ритуал, разминка, ирими наге, ритуал	
63. 24.04.25	Ритуал, разминка, укеми, ритуал	
64. 28.04.25	Семинар	2
65. 05.05.25	Ритуал, разминка, тайсабаки, ритуал	2
66. 08.05.25	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал	2
67. 12.05.25	Ритуал, разминка, контрольное занятие, ритуал	2
68. 15.05.25	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал	2
69. 19.05.25	Ритуал, разминка, контрольное занятие, ритуал	2
70. 22.05.25	Разбор ошибок контрольного занятия	2
71. 26.05.25	Ритуал, разминка, подготовительные занятия, ритуал	2
72. 29.05.25	Подведение итогов года	2
Всего часов:		144

2.2. Условия реализации программы:

-спортзал (большое, светлое и хорошо проветриваемое помещение);

-спортивная площадка или стадион;

-спортивный инвентарь: татами, маты, макивары, лапы, настенные подушки, обручи, скакалки, перчатки с открытыми пальцами, накладки на руки и на ноги, ракушка на пах, шлема с забралом и без.

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

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

2.3. Формы аттестации

Способы и формы определения результативности освоения программы

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, и итоговая аттестации учащихся.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по разделам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме.

Текущий контроль может проводиться в следующих формах: тестирование, контрольные упражнения.

Итоговая аттестация учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Итоговая аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Итоговая аттестация учащихся может проводиться в следующей форме:

- сдача показателей физической подготовленности;
- проведение фестиваля достижений, в форме показательных выступлений;
- контрольное занятие с получением допуска к экзамену;
- экзамен по требованиям Всемирного Центра Айкидо.

Примечание: участие в экзамене по айкидо является добровольным

2.4. Оценочные материалы

Оценке подлежат предметные знания, умения и навыки (теоретическая и практическая подготовка), личностное развитие учащегося в процессе освоения им программы.

Используется трехуровневая оценка результатов обучения по 3-х - бальной шкале (минимальный уровень: 1 балл, средний уровень: 2 балла, максимальный уровень: 3 балла).

Критерии оценки подведения итогов:

- стабильность и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- сдача экзамена.

Условия допуска к экзамену

КЮ/ДАН	УСЛОВИЯ ДОПУСКА К АТТЕСТАЦИИ	ВОЗРАСТ
10 КЮ	Стаж занятий Айкидо не менее 6 месяцев. (жёлтый)	с 6 лет
9 КЮ	Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 10 Кю. (жёлтый)	с 7 лет
8 КЮ	Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 9 Кю. (оранжевый)	с 8 лет
7 КЮ	Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 8 Кю. (оранжевый)	с 9 лет
6 КЮ	Не ранее, чем через 9 месяцев после получения 7 Кю. (зелёный)	с 10 лет

Правила участия в экзамене по айкидо.

1.Участие в экзамене по айкидо основано на добровольном желании самого занимающегося и является его личным решением. Никто не в праве повлиять на это решение.

2. Для участия в экзамене необходимо получить допуск инструктора, у которого вы занимаетесь.

3. Перед получением допуска убедитесь в том, что Вами хорошо освоена программа и отработано необходимое количество занятий.

4. К экзамену допускаются ученики, практикующие айкидо в течении всегоучебного года.

5. Получение допуска на участие в экзамене не является 100% гарантией его сдачи.

6. Получив допуск на экзамен, и приняв решение об участии в экзамене необходимо выполнить следующие формальности:

- не менее чем за три дня до экзамена заполнить аттестационную карточку и передатьее своему инструктору.

Примечание: участие в экзамене по айкидо является добровольным.

Показатели физической подготовленности

Нормативы по ОФП (6-7 лет)

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	3балла	2балла	1балл	3балла	2балла	1балл
Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6.6	7,4	7,5
“Челночный бег” 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11,2	10.2	11,3	11,7
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2

Нормативы по ОФП (8 лет)

Упражнения примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	3балла	2балла	1балл	3балла	2балла	1балл
Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
Подтягивание на перекладине	4	2	1			

Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34

Нормативы по ОФП (9 лет)

Упражнения примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	3балла	2балла	1балл	3балла	2балла	1балл
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
Прыжок в длину с места, см	160	130	120	160	135	110
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36

Нормативы по ОФП (10 лет)

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	3балла	2балла	1балл	3балла	2балла	1балл
Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38

2.5. Методическое обеспечение

Важнейшее требование к занятиям: дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности; формирование у детей навыков для самостоятельных занятий.

В данной программе предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов Айкидо. Тренировочный процесс построен на принципе взаимопомощи. В течение всего занятия ребята помогают друг другу

выполнять разминочные и подготовительные упражнения, затем переходят на выполнение техник.

Тренировка по Айкидо начинается традиционно с построения учеников лицом к шомэну (лицевая часть зала, на которой стоят портреты основателей школы). Построение выполняется в традиционном японском положении сидя на пятках, называемом сэйдза. В этом положении колени и пятки слегка разведены в стороны, а большие пальцы ног лежат один на другом. По команде старшего пояса ученики закрывают глаза и настраиваются на тренировку в течении 1-5 минут. Затем по команде старшего пояса открывают глаза и выполняют поклон шомэну, затем преподавателю. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально – забыть все проблемы, которые волновали вас до прихода в зал, и всецело отдаться тренировочному процессу. Это очень важный процесс. Нельзя бить или бросать человека, который думает не о тренировке, а о каких-то своих делах. Сознание и тело должны находиться в тренировочном режиме. Например, глаза оценивают действия противника, информация передается в мозг, а двигательные команды от мозга к конечностям тела. Причем вся эта информация должна проходить за доли секунды. И если мозг будет занят другой информацией, то ни о какой быстрой реакции говорить не придется. Это один из самых важных факторов в занятиях Айкидо.

После того, как наше тело настроилось на тренировку, приступаем к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений – разминке.

Основная часть тренировки включает в себя изучение ударов, захватов, падений, кувырков, передвижений, выполнение различных техник и приемов. Параллельно ребята учатся правильно выполнять приемы и техники на ногах и на коленях для придания эффективности техникам и уходам от ударов, а также это придает умение правильно владеть своим телом. Все технические приемы Айкидо – оборонительные, проникнуты человечностью и основаны на законах природной гармонии. Активные (ирими) и пассивные (тэнкан) действия всегда нацелены на духовную силу партнера и ведутся таким образом, чтобы сохранилась его физическая и духовная целостность.

Занятия по Айкидо проводятся не только в зале, но и на открытых площадках. Тренировки на улице дают возможность не только дышать свежим воздухом, но и помогают ребятам учиться в более реальных условиях, чем в зале. Знания полученные из раздела укеми (падения) помогают ребятам избежать многочисленных травм и зимой и летом, поскольку отрабатываются и на асфальте и на земле, на льду и снегу.

Кроме тренировок существуют и другие формы занятий:

- участие в фестивалях, соревнованиях по боевым искусствам;
- семинары;
- показательные выступления;

Программа рассчитана на обучение детей и подростков от 6 до 10 лет.

Количество воспитанников в группах

Группы первого года обучения – 12-16 человек; Группы второго года обучения – 10-12 человек. Группы третьего года обучения – 8- 10 человек.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы, а так же возможность проведение тренировочного процесса совместно с родителями.

Время реализации программы – 3 года обучения (начальный уровень).

Процесс обучения может быть продолжен, если воспитанники, достигли высоких результатов обучение может быть продолжено по программе углублённого уровня. Этот этап является усложненным, рассчитан на уровень определенного мастерства, поэтому в данной программе прорабатывается.

Список литературы

Нормативные документы:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 01.09.2021 г. №144-ФЗ).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (ред.30.09.2020г. №533)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
6. Письмо Министерства образования и науки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ).
7. Письмо Министерства образования и науки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «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»).
8. Письмо Министерства Просвещения России от 01.08.2019 N ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».
9. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).
10. Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и

методической деятельности в области физической культуры и спорта».

11. Устав МАУ ДО ЦВР, локальные акты

Список литературы для педагога

33. Качан А.Б., Чуфистов А.В. Айкидо (программа занятий для дошкольного и школьного возраста). Йошкар-Ола, 2005.

34. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / Авт.-сост. И.Д. Свищев и др. – М.; Советский спорт, 2003.-112с.

35. Дзюдо. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др.- М.; Советский спорт, 2003.- 96с.

36. Дзюдо: примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп) – дополненная и исправленная / Свищев И.Д. и др.- М.:

37. Бирючков Б.И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе. РГУФК. Москва 2002.- 112с

38. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. Учебник. Российское педагогическое агентство. Москва, 1995г.-184с.

14. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Москва. 2000.- 320с.

15. Масатаке Фудзита. Метод занятий Айкидо. Казань. ТаРИХ. 2001-96с.
18. Мисцути Саотомэ. Принципы Айкидо.- СПб.: Папирус 1996г.-275с.

19. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте.-М.: СпортАкадемПресс, 200.-204с.

20. Неверкович С.Д. , Хозяинов Г.И., Андриади И.П. Основы обучения и воспитания. РГАФК. Москва – 1997.- 58с.

21. Роубел С. Айкидо для самопознания. Пер.с англ.Ю.Бондарева.-М.: ФАИР -ПРЕСС, 2002-208с.

22. Рольф Брандт. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития. Пер. с нем.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.-320с.

23. Рубин В.С. Избранные разделы теории и методики физической культуры. РГАФК, Москва.- 2000.- 88с.

24. Сиода Г. Динамика Айкидо/ Пер. с англ. А.Куликова, Е. Гупало,- М.:ФАИР-ПРЕСС, 1999-384с.

25. Уэсиба Киссемару. Айкидо. Яп. язык, Токио, Коданша. 1998г.-340с.

26. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока.-М.: Мол. гвардия, 1990.-363с.

27. Хироси Одзава. Кэндо. Полное практическое руководство. Пер.с англ. В.Пузанова.-К.: «София», - 2000.-192с.

28. Хорев В. Японский меч. Десять веков совершенства-Ростов н/Д.:«Феникс», 2003.-192с.

29. Moritaka Uesiba. BUDO TREINNING IN AIKIDO. Tokio. SMAI.1997-214S.
30. .28. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 1tom. Tokio. Kodansha.2002.-300s.
31. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 2tom. Tokio. Kodansha.2003.-300s.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Айкидо, искусство мира./ Пер.с англ.-К.: «София»Ltd. 1997.-256с.
2. Джон Стивенс. Секреты Айкидо.Пер. с англ.- к.: «София», 2001.-176 с.
3. Джон Стивенс. Три мастера Будо. Перев. с англ.-К.:Ltd., 1997,-96с.
4. Джон Стивенс. Морихей Уэсиба. Непобедимый воин.: Иллюстрированная биография основателя Айкидо./ Прер.с англ.С. Холоднова- М.: ФАИР-ПРЕСС.- 2001304с
5. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте.-М.: СпортАкадемПресс,200.-204с.
6. Роубел С. Айкидо для самопознания.Пер.с англ.Ю.Бондарева.-М.:ФАИР-ПРЕСС,2002-208с.
7. Уэсиба Киссемару. Айкидо. Яп. язык,Токио, Коданша.1998г.-340с.
8. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока.-М.: Мол.гвардия,1990.-363с.
9. Хироси Одзава. Кэндо. Полное практическое руководство. Пер.с англ. В.Пузанова.-К.: «София»,- 2000.-192с.
- 10.Хорев В. Японский меч. Десять веков совершенства-Ростов н/ Д.:«Феникс»,2003.-192с.
- 11.Moritaka Uesiba. BUDO TREINNING IN AIKIDO. Tokio. SMAI.1997-214S.
12. .28. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 1tom. Tokio. Kodansha.2002.-300s.
13. Moriteru Uesiba. BEST OF AIKIDO 2tom. Tokio. Kodansha.2003.-300s.