УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОСТА» Г.СОЧИ

Принята на заседании
педагогического совета ЦДО «Хоста»
Протокол №_5_ от «22» июня 2020г.

Утверждаю
Директор ЦДО «Хоста»
_____Чолакян К.Д.
Приказ № 261 от «22» июня 2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Звёздный Олимп»

направление Кендо плюс»

Уровень: *углубленный*

Срок реализации программы (общее количество часов) *1 год (144 часов)*

Возрастная категория: *от 10 до 1 7 лет*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется *на бюджетной основе*

ID-номер программы в Навигаторе: *4740*

Составитель:
Ломтадзе Дмитрий Александрович
(Ф.И.О. преподавателя)
педагог дополнительного образования ЦДО «Хоста»

г. Сочи 2020 г.

Раздел 1 программы

«Комплекс основных характеристик образования объем, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка программы

Направленность: образовательная направленность, в рамках которой реализуется дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Звёздный Олимп. направление кендо» - физкультурно-спортивная, ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Новизна

В данной программе, относящейся к изучению восточных единоборств, в частности Айкидо, частью которого является защита от оружия и работа с холодным оружием-Кендо, этот блок выделен в самостоятельную программу повышенного уровня. В программе также применяются элементы различных боевых искусств, йоги и дыхательных упражнений, а также формы работы с оружием.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании».

2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее – Концепция).

3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 7.12.2018г.

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

5. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).

6. Приказ Минтруда России от 5.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28.08.2018г., регистрационный № 25016).

7. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеразвивающих программ от (2016 г.)

8. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.17 № 816.

Актуальность

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена в первую очередь на формирование характера ученика, развитие у него собственной внутренней силы, умение в той или иной жизненной ситуации достигать желаемых результатов.

Кендо – это искусство, вобравшее в себя лучшее из опыта разных боевых и развивающих личность искусств. Оно, прежде всего, ориентировано на формирование гармоничной личности, совершенной как в физическом, так и в духовном отношении.

Кендо - использование силы нападающего при минимальном использовании своей собственной силы. Этика предполагает, что при нейтрализации атаки нападающему будет причинен минимальный вред. Человек, занимающийся кендо, не агрессивен.

С практической точки зрения, этот вид искусства –эффективная и надежная система самозащиты. Выполняемые в процессе занятий специальные упражнения и приёмы позволяют приобрести здоровье, физическую и психическую устойчивость, формируют гармоничную личность, способность преодолевать любые препятствия, решать проблемы без причинения вреда не только себе, но и другим людям.

В программе занятий последовательно, шаг за шагом, в виде упражнений осваиваются навыки владения своим телом и контроль психики.

Программа «Владей своим телом – айкидо» разработана на базе современного, динамично развивающегося единоборства. Программа способствует развитию у учащихся таких качеств как сила, выносливость, дисциплинированность, коммуникабельность, толерантность, самоуважение.

Трудно переоценить значение подвижного образа жизни в формировании здорового ребенка. В наше время все меньше необходимости ходить пешком. Автобусы, электрички, личный транспорт – современная жизнь позволяет человеку быстрее решать поставленные задачи. Но человеческий организм был создан для движения, преодоления физических трудностей. Самый яркий пример – суставы. Обновление клеток суставной поверхности происходит только при механическом воздействии. И это только один пример. Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная и другие

системы организма начинают давать сбой при гиподинамии. Поэтому занятия спортом становятся все более актуальными с каждым днем.

Помимо овладения техникой, укрепления физического и психического здоровья, происходит также формирование морально-этических принципов, развитие общей культуры и гражданской, патриотической позиции ребёнка.

Педагогическая целесообразность программы объясняется выбором форм и методов работы с детьми среднего и старшего школьного возраста с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности. У учащихся закладываются основы знаний, умений, навыков, необходимых для занятий физической культурой и спортом, в дальнейшем, формируется устойчивый интерес к айкидо, как к борьбе, базовая технико-тактическая, физическая подготовка, воспитываются соревновательные качества.

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности программы «Кендо» углубленный уровень от уже существующих программ, заключаются в том, что в других программах отсутствуют материалы для работы с детьми 10-17 летнего возраста. Необходимость такой программы для МБУ ДО ЦДО «ХОСТА» обусловлена большим количеством детей среднего и старшего школьного возраста, желающих заниматься борьбой «Кендо». Программа ориентирована на применение широкого комплекса системы нормативов, которые охватывают весь период обучения по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачу укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомления с техническим арсеналом. Для того чтобы подвести детей 10-18 летнего возраста к освоению борьбы «Кендо» в основу методологии положены спортивно-соревновательный метод и игровой метод организации практических занятий. Подбор игр и игровых комплексов с элементами спортивной борьбы способствует объективному оцениванию пригодности ребенка к занятиям Кендо по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить его «бойцовский характер**».**

Отличительные особенности программы «звездный Олимп направление Кендо» углубленный уровень состоит в изучении аттестационных техник для взрослых.

Так же отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий, в том числе в условиях режима «повышенной готовности» других форс- мажорных обстоятельств.

Программа адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения

Адресат программы это в основном учащиеся от 10 до 17 лет, успешно освоившие программы «Звездный Олимп. Направление Кендо» базового уровня, «Звездный Олимп. Направление Айкидо» углубленного уровня и не имеющие противопоказаний для занятий физкультурой (подтверждается справкой от педиатра). А так же все желающие дети, успешно сдавшие норматив, стартовую диагностику. Кроме того, на основании показателей тестирования в группу может производиться набор в течение всего года обучения.

Учащиеся, мотивированные на результаты, имеющие потребность в дополнительных занятиях и целенаправленной подготовке в избранном виде спорта могут продолжить обучение (или параллельно проходить) по программам (е) физкультурно-спортивной направленности, реализующихся в ЦДО «Хоста» (необходимо при этом соблюдать допустимые нормы занятий (СанПиН).

Индивидуальный образовательный маршрут для детей с особыми образовательными потребностями: детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации по программе планируется по форме (приложения 2-3).

Уровень программы, объем и сроки реализации

Уровень программы- углубленный, **объем** 144 часа, **срок** обучения - 1 год (36 недель).

Форма обучения - очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий)

Режим занятий

Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитывается пребывание учащихся в образовательных учреждениях. Для реализации системной образовательной деятельности занятия необходимо проводить 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия составляет 2 академических часа с 15-минутным перерывом.

Еженедельное количество и продолжительность он-лайн занятий / консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а также объемом учебного времени, отводимого конкретному программе, Учебным планом Центра, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать:

- для учащихся 7-11 лет– 15 мин.;

- для учащихся в 11-14 лет – 20 мин.

- для учащихся в 15-16 лет – 25 мин.;

- для учащихся в 17-18 лет на первом часу учебных занятий – 30 мин., на втором – 20 мин.

Особенности организации образовательного процесса

По количеству детей, участвующих в занятии – коллективная, 10 -15 чел. проводится фронтальная работа педагога сразу со всей группой в едином темпе и с общими задачами, групповые занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными спортсменами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера.

- По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей - лекции и беседы, просмотр учебных фильмов и записи соревнований.
- По дидактической цели – вводное занятие, занятие по углублению знаний, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Во время занятий в зале учащиеся изучают техники айкидо и кендо, учатся управлять своими эмоциями, своим телом.

Занятия проводятся в форме тренировок, игр, показательных выступлений, семинаров с приглашенными инструкторами, поездок в другие школы айкидо.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по технической и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

При применении в обучении электронного образования с применением дистанционных образовательных технологий, учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий.

Для представления нового учебного материала проводятся online видеоконференции Zoom по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством WhatsApp задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течении всего времени занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи учащегося.

Рефлексия по пройденному материалу, по отработке ошибок в выполнении заданий осуществляется или по сотовой связи или любыми другими возможностями, доступными учащимся.

Цель и задачи программы

Цель: обеспечение необходимых методических, организационных условий для физического воспитания учащихся с использованием средств программы «Кендо ».

Задачи:

Предметные

- знакомство с терминами айкидо и кендо ;
- четко, плавно, быстро выполнять техники Кендо ;
- выполнять требования на 10-й и 9-й кю (сдача экзамена);
- выполнять правильно элементы изучаемых движений;

- понимать историю и особенности Кендо ;
-понимать структуру опорно-двигательной системы организма человека, особенности работы мышц и суставов;
- находить контакт с любым партнером;
- избегать конфликтных ситуаций и выходить из них достойно;
- воспринимать себя часть слаженного коллектива.

Метапредметные:

Учащийся разовьет и укрепит:
- физическую форму;
- моторику, пространственные представления, координацию;
- двигательные способности;
- настрой вести здоровый образ жизни;
- чувство уверенности в обществе сверстников;
- организаторские и лидерские качества.

Личностные:

- получит опыт участия в общественной деятельности;
- определит свое место в коллективе;
- сформирует этическое и гуманистическое представление о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие отсутствия конфликта и не нанесения вреда противнику;
- станет добрым, в сочетании с волей; мягким, в сочетании с силой; самодисциплинированным, в сочетании с умением расслабляться;
- станет уверенным в себе при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками;
- научится проявлять свою активную гражданскую, патриотическую позицию.

В случае реализации программы (части программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий, для учащихся ставятся следующие задачи:

- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлай-платформ, контентах, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

Содержание программы

Учебный план

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Текущий контроль / Устный зачет
2.	Принципы Айкидо	20	18	2	Текущий контроль / Устный зачет
3.	СФП	30	4	26	Текущий контроль / Внутренний зачет
4.	Отработка техник в парах	20	4	16	Текущий контроль / Внутренний зачет
5.	Передвижения и стойки	10	2	8	Текущий контроль / Внутренний зачет
6.	Специальная подготовка техник работы с оружием Кендо	30	4	26	Текущий контроль / Внутренний зачет
7.	Акробатика кувырки страховки	30	4	26	Текущий контроль / Внутренний зачет
8.	Итоговое занятие	2	2		Итоговый контроль / Внутренний зачет
	Всего	**144**	**40**	**104**	

Содержание учебного плана

1. **Вводное занятие.** *Теория: 2 час.*
   - Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с предметом.

2. **Принципы Айкидо** 20 часов.

Теория:18 часов *Практика.* 2 часа

- История возникновения Айкидо, показ видео фильма
- История основателя Айкидо
- Моральные принципы Айкидо
- Принципы Айкидо в жизни
- Принципы Айкидо в бою
- Психологические принципы Айкидо
- История развития Айкидо в России
- История развития Айкидо в Сочи
- Принципы работы с оружием Кендо
- Принципы Айкидо и другие восточные единоборства

3. **Общефизическая подготовка 30 часов:**

Теория 4 часа; практика: 26 часов.

- Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, отжимания пресс приседания, и др
- Лекция о важности ОФП в жизни
- Бег. Легкий бег. Рваный бег. Дыхание
- Дыхание. Комплексы и разновидности
- Приседания отжимания пресс
- Бег и дыхание. Восстановление дыханием
- Прыжки на одной и двух ногах в высоту и длину
- Приседания на одной и двух ногах с махом и без
- Отжимания комплекс. На ладонях. На кулаках. На кистях. На пальцах.
- Упражнения планка на время и выносливость.
- Пресс комплекс. Верхняя часть корпуса. Нижняя часть корпуса. Бег дыхание отжимания комплекс.
- Бег дыхание приседания комплекс.
- Бег дыхание пресс комплекс.
- Бег наперегонки.
- Отжимания комплекс на скорость и количество.
- Приседания комплекс на скорость и количество.
- Пресс комплекс на скорость и количество.
- Ходьба на ладонях и кулаках в парах.
- Бег прыжки дыхание комплекс.
- Вопросы и ответы о важности ОФП в жизни.

4. Отработка техник в парах 30 часов

Теория 4 часа *Практика* 16 часов.

- Лекция о безопасности работы в парах
- Изучение хватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус
- Повторение хватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус
- Закрепление хватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус
- Изучение защиты от захватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус
- Повторение защиты от захватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус
- Закрепление защиты от захватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус
- Изучение ударов руками и ногами. Удары кулаком ребром ладони пальцами кистью
- Повторение ударов руками и ногами. Удары кулаком ребром ладони пальцами кистью
- Закрепление ударов руками и ногами. Удары кулаком ребром ладони пальцами кистью
- Свободная работа. Защита от захватов
- Свободная работа. Защита от ударов
- Изучение удушающих приемов.
- Изучение защиты от удушающих приемов
- борьба в парах до первого падения
- Борьба в партере
- Изучение техники сумиотоши в парах
- повторение техники сумиотоши в парах
- Закрепление техники сумиотоши в парах
- Изучение техники ириминагэ
- Повторение техники ириминагэ
- Закрепление техники ириминагэ
- Изучение техники шихонаге
- Повторение техники шихонаге
- Лекция об уважении к партнеру и противнику

5. Передвижения и стойки 10 часов

Теория: 2 часа Практика 8 часов

- Лекция о передвижениях стойках и их важности
- Кибадачи камаэ суваривадза
- Стойки мики и хидари. Передвижения тэнкан тэнкай цугиаши ирими кокюхо

- Повторение стоек и передвижений мики и хидари. Передвижения тэнкан тэнкай цугиаши ирими кокюхо
- Закрепление сто и передвижений мики и хидари. Передвижения тэнкан тэнкай цугиаши ирими кокюхо
- Передвижение в парах
- Предвижение в парах с закрытыми глазами
- Повторение стоек и передвижений мики и хидари. Передвижения тэнкан тэнкай цугиаши ирими кокюхо
- Передвижение на коленях сико
- Передвижения в парах и техниках
- Лекция о передвижениях стойках и их важности

6. Специальная подготовка техник Кендо 30 часов

Теория 4 часа Практика 26 часов

- Лекция о важности спец техник в Айкидо, кендо.
- Прикладная работа с оружием
- Работа на скорость и эффективность
- Работа с мячами
- Работа с веревкой
- Работа от 2-3 нападающих
- Работа на чувствительность и предугадывание
- Работа с завязанными глазами
- Работа с завязанными руками
- Лекция о важности спец техники в Кендо
- Работа с ножом
- Отработка ударов ножом
- Отработка защиты от ножа
- отработка ударов бокеном
- Отработка защит от бокена
- Повторение ударов ножом
- Повторение ударов бокеном
- Работа от 2 нападающих с оружием
- Закрепление ударов и защиты оружием
- Изучение первого субури
- Изучение второго субури
- Изучение третьего субури
- Изучение четвертого субури
- Изучение пятого субури
- Лекция о важности спец техники в Кендо

7. Акробатика кувырки страховки 28 часов

Теория 4 часа *Практика* 26 часов.

- Лекция о важности акробатики страховок и кувырков

- Изучение кувырков через плечо борцовский кувырок. Кувырок на одну руку. Гимнастический кувырок. Боковой кувырок
- Закрепление кувырков через плечо борцовский кувырок. Кувырок на одну руку. Гимнастический кувырок. Боковой кувырок
- Упражнения мостик березка бабочка растяжка
- Комплекс перекатов в парах
- Перекаты в техниках
- Кувырки через партнера
- Суставная разминка и дыхание
- Растяжка в парах
- Повторение кувырков через плечо борцовский кувырок. Кувырок на одну руку. Гимнастический кувырок. Боковой кувырок
- Повторение комплекса перекатов назад вперед в стороны
- Ходьба на руках колесо рандат
- Страховки правильные падения
- Лекция о важности акробатики страховок и кувырков

8. Итоговое занятие 2 часа.

Внутренний зачет.

Планируемые результаты.

Предметные:

- знают термины Кендо ,
- четко, плавно, быстро выполняют техники Кендо ,
- могу выполнять требования на 10-й и 9-й кю (экзамен),
- правильно выполняют элементы изучаемых движений,
- знают историю и особенности Кендо ,

Метапредметные:

учащийся разовьет и укрепит:

- физическую форму
- моторику, пространственные представления, координацию
- двигательные способности;
- знает структуру опорно-двигательной системы организма человека, особенности работы мышц и суставов;
- ведет здоровый образ жизни;
- уверенность в обществе сверстников;
- организаторские и лидерские качества.

Личностные:

- получит опыт участия в общественной деятельности;
- определит свое место в коллективе;
- умеет избегать конфликтных ситуаций и выходить из них достойно

- воспринимают себя часть слаженного коллектива;
- сформирует этическое и гуманистическое представление о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие отсутствия конфликта и не нанесения вреда противнику;
- станет добрым, в сочетании с волей; мягким, в сочетании с силой; самодисциплинированным, в сочетании с умением расслабляться
- станет уверенным в себе при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками;
- проявит свою активную гражданскую, патриотическую позицию.

Способы проверки планируемых результатов:

В целях выявления уровня развития способностей и личных качеств учащегося в соответствии с ожидаемыми результатами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Звездный Олимп, направление Кендо плюс» у.у. проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчетных мероприятий.

При реализации программы (или частей программы) в электронном виде с применением дистанционный технологий учащиеся овладеют:

- овладение техническими средствами обучения и программами.
- развитие навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлай-платформ, контентах, сайтах, блогах и т.д.
- овладение умением работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность

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

Календарно-учебный график

Начало учебного периода-15 сентября

Количество учебных недель – 36

Каникулы – отсутствуют

Организованные выезды и экскурсии – по согласованию с принимающей стороной

Сроки итоговой аттестации – с 15 по 31 мая

КУГ (тематический) в Приложении 1

Условия реализации программы*:*

Материально-техническое оснащение. Для успешной реализации программы необходимы:

- Спортивный зал
- Татами
- Боксерская груша
- Лапы (для отработки ударов)
- Бокены (по 1 на каждого ребенка)
- Скакалки (по 1 на каждого ребенка)
- Форма для учащихся.

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).

На период режима «повышенной готовности», или любых других форс-мажорных обстоятельств, при электронном обучении с применением дистанционных технологий так же требуется наличие либо компьютера (с колонками, веб-камерой), либо планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Zoom, Webex, WhatsApp и др.).

Формы аттестации

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по технической и специальной физической подготовке (показательные выступления), овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Проверка полученных навыков и знание приёмов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путём проведения ежегодных экзаменов – аттестаций для комплексной оценки уровня занимающихся и присвоения соответствующих ученических разрядов Кю (2 раза в год). Возможно участие обучающихся в фестивалях по айкидо: от посещения тренировок и мастер-классов до показательных выступлений.

Способы определения их результативности:

Наблюдения, беседы с родителями и детьми, анкетирование, результаты экзаменов и тестирования.

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие УМК (педагогические методики, дидактические материалы, система контроля результативности обучения):

• педагогические методики, и технологии, методы организации образовательного процесса (как и в предыдущих программах), в том числе и современные педагогические, информационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.)

• дидактические материалы:

раздаточный материал (карточки, схемы, фото, тексты…),

разработки игр, бесед, упражнений.

Рекомендации по проведению семинаров и соревнований.

Лекционные материалы.

Инструкции по охране труда.

Подборка методической литературы.

Подборка видеоматериалов с показом пошагового выполнения техник айкидо.

Подборка видеоматериалов о проведении семинаров различного уровня.

Электронно-образовательные ресурсы для детей.

• система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (анкетирования, собеседования, педагогические наблюдения). Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

Промежуточный контроль проводится по окончании всех полугодий. Может проходить в форме анализа выступлений учащихся, при сдаче экзамена на повышение уровня кю, участия в массовых мероприятиях, семинарах, общественной и творческой деятельности Результаты фиксируются в карте наблюдений педагога. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов, и в виде другого «продукта».

Итоговый контроль проводится по окончанию обучения по программе. Формы – анализ выступлений, результат экзамена и тестирования, участия в мероприятиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседования. Результаты заносятся в диагностическую карту, фиксируются в виде

фотоматериалов, грамот, дипломов… Формы предъявления результатов – показательные выступления.

Методические материалы

Основные темы теоретической подготовки на учебно-тренировочном этапе: история физической культуры, история айкидо и других боевых искусств, философские основы «будо», методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности развития человеческого организма.

Основные темы теоретической подготовки на этапе спортивного совершенствования: комплексная система контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовки и состоянием здоровья, принципы ведения спортивного дневника, личные карты тренировочных заданий, планы построения тренировочных циклов.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. В тренировочных группах такую подготовку и работу обычно проводит тренер. Но лучший эффект дает совместная работа тренера со специальной психологической службой. Основное содержание психологической подготовки:

- формирование мотивации к занятиям айкидо и кендо;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств-«чувство партнера», «чувство ритма движения», «тайминга».

Средства и методы: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного процесса. Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и процесс психологической подготовки юного спортсмена.

Воспитательная работа. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Виды воспитания: политическое, профессионально-спортивное, нравственное, правовое. Средства воспитательной работы: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, музей, театр. Методы воспитательной работы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение. Формы воспитательной работы: индивидуальная беседа, совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, фотогазета, радиопередачи. Содержание воспитательной работы: индивидуальная работа, работа с коллективом группы. Направления воспитательной работы:

- возрождение духовной нравственности граждан России;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание преданности Родине;
- воспитание добросовестного отношения к труду;
- стремление к спортивному совершенствованию;
- стремление к примерному поведению;
- формирование нравственных принципов и морально-волевых качеств;
- поддержание и развитие традиций;
- создание истории коллектива;
- создание совета группы, команды, совета ветеранов. **Инструкторская практика.** Одной из задач работы спортивных групп по айкидо является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участия в организации и проведении тренировок. Решение данной задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе. Темы инструкторской подготовки: принятая в айкидо терминология, правила и принципы проведения занятий по айкидо, общепринятые правила проведения занятий по физической подготовке, приемы оказания первой медицинской помощи, обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение инвентаря и т.д.), правила проведения тестирования, правила ведения аналитического учета. Формы проведения инструкторской практики:

- самостоятельное проведение урока, тренировки;
- лекция;
- подготовка реферата на заданную тему;
- участие в подготовке семинаров, фестивалей, показательных выступлений.

Для успешной реализации поставленной цели, необходимо решить ряд педагогических и воспитательных ***задач*:**

1. Укрепление здоровья, физическое развитие детей посредством занятий айкидо.
2. Воспитание у ребенка нравственных и волевых качеств.
3. Формирование адекватной самооценки, позитивного межличностного общения, воспитание у детей чувства дружбы и товарищества, коллективизма.

4. Обеспечение всестороннего развития личности, стимулирования индивидуальных творческих способностей детей.

5. Создание устойчивой мотивации у детей к занятиям физической культурой и спортом.

Методы и приемы обучения:

Основной **формой организации и проведения занятий** является спортивная тренировка, которая организуется с использованием упражнений общеразвивающего и социально-подготовительного характера и обеспечивает планомерный рост тренированности.

Форма обучения – групповая.

В обучении и тренировке применяют три группы **методов: словесные**- рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение**; наглядные**- это, прежде всего, показ (преподавателем, ассистентом, видео и т. д.)**, практические** – которые можно поделить на две группы:

1. Методы, направленные на освоение спортивной техники.
2. Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг – друга.

С целью обучения технике кендо применяются следующие **методические приемы**:

1) Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;

2) Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в двухшереножном строю;

3) Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.

Структура тренировки строится следующим образом:

- Разминка.
- Изучение техники.
- Физ. подготовка.

Исходя из этого, физическая подготовка даётся в процессе тренировки, не выделяясь в отдельное занятие.

В течении всего времени реализации программы общая и специальная физическая подготовка, даются непосредственно в процессе тренировок, не выделяясь в отдельное занятие.

Главная задача этого уровня - выявление творческой одаренности и направленности каждого ребенка. На этом этапе большое значение имеет психолого-педагогическая поддержка обучающихся: работа направлена на создание благоприятного психологического климата в группе, формирование у воспитанников умения общаться и учиться в обществе сверстников, развитие навыков взаимопомощи. На этом уровне происходит знакомство ребят с терминологией айкидо, с разными физическими упражнениями. С учащимися проводятся беседы о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики

профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Основное внимание направленно на всестороннюю физическую подготовку, создающую предпосылки для овладения сложной техникой айкидо. Много внимания уделяется подвижным играм и упражнениям.

Кроме организованных учебно-тренировочных занятий учащихся должен самостоятельно ежедневно выполнять разработанный комплекс упражнений для утренней гимнастики, рекомендации по правильному питанию, а также выполнять задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовки.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии от простого к сложному и рассчитал на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений, и навыков учащихся.

Для наиболее успешной организации учебно-воспитательного процесса используется ряд дидактических материалов, наглядных пособий, инструментов, материалов и технических средств обучения:

1. Наглядные пособия с изображением этапов выполнения упражнений Кендо .
2. Видеоматериалы о семинарах по Кендо .
3. Магнитола, компакт-диски с музыкой для медитации.
4. Маты.
5. Тренировочное оружие -нож, палка, меч.

С целью обучения технике Кендо применяются следующие **методические приемы**:

Применяются **игровой и соревновательный метод.**

Содержание программы носит творческий, развивающий и воспитательный характер. Программа составлена на основе следующих принципов:

- принцип доступности и индивидуальности выражает необходимость строить обучение с возможностями занимающихся, учитывая особенности возраста, подготовленности, а также индивидуальные различия физических и психологических особенностей. Одним из главных условий доступности является преемственность физических упражнений. Учебный материал распределяется таким образом, чтобы содержание предыдущих занятий было подводящим материалом к последующим занятиям.

- принцип сознательности;

Усвоение учебного материала должно быть сознательным и осмысленным. Для этого тренер объясняет ребятам сущность Айкидо, его ценность как средство физического воспитания, их личностного развития.

- принцип активности;

Активное участие в учебно-тренировочном процессе, как каждого участника, так и всего спортивного коллектива имеет большое значение для успешной работы секции Кендо .

- принцип наглядности:

Наглядность при обучении играет существенную роль для правильного, быстрого и прочного усвоения материала. В работе тренера имеет огромное значение умение образцово, выразительно показать удар, защиту, упражнение или их элементы в сочетании с рассказом.

- принцип систематичности;

Только при соблюдении систематичности в прохождении материала и проведении тренировок можно овладеть многими техническими и тактическими приёмами, а общая и специальная физическая подготовка Кендоиста достигает высокого уровня, позволяющего одерживать победы.

- принцип прочности:

Прочные навыки и знания - это надёжный фундамент, на котором может совершенствоваться спортивное мастерство.

Организация образовательного процесса в условиях электронного обучения с использованием дистанционных технологий выстраивается в соответствии с учебным планом, сформированных в группы учащихся являющихся основным составом объединения, а также индивидуально для учащихся не имеющих технической и иной возможности для освоения программы в электронной форме.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности: видеолекции (офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в ЦДО, ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

видеоконференции, форумы, (офлайн: на базе ЦДО, используя инструменты различных сред; онлайн - с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (Zoom, Webex и др.);

онлайн - семинары и практические занятия на базе свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (Webex и др.);

видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, очный или дистанционный прием итогового теста, в том числе в форме вебинара; дистанционные конкурсы, фестивали, мастер-классы; веб – занятия, электронные экскурсии, телеконференции.

Контроль результатов обучения (офлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).

Примерный план работы на 1 занятие:

Введение нового материала и его отработка в режиме online конференции.

Отправка учебного материала или ссылок на учебный ролик, WhatsApp и пр.

Консультирование учащихся по мере необходимости.
Анализ полученных от учащегося решений.
Отправка списка материалов, ссылок для следующего занятия.

Список литературы

1. Уэсиба Морихей (практика будо).-М.: Добросвет, 2001
2. Тамура Небуеси этикет и передача традиции.-М.: София, 2002
3. Мицуги Саотомэ Айкидо и гармония в природе.-М.: София, 1999
4. Донн Дрэгер класическое будо.-М.: София, 2000
5. Ойген Харригель дзен и искусство стрельбы из лука.-М.: София, 2005
6. Владимир Шамсутдинов Айкидо духовность путью. -Киев: 2010

Информационные ресурсы:

https://youtu.be/vJWsQCb45Ac
https://youtu.be/VFUEXWseoco
https://youtu.be/t8g-cyPt-2Q
https://youtu.be/keATyVMRaOw
https://youtu.be/oktC12LJnZw
https://youtu.be/SatHVHnnLII
https://youtu.be/F0LDTl3DHK8

Интернет-ресурсы для организации online обучения:

Платформа Zoom (Zoom https://zoom.us/)
Сервисы Google (https://vk.cc/8BLbIY)
YouTube – видеохостинг для загрузки видео
Платформа Cisco Webex (Cisco Webex https://www.webex.com/)
Платформа «Открытое образование» (https://openedu.ru/)
GoogleHangoutsMeet (https://vk.cc/arPN0W)
Skype система для организации занятия в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформы Скайп (https://www.skype.com/ru/free-conference-call/)
WhatsApp - система обмена текстовыми, audio и video файлами, организация онлайн конференций с группой В-контакте (организация обучения в группе «В контакте») https://vk.com/@edu-for-distant

Приложение 1

Календарный учебный график обучения
педагога дополнительного образования Ломтадзе Дмитрий Александрович

Название программы, по которой ведется обучение « Звёздный Олимп.

Кендо плюс (углубленный уровень)»

Место проведения: Спорт зал СОШ №7 Чайковского, 7.

Время проведения:

№	Дата	Тема	Кол-во часов		Краткая характеристика занятия	Форма занятия	Форма контроля
			Теория	Практика			
1.		Вводное занятие.	2		Инструктажи по правилам поведения в помещении и техники безопасности.	Лекция	Вводный контроль
2.		Принципы Айкидо История возникновения Айкидо, показ видео фильма	2		История возникновения Айкидо, показ видео фильма	Инфоурок Беседа	Текущий контроль
3.		Принципы Айкидо История основателя Айкидо	2		История основателя Айкидо	Инфоурок, лекция	Текущий контроль
4.		Принципы Моральные принципы Айкидо	2		Моральные принципы Айкидо	Инфоурок, лекция	Текущий контроль
5.		Принципы Айкидо Принципы Айкидо в жизни	2		Принципы Айкидо в жизни	Инфоурок, лекция	Текущий контроль
6.		Принципы Айкидо Принципы Айкидо в бою	1	1	Принципы Айкидо в бою	Инфоурок, лекция	Текущий контроль
7.		Принципы Айкидо Психологические принципы Айкидо	1	1	Психологические принципы Айкидо	Инфоурок, лекция	Текущий контроль
8.		Принципы Айкидо История	2		История развития Айкидо в России	Инфоурок, лекция	Текущий контроль

		развития Кендо в России					
9.		Принципы Айкидо История развития Айкидо и Кендо в Сочи	2		История развития Айкидо в Сочи	Инфоурок, лекция	Текущий контроль
10.		Принципы Айкидо Принципы работы с оружием в Айкидо	2		Принципы работы с оружием в Айкидо	Инфоурок, лекция	Текущий контроль
11.		Принципы Айкидо Принципы Айкидо и другие восточные единоборства	2		Принципы Айкидо и другие восточные единоборства	Инфоурок, лекция	зачет
12.		СФП Лекция о важности ОФП в жизни	2		Лекция о важности ОФП в жизни	Инфоурок, лекция	Текущий контроль
13.		СФП Виды бега. Дыхание		2	Бег. Легкий бег. Рваный бег. Дыхание	Практика	Текущий контроль
14.		СФП Дыхание. Комплексы и разновидности упражнений		2	Дыхание. Комплексы и разновидности	Практика	Текущий контроль
15.		СФП Приседания отжимания пресс		2	Приседания отжимания пресс	Практика	Текущий контроль
16.		СФП Прыжки на одной и двух ногах в высоту и длину		2	Прыжки на одной и двух ногах в высоту и длину	Практика	Текущий контроль
17.		СФП Приседания на одной и двух ногах с махом и без		2	Приседания на одной и двух ногах с махом и без	Практика	Текущий контроль
18.		СФП Отжимания комплекс. На ладонях. На кулаках. На кистях. на пальцах.		2	Отжимания комплекс. На ладонях. На кулаках. На кистях. на пальцах.	Практика	Текущий контроль

19.		СФП Упражнения планка на время и выносливость, пресс		2	Упражнения планка на время и выносливость. пресс	Практика	Текущий контроль
20.		СФП Пресс комплекс. верхняя часть корпуса. Нижняя часть корпуса. Складка. группировка		2	Пресс комплекс. верхняя часть корпуса. Нижняя часть корпуса. Складка. группировка	Практика	Текущий контроль
21.		СФП Комплекс на скорость и количество Отжиманий		2	Комплекс на скорость и количество Отжиманий	Практика	Текущий контроль
22.		СФП Приседания комплекс на скорость и количество приседаний		2	Приседания комплекс на скорость и количество приседаний	Практика	Текущий контроль
23.		СФП Пресс комплекс на скорость и количество		2	Пресс комплекс на скорость и количество	Практика	Текущий контроль
24.		СФП Ходьба на ладонях и кулаках в парах		2	Ходьба на ладонях и кулаках в парах	Практика	Текущий контроль
25.		СФП Бег прыжки дыхание комплекс на скорость		2	Бег прыжки дыхание комплекс	Практика	Текущий контроль
26.		СФП Зачет по теме важность офп в жизни	2		Вопросы и ответы о важности офп в жизни	Зачет Теория	Зачет
27.		Отработка техник в парах Лекция о безопасности работы в парах	2		Лекция о безопасности работы в парах	Беседа	Текущий контроль
28.		Отработка техник в парах Изучение хватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус		2	Изучение хватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус	Практика	Текущий контроль

29.		Отработка техник в парах Изучение защиты от захватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус		2	Изучение защиты от захватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус	Практика	Текущий контроль
30.		Отработка техник в парах Изучение ударов руками и ногами. Удары кулаком ребром ладони пальцами кистью		2	Изучение ударов руками и ногами. Удары кулаком ребром ладони пальцами кистью	Практика	Текущий контроль
31.		Отработка техник в парах Свободная работа. Защита от ударов		2	Свободная работа. Защита от ударов	Практика	Текущий контроль
32.		Отработка техник в парах Изучение удушающих приемов.		2	Изучение удушающих приемов.	Практика	Текущий контроль
33.		Отработка техник Изучение защиты от удушающих приемовв парах		2	Изучение защиты от удушающих приемов	Практика	Текущий контроль
34.		Отработка техник в парах борьба в парах до первого падения		2	борьба в парах до первого падения	Практика	Текущий контроль
35.		Отработка техник в парах Борьба в партере		2	Борьба в партере	Практика	Текущий контроль
36.		Отработка техник в парах зачет техники сумиотоши в парах		2	Повторение техники сумиотоши в парах	Практика	Текущий контроль
37.		Передвижения и стойки Лекция о передвижениях стойках и их важности	1	1	Лекция о передвижениях стойках и их важности	Практика	Текущий контроль
38.		Передвижения и стойки Кибадачи камаэ суваривадза		2	Кибадачи камаэ суваривадза	Практика	Текущий контроль
39.		Передвижения и стойки Стойки		2	Стойки мики и хидари. Передвижения тэнкан	Практика	Текущий контроль

		мики и хидари. Передвижения тэнкан тэнкай цугиаши ирими кокюхо			тэнкай цугиаши ирими кокюхо		
40.		Передвижения и стойки Передвижения в парах с закрытыми глазами		2	Передвижение в парах с закрытыми глазами	Практика	Текущий контроль
41.		Передвижения и стойки Передвижение на коленях сико		2	Передвижение на коленях сико	Практика	Текущий контроль
42.		Специальная техника Кендо Лекция о передвижениях стойках и работе с оружием	2		Лекция о важности спец техник в Кендо	Практика	Текущий контроль
43.		Специальная техника Кендо Прикладная работа с оружием		2	Прикладная работа с оружием	Практика	Текущий контроль
44.		Специальная техника Кендо Работа на скорость и эффективность		2	Работа на скорость и эффективность	Практика	Текущий контроль
45.		Специальная техника Кендо Работа от 2-3 нападающих		2	Работа от 2-3 нападающих	Практика	Текущий контроль
46.		Специальная техника Кендо Чувствительность и предугадывание		2	Работа на чувствительность и предугадывание	Практика	Текущий контроль
47.		Специальная техника Кендо Работа с палками в парах		2	Работа с палками в парах	Практика	Текущий контроль
48.		Специальная техника Кендо Работа с завязанными руками		2	Работа с завязанными руками	Практика	Текущий контроль
49.		Специальная техника Кендо		2	Отработка ударов ножом	Практика	Текущий контроль

		Отработка ударов ножом					
50.		Специальная техника Кендо отработка ударов бокеном		2	отработка ударов бокеном	Практика	Текущий контроль
51.		Специальная техника Кендо Изучение первого субури		2	Изучение первого субури	Практика	Текущий контроль
52.		Специальная техника Кендо Изучение второго субури		2	Изучение второго субури	Практика	Текущий контроль
53.		Специальная техника Кендо Изучение третьего субури		2	Изучение третьего субури	Практика	Текущий контроль
54.		Специальная техника Кендо Изучение четвертого субури		2	Изучение четвертого субури	Практика	Текущий контроль
55.		Специальная техника Кендо Изучение пятого субури		2	Изучение пятого субури	Практика	Текущий контроль
56.		Специальная техника Кендо зачет работа с оружием	2		Зачет По передвижениям стойках и работе с оружием	Зачет	Текущий контроль
57.		Лекция о важности акробатики страховок и	2		Лекция о важности акробатики страховок и	Лекция	Текущий контроль
58.		Акробатика кувырки страховки Изучение кувырков через плечо борцовский кувырок. Кувырок на одну руку. Гимнастический кувырок. Боковой кувырок		2	Изучение кувырков через плечо борцовский кувырок. Кувырок на одну руку. Гимнастический кувырок. Боковой кувырок	Практика	Текущий контроль
59.		Акробатика кувырки страховки		2	Закрепление кувырков через плечо борцовский кувырок. Кувырок на	Практика	Текущий контроль

		Закрепление кувырков через плечо борцовский кувырок. Кувырок на одну руку. Гимнастический кувырок. Боковой кувырок			одну руку. Гимнастический кувырок. Боковой кувырок		
60.		Акробатика кувырки страховки Упражнения мостик березка бабочка растяжка		2	Упражнения мостик березка бабочка растяжка	Практика	Текущий контроль
61.		Акробатика кувырки страховки Комплекс перекатов в парах		2	Комплекс перекатов в парах	Практика	Текущий контроль
62.		Акробатика кувырки страховки Перекаты в техниках		2	Перекаты в техниках	Практика	Текущий контроль
63.		Акробатика кувырки страховки Кувырки через партнера		2	Кувырки через партнера	Практика	Текущий контроль
64.		Акробатика кувырки страховки Суставная разминка и дыхание		2	Суставная разминка и дыхание	Практика	Текущий контроль
65.		Акробатика кувырки страховки Растяжка в парах		2	Растяжка в парах	Практика	Текущий контроль
66.		Акробатика кувырки страховки Повторение кувырков через плечо борцовский кувырок. Кувырок на одну руку. Гимнастический		2	Повторение кувырков через плечо борцовский кувырок. Кувырок на одну руку. Гимнастический кувырок. Боковой кувырок	Практика	Текущий контроль

		кувырок. Боковой кувырок					
67.		Акробатика кувырки страховки Повторение комплекса перекатов назад вперед в стороны		2	Повторение комплекса перекатов назад вперед в стороны	Практика	Текущий контроль
68.		Акробатика кувырки страховки Ходьба на руках колесо рандат		2	Ходьба на руках колесо рандат	Практика	Текущий контроль
69.		Акробатика кувырки страховки Страховки правильные падения		2	Страховки правильные падения	Практика	Текущий контроль
70.		Акробатика кувырки страховки Лекция о важности акробатики страховок и кувырков		2	Лекция о важности акробатики страховок и кувырков	Практика	Текущий контроль
71.		Лекция о важности акробатики страховок и кувырков	2		Лекция о важности акробатики страховок и кувырков	Беседа	
72.		Итоговое занятие	2			Зачет	Итоговый контроль
Итого: 144			40	104			

Приложение 2

Таблица 2

Карта фиксации личных индивидуальных достижений учащегося

Дата	Мероприятие	Достижения

Таблица 3

Фиксация контрольных нормативов по ОФП

Название упражнения	**Эталонное значение**	**Дата фиксации**								
		сент	**окт**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**
Прыжки в длину с места (см)										
Вис (сек)										
Поднимание туловища (отжимание) за 30 сек										
Наклон вперёд из положения сидя (см)										
Пресс за1 мин										
Приседание за 1 мин										
Прыжки на скакалке за 30 сек										

Приложение 3

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

_____ учащегося
творческого объединения _____
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Звездный Олимп» направление кендо плюс»
педагог: _____
на _____ учебный год

Цель: выявление и поддержка одарённых, мотивированных детей.

Таблица 4

Название упражнения	**Эталонное значение**	**Дата**								
		Входящий контроль сент	**октябрь**	**ноябрь**	**Промежуточный контроль декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**Итоговый контроль май**
Дополнительные комплексы упражнений: (Перечень дополнительных заданий, выполненных внепрограммного материала на занятиях)										
Самостоятельная работа: (Перечень работ, выполненных внепрограммного материала самостоятельно)										