

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 362  
Московского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

на заседании Педагогического совета  
Протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Директор ГБОУ школа № 362

\_\_\_\_\_ Т. Н. Серова  
(подпись)

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Восточное единорство»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 12 – 17 лет

Разработчик:  
Гритчина Дарья Михайловна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план .....	9
Календарный учебный график.....	10
Рабочая программа.....	11
Методические и оценочные материалы.....	222
Информационные источники.....	266
Приложение.....	78

## **Пояснительная записка**

### **Направленность**

Программа «Восточное единоборство» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она направлена на начальную и общую физическую подготовку обучающихся, через углубленное изучение восточного вида спорта.

### **Адресат**

В объединение принимаются, как мальчики, так и девочки 12 - 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий айкидо. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее). Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

### **Актуальность**

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта и социальным заказом родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих детей.

Восточное единоборство (айкидо), как один из видов спортивных единоборств, позволяют приобщить детей к занятиям спортом. В полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к

систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

**Уровень освоения программы:** общекультурный.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа «Восточное единоборство» рассчитана на 144 часа, количество учебных часов в неделю 4. Учитывая нормы СанПин по профилю деятельности, программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся: 2 раза в неделю по 2 часа.

### **Цель и задачи программы**

#### **Цель**

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения восточному единоборству – айкидо.

#### **Задачи**

##### Обучающие:

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

##### Развивающие

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

##### Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство «партнёрского плеча», дисциплинированность, взаимопомощь;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### ***Личностные:***

- широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
- адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в спортивной деятельности.

#### ***Метапредметные:***

- сформировать активность обучающихся, ответственность за порученное дело;
- формировать потребность в саморазвитии, самостоятельность, ответственность, активность;
- развивать умение ставить учебные цели и задачи, планировать способы и пути достижения учебных целей;
- выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- уметь работать с различными источниками информации, классифицировать, самостоятельно добывать знания;

- владеть первичными навыками учебно - исследовательской и проектной деятельности;
- владеть информацией о личной и общественной гигиене при занятиях спортом, режиме дня, питании.

***Предметные:***

Обучающиеся будут знать:

- знать историю возникновения и развития айкидо;
- знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
- знать терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном;
- знать основы технических приемов айкидо;

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- использовать по назначению спортивный инвентарь и оборудование на занятиях;
- выполнять простейшие общеразвивающие, гимнастические упражнения с элементами акробатики;
- выполнять игровые действия в подвижных играх, играть по упрощенным правилам;
- демонстрировать навыки безопасного падения на различных покрытиях;
- выполнять простейшие технические приемы айкидо;
- выполнять нормативные требования, соответствующие этапу обучения и возрасту учащихся.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

- Язык реализации программы: русский.
- Форма обучения: очная.
- Условия набора и формирования групп

В объединение «Восточное единоборство» приглашаются девочки и мальчики 12-17 лет, проявивших интерес к занятиям айкидо, если нет

медицинских противопоказаний. Количество детей в группе – не менее 15 человек.

- Формы организации и проведения занятий:

*Традиционные формы* проведения занятий: лекция, беседа, практическая работа, проблемное занятие, познавательная игра, занятие-игра, тренинг, соревнование (спорт), самостоятельная работа, зачет, отчет, экзамен.

*Нетрадиционные формы* проведения занятий: занятия, основанные на межпредметных связях; занятия, основанные на имитации общественной деятельности; занятия-соревнования; занятие-творчество; занятия на основе нетрадиционной организации учебного процесса.

*Формы организации деятельности обучающихся на занятии в рамках данной ДОП:*

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

- Материально-техническое обеспечение программы

- ✓ мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
- ✓ гимнастические стенки
- ✓ гимнастические палки
- ✓ маты
- ✓ набивные мячи
- ✓ скакалки
- ✓ канат

- ✓ гантели
- ✓ утяжелители
- ✓ тренажеры
- Кадровое обеспечение программы

К педагогу дополнительного образования предъявляются следующие требования: высшее педагогическое образование по профилю или высшее профессиональное образование с переподготовкой по педагогической специальности, стаж не менее 2 лет в системе дополнительного образования.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	Беседа, педагогическое наблюдение
2	Боевые искусства и спортивные единоборства в России.	2	2	0	Беседа, педагогическое наблюдение, теоретическое
3	Теоретические основы элементов Айкидо, его принципы.	2	2	0	Беседа, педагогическое наблюдение, теоретическое
4	Разминка, подготовительные упражнения.	24	0	24	Теоретические занятия, практические, соревнования.
5	Основы технических действий Айкидо.	38	8	30	Теоретические занятия, практические, соревнования.
6	Технические действия Айкидо	36	6	30	Теоретические занятия, практические, соревнования.
7	ОФП - Обще-физическая подготовка.	16	0	16	Теоретические занятия, практические, соревнования.
8	СФП - Специальная физическая подготовка.	10	0	10	Теоретические занятия, практические, соревнования.
9	Пред аттестационная подготовка	10	4	6	Практические занятия
10	Контрольные и итоговые занятия	4	0	4	Зачет, экзамен
	<b>Итого</b>	144	24	120	

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы

**«Восточное единорство»**

на 20\_\_\_/20\_\_\_ уч.год

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год			36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 362  
Московского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

на заседании Педагогического совета  
Протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_ 20\_\_\_ г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.  
Директор ГБОУ школа № 362

\_\_\_\_\_ Т. Н. Серова  
(подпись)

**Рабочая программа**

**Восточное единоборство**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 12 - 17 лет

Разработчик:  
Гритчина Дарья Михайловна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

## **Задачи**

### Обучающие:

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

### Развивающие

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

### Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство «партнёрского плеча», дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

## **Содержание обучения**

### **I. Вводное занятие.**

*Теория:* правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

### **2. Боевые искусства и спортивные единоборства в России.**

*Теория:*

- История и развитие восточных единоборств в России,
- виды существующих единоборств,

- отличие боевых и спортивных единоборств,
- положительные стороны Айкидо,
- история создания данного вида единоборства.
- Беседы по патриотическому воспитанию:
  1. Выдающиеся спортсмены России
  2. Успехи российских борцов на международной арене
  3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
  4. Россия – великая спортивная держава.

### **3. Теоретические основы элементов Айкидо, его принципы.**

*Теория:* традиции и ритуалы Айкидо, как средство поддержания дисциплины и выражения уважения памяти создателей стиля.

### **4. Разминка, подготовительные упражнения.**

*Практика:*

- Отработка приёмов самостраховки.
- Выполнение падений и перекатов.
- Работа в спарринге.
- Набор упражнений, направленных на «разогревание» организма занимающихся с целью подготовки к предстоящей нагрузке.
- Упражнения на растягивание (увеличение подвижности суставов), на вестибулярный аппарат (кувырки, упражнения на равновесие и т.п.), дыхательные упражнения.

### **5. Основы технических действий Айкидо.**

*Теория:* Оборонительную направленность Айкидо, важность сохранения психофизического равновесия во время исполнения техник, уважительного отношения к партнеру, соблюдение принципов Айкидо - как основы успешного разрешения конфликтной ситуации.

*Практика:*

- стойки (камае) - положение тела обеспечивающее оперативное реагирование на действия противника, сохранение равновесия, эффективное использование техники Айкидо;

- перемещения в стойке и на коленях обеспечивающие оперативное динамичное реагирование на действия противника, сохранение равновесия в динамике;

- дыхательные упражнения (кокью-хо) - специальные упражнения призванные согласовать перемещение в пространстве с сохранением стойки с вздохом и выдохом занимающегося;

- страховка при падении вперед, назад, вбок (укеми) различные способы безопасного падения, обеспечивающие мягкое «приземление» занимающегося, после применения в отношении его техники Айкидо- является основой безопасного изучения техники Айкидо;

- нанесение ударов (атеми) позволяют лучше понять анатомию человека, локализацию болевых точек, в первоначальный период отрабатывается «по воздуху» в качестве упражнения при отработке перемещений

## **6. Технические действия Айкидо**

### *Теория:*

- Принципы в исполнении техник Айкидо, содержание каждого принципа, для более осознанного освоения обучающимися.

- Технические действия (приемы) делятся на кихон (базовые формы), дзию-вадза (свободные техники), госин-дзюцу (самозащита или прикладная техника), делятся по формам воздействия на противника как болевые контроли (осае вадза) и броски (наге вадза).

- Защита от нападения нескольких нападающих (футари гейко).

### *Практика:*

- Отработка способов защиты от захватов и обхватов.
- Освобождение от захватов за руки, за одежду.
- Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.
- Расслабляющие удары в болевые точки.
- Контроли отрабатываются по-разделениям, на несколько счетов.

По мере освоения увеличивается скорость, количество счетов переходит в

исполнение в целом.

- Броски нарабатываются с медленной скоростью, некоторые фазы по-разделением, добиваясь слитного исполнения в реальном темпе.
- Работа с деревянными макетами оружия (бокен-меч, дзё-шест, танто-нож)
- Защита от нападения нескольких нападающих (футари гейко) - является «продвинутой» техникой на первоначальном этапе проводится в игровой форме.

### **7. ОФП - Обще-физическая подготовка.**

*Практика:* включает в себя прыжки, гусиный шаг, приседания, отжимания и борьбу на руках, упражнения на развития брюшного пресса, спины (поднимание туловища или ног из положения лежа, в висе на шведской стенке и т.п.

### **8. СФП - Специальная физическая подготовка.**

*Практика:* В основном упражнения на гибкость, включаются в разминку как её элементы. Скоростные качества нарабатываются в игровых формах и в виде специальных упражнений, развивающих реакцию.

### **9. Пред аттестационная подготовка**

*Теория:* Принципы и характер их применения в условиях рандори (свободная техника) и самозащиты.

*Практика:* Показательные выступления, силами учеников, демонстрация техники с целью пропаганды вида единоборства.

### **10. Контрольные и итоговые занятия**

*Практика:* Сдача экзаменов и зачетов по средствам демонстрации техник по билетам в парах. Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### ***Личностные:***

- широкая мотивационная основа спортивной деятельности,

включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;

- адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в спортивной деятельности.

### ***Метапредметные:***

- сформировать активность обучающихся, ответственность за порученное дело;
- формировать потребность в саморазвитии, самостоятельность, ответственность, активность;
- развивать умение ставить учебные цели и задачи, планировать способы и пути достижения учебных целей;
- выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- уметь работать с различными источниками информации, классифицировать, самостоятельно добывать знания;
- владеть первичными навыками учебно - исследовательской и проектной деятельности;
- владеть информацией о личной и общественной гигиене при занятиях спортом, режиме дня, питании.

### ***Предметные:***

#### Обучающиеся будут знать:

- знать историю возникновения и развития айкидо;
- знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях;

- знать терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном;
- знать основы технических приемов айкидо;

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- использовать по назначению спортивный инвентарь и оборудование на занятиях;
- выполнять простейшие общеразвивающие, гимнастические упражнения с элементами акробатики;
- выполнять игровые действия в подвижных играх, играть по упрощенным правилам;
- демонстрировать навыки безопасного падения на различных покрытиях;
- выполнять простейшие технические приемы айкидо;
- выполнять нормативные требования, соответствующие этапу обучения и возрасту учащихся.

у обучающихся должны быть сформированы ключевые компетенции личностного самосовершенствования:

- уметь соблюдать правила внутреннего распорядка учреждения, коллектива; режим дня.
- знать детей своей группы и уметь вступать с ними в речевое общение.

## Календарно-тематический план

№	Дата занятий	Тема занятия	Основное содержание занятия	Кол-во часов
1.		Вводное занятие	Техника безопасности на занятиях Айкидо, предупреждение травм.	2
2.		Боевые искусства и спортивные единоборства в России.	Боевые искусства и спортивные единоборства в России. История Айкидо	2
3.		Теоретические основы элементов Айкидо, его принципы.	Традиции и ритуалы Айкидо	2
4.		Разминка, подготовительные упражнения.	Разминка суставов; Передняя страховка; Растяжка; Кувырок вперёд	2
5.		Разминка, подготовительные упражнения.	Растяжка. Кувырок с прогибом. Техники в положении стоя от захватов	2
6.		Разминка, подготовительные упражнения.	Изучение ударов руками; Разминка суставов; Изучение захватов	2
7.		Разминка, подготовительные упражнения.	Растяжка; Кувырок с прогибом ; Кувырок вперёд, назад, освобождение	2
8.		Разминка, подготовительные упражнения.	Страховки: вперёд; Тай-сабаки (перемещения)	2
9.		Разминка, подготовительные упражнения.	Страховки: назад. Отработка ударов. Удары руками: цки джодан Захваты сзади: усиро ката дори; Захваты спереди: джинто дори	2
10		Разминка, подготовительные упражнения.	Разминка суставов Укеми-кувырки: с прыжком; Укеми-кувырки: через препятствие	2
11		Разминка, подготовительные упражнения.	Изучение захватов. Захваты спереди: усиро риоте дори. Освобождение от захватов. Удары руками: цки чудан	2
12		Разминка, подготовительные упражнения.	Отработка ударов. Удары руками: цки джодан. Захваты спереди: джинто дори	2
13		Разминка, подготовительные упражнения.	Отработка ударов. Удары руками: цки джодан. Захваты спереди: джинто дори	2
14		Разминка, подготовительные упражнения.	ОФП Захваты сзади: усиро ката дори Растяжка Удары руками: уракен учи	2
15		Разминка, подготовительные упражнения.	Отработка ударов. Удары руками: эмпи учи. Удары ногами: хидза гири	2
16		Основы технических действий Айкидо.	Отработка ударов. Удары ногами: мае гири. Изучение захватов. Захваты	2

			спереди: усиро эри дори	
17		Основы технических действий Айкидо.	ИккЁ. Первый принцип контроля.	2
18		Основы технических действий Айкидо.	НиккЁ. Второй принцип контроля.	2
19		Основы технических действий Айкидо.	СанкЁ. Третий принцип контроля.	2
20		Основы технических действий Айкидо.	Техники в положении стоя от захватов. Техники в положении стоя от ударов	2
21		Основы технических действий Айкидо.	Техники в положении сидя от захватов. Техники в положении сидя от ударов	2
22		Основы технических действий Айкидо.	Изучение захватов. Захваты спереди: усиро катате дори кубишими; риоте иппо дори. Освобождение от захватов	2
23		Основы технических действий Айкидо.	Отработка ударов. Удары руками: ое цки; эмпи учи	2
24		Основы технических действий Айкидо.	Захваты сзади: усиро эри дори. Удары руками: гияко цки	2
25		Основы технических действий Айкидо.	Отработка ударов: удашомен учи. Удары ногами: усиро гири	2
26		Основы технических действий Айкидо.	Отработка ударов. Удары ногами: маваши гири. Изучение захватов. Захваты спереди: мае эри дори	2
27		Основы технических действий Айкидо.	Растяжка. Кувырок с прогибом. Кувырок вперёд, назад.	2
28		Основы технических действий Айкидо.	Кардио; кувырок с прогибом. ОФП. Страховки: назад	2
29		Основы технических действий Айкидо.	Растяжка . Укеми-кувырки: вперёд. Разминка суставов. Страховки: в бок	2
30		Основы технических действий Айкидо.	Шихонаги. Бросок на четыре стороны.	2
31		Основы технических действий Айкидо.	Ириминаге. Бросок встречным ходом.	2
32		Основы технических действий Айкидо.	Техники в положении сидя от ударов. Укеми-кувырки: назад	2
33		Основы технических действий Айкидо.	Растяжка. Укеми-кувырки: без рук. Разминка суставов. Удары ногами: хидза гири	2
34		Основы технических действий Айкидо.	ОФП. Укеми-кувырки: через препятствие. Изучение захватов. Захваты спереди: усиро риоте дори	2
35		Технические действия Айкидо	Отработка ударов. Удары руками: цки джодан	2
36		Технические действия Айкидо	Захваты сзади: усиро ката дори. Захваты спереди: джинто дори	2
37		Технические действия Айкидо	Захваты спереди: джинто дори. Захваты сзади: усиро ката дори	2
38		Технические действия Айкидо	Отработка ударов. Тай-сабаки (перемещения). Страховки: вперёд	2
39		Технические действия Айкидо	Растяжка. Страховки: назад. Укеми- кувырки: через препятствие	2

40	Технические действия Айкидо	Изучение захватов. Захваты спереди: усиро риоте дори; джинто дори.	2
41	Технические действия Айкидо	Отработка ударов. Удары руками: цки джодан. Техники в положении стоя от ударов	2
42	Технические действия Айкидо	Котагаэши. Бросок вращением кисти.	2
43	Технические действия Айкидо	Тенчинаге. Бросок «Небо и Земля»	2
44	Технические действия Айкидо	Кокьюнаге. Бросок силой дыхания.	2
45	Технические действия Айкидо	Техники в положении сидя от захватов. Техники в положении сидя от ударов	2
46	Технические действия Айкидо	Отработка ударов. Удары ногами: усиро гири; маваши гири	2
47	Технические действия Айкидо	Изучение захватов. Захваты спереди: мае эри дори; усиро эри дори. Техники в положении сидя от захватов	2
48	Технические действия Айкидо	Отработка ударов Удары руками: ура ёкомен учи. Укеми-кувырки: назад	2
49	Технические действия Айкидо	Захваты спереди: джинто дори. Страховки: назад . Кувырок с прогибом	2
50	Технические действия Айкидо	Отработка ударов. Удары руками: гьяко цки, цки джодан. Удары ногами: усиро гири .	2
51	Технические действия Айкидо	Захваты сзади: усиро ката дори. Захваты спереди: усиро риоте дори. Освобождение от захватов.	2
52	Технические действия Айкидо	Изучение захватов. Захваты спереди: джинто дори; мае эри дори.	2
53	ОФП - Обще-физическая подготовка.	Удары руками: ура ёкомен учи. Укеми- кувырки: назад	2
54	ОФП - Обще-физическая подготовка.	ОФП (Упражнения на пресс, плечи, ноги); Кувырок назад; Кардио (бег, прыжки); Боковые страховки	2
55	ОФП - Обще-физическая подготовка.	Захваты спереди: риоте иппо дори. Захваты сзади: усиро эри дори	2
56	ОФП - Обще-физическая подготовка.	Отработка ударов. Удары руками: ура ёкомен учи. Тай-сабаки (перемещения)	2
57	ОФП - Обще-физическая подготовка.	ОФП. Растяжка. Страховки: вперёд, назад	2
58	ОФП - Обще-физическая подготовка.	Разминка суставов. Страховки: в бок. Освобождение от захватов. Захваты спереди: риоте иппо дори.	2
59	ОФП - Обще-физическая подготовка.	Отработка ударов. Удары руками: ое цки; эмпи учи .	2
60	ОФП - Обще-физическая подготовка.	Освобождение от захватов. Захваты спереди: джинто дори. Захваты сзади: усиро ката дори.	2
61	СФП - Специальная физическая подготовка.	Отработка ударов. Удары руками: цки чудан; цки джодан .	2

62	СФП - Специальная физическая подготовка.	Отработка ударов. Удары руками: уракен учи; эмпи учи.	2
63	СФП - Специальная физическая подготовка.	Отработка ударов. Удары ногами: хидза гири, мае гири.	2
64	СФП - Специальная физическая подготовка.	Захваты сзади: усиро катате дори кубишими. Захваты спереди: усиро эри дори	2
65	СФП - Специальная физическая подготовка.	Удары руками: эмпи учи. Удары ногами: мае гири.	2
66	Пред аттестационная подготовка	Кувырок вперёд, назад. Отработка ударов. Удары руками: цки джодан. Удары ногами: усиро гири	2
67	Пред аттестационная подготовка	Освобождение от захватов. Захваты сзади: усиро ката дори	2
68	Пред аттестационная подготовка	Отработка ударов. Удары руками: эмпи учи, ое цки.	2
69	Пред аттестационная подготовка	Освобождение от захватов. Захваты спереди: риоте иппо дори. Захваты сзади: усиро эри дори.	2
70	Пред аттестационная подготовка	Отработка ударов. Удары руками: гияко цки, удашомен учи; эмпи учи.	2
71	Контрольные и итоговые занятия	Экзамен; демонстрация изученных техник	2
72	Контрольные и итоговые занятия	Итоговое занятие. Демонстрация изученных техник (от захватов, от ударов).	2
ИТОГО			144

## Методические и оценочные материалы к программе «Восточное единоборство»

### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема программы	Формы проведения занятий	Приёмы, методы, технологии учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие.	Лекция, рассказ	Объяснительно-иллюстративный	Подборка книг, статей, видеоматериал Инструкции по правилам техники безопасности, специальная литература Специальная литература по Айкидо, личный опыт  Книги, газеты, журналы, компьютер  Татами, Оружие Айкидо. Боккен, танто, дзе. Скамейки, татами, маты, гимнастическая стенка, боксерские лапы  Спортзал	Беседа, педагогическое наблюдение
2	Боевые искусства и спортивные единоборства в России.	Лекция, рассказ	Объяснительно-иллюстративный		Беседа, педагогическое наблюдение, теоретическое
3	Теоретические основы элементов Айкидо, его принципы.	Лекция, рассказ	Объяснительно-иллюстративный		Беседа, педагогическое наблюдение, теоретическое
4	Разминка, подготовительные упражнения	Рассказ, показ	Объяснительно-иллюстративный		Теоретические занятия, практические, соревнования.
5	Основы технических действий Айкидо.	Рассказ, показ	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный		Теоретические занятия, практические, соревнования.
6	Технические действия Айкидо	Рассказ, беседа	Объяснительно-иллюстративный,		Теоретические занятия,

			репродуктивный		практические, соревнования.
7	ОФП - Обще-физическая подготовка.	Рассказ, показ, зачёт	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый		Теоретические занятия, практические, соревнования.
8	СФП - Специальная физическая подготовка.	Рассказ, показ, зачёт	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный. частично-поисковый		Теоретические занятия, практические, соревнования.
9	Пред аттестационная подготовка	Повторение, закрепление изученного	Объяснительно-иллюстративный,		Практические
10	Контрольные и итоговые занятия	Повторение, закрепление изученного, контрольный срез	Объяснительно репродуктивный - иллюстративный, репродуктивный		Зачет, экзамен

## Оценочные материалы

### Критерии оценки результативности прохождения программы

1. *Входная диагностика* проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений и проводится в форме педагогического наблюдения.
2. *Текущий контроль* осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся. Он проводится в различных формах: устные и письменные опросы, тестирования, анализы коллективной творческой деятельности, анализы навыков общения.
3. *Итоговый контроль* после обучения призван показать оценку уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению обучения. Он также выполняется в виде зачётной ведомости (в соответствии с указанными в ней показателями).

**Форма подведения итогов** разнообразны – соревнование, сдача контрольных нормативов, беседа, теоретические занятия, различные игровые упражнения, эстафеты.

**Способы фиксации результатов** – различные эстафеты, упражнения, наблюдение на тренировках.

### Критерии оценки показателей обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Восточное единоборство»

**Педагог:** Гритчина Д.М.

Критерии оценки показателей обучающихся по образовательной программе «Восточное единоборство» были разработаны из специфики данной программы.

**Критерии** – процентное соотношение, освоенных обучающимися и предусмотренных программой теоретических знаний

**3 балла** – освоил в полном объеме все теоретические знания и виды практической деятельности, предусмотренной программой, посетил почти все занятия (пропуски занятий были только по уважительным причинам).

**2 балла** – освоил больше половины теоретических знаний и видов практической деятельности, предусмотренных программой, посетил почти все занятия (пропуски занятий были только по уважительным причинам).

**1 балл** – освоил менее половины теоретических знаний и видов практической деятельности, предусмотренных программой.

**0 баллов** – не освоил программу.

## **Информационные источники**

### **Список литературы для педагогов:**

1. Тамура Нобуеси Айкидо. Этикет и передача традиций (книга для учителей). София, 2002 г.
2. В.С. Рубин «Избранные разделы теории и методики физической культуры» Москва-2000 Учебное пособие для студентов бакалаврского уровня высшего физкультурного образования.
3. КАЧАН А.Б. ЧУФИСТОВ А.В. «АЙКИДО программа занятий для детей дошкольного и школьного возрастов» Москва-2004 Учебное пособие для студентов бакалаврского уровня высшего физкультурного образования, специализация Айкидо.

### **Список литературы для обучающихся:**

1. Джузеппе Раглиони Ки-Айкидо путь объединения сознания и тела Тесса Санкт-Петербург, 2002 г.
2. Восточные единоборства для мальчиков. Автор-составитель М. Гутин «Издательство АСТ», Москва, 2000 г.
3. Адель Вестбрук, Оскар Ратти Айкидо и динамическая сфера. София, 1999 г.

### **Интернет ресурсы:**

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] – URL: [http://avangardsport.at.ua/blog/rol\\_trenera\\_v\\_vospitanii\\_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB](http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB).
2. Блоки и уходы [Электронный ресурс] URL: <http://www.wcra.spb.ru/index.php?p=content&id-249>.
3. Единоборства [Электронный ресурс] URL: <http://bars.kfu>.

**Зачётная ведомость**

обучающихся по образовательной программе «Восточное единоборство»

Учебный год: 2025-2026.

№ п/п	ФИО обучающегося	Показатели								
		Знание истории восточных единоборств (айкидо)	Знание технических приемов (ударов и блоков) в айкидо	Знание техник борьбы айкидо	Стремление преодолевать трудности, добиваться поставленных целей	Умение организовывать спортивные игры, соревнования	Участие в школьных и районных соревнованиях	Умение работать в команде	ИТОГО	Средний балл
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Педагог дополнительного образования

Гритчина Д. М.

<p>РАССМОТРЕНО На заседании МО Протокол № ____ от « ____ » _____ 20 __ г. Методист Щепкина Н.С.</p> <hr/>	<p>СОГЛАСОВАНО Руководитель ОДОД ГБОУ школы № 362 Московского района Санкт- Петербурга Смирнова О. А.</p> <hr/> <p>« ____ » _____ 20 __ г.</p>
---	--