

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ  
СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОСТА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Принята на заседании  
педагогического совета ЦДО «Хоста»  
Протокол № 1 от «28» августа 2023г.

Утверждаю  
Директор ЦДО «Хоста»  
Чолакян К.Д.  
Приказ № 445 от «28» августа 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

## **«Звездный Олимп»** направление Айкидо

Уровень: базовый

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

Возрастная категория: от 9 до 17 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 9985

Составители:  
**Громоздин Иван Евгеньевич**  
(Ф.И.О. преподавателя)  
педагог дополнительного образо-  
вания ЦДО «Хоста»

г. Сочи 2023 г.

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»**

### **объем, содержание, планируемые результаты**

#### **1.1. Пояснительная записка программы**

Направленность: образовательная направленность, в рамках которой реализуется дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Звёздный Олимп. направление айкидо» - 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.

Наличие в настоящий момент времени «социального заказа» в области боевых искусств, в частности айкидо, требует разработки учебной программы. Не являясь частью основного (базового) образования, учебная программа по айкидо рассматривается как программа дополнительного образования, и составлена в соответствии с требованиями действующего законодательства РФ в области образования к программам дополнительного образования.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
7. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ;

10. Уставом ЦДО «Хоста».

### **Актуальность**

В процессе развития ребёнка происходит психофизическое становление его организма. Одной из приоритетных задач системы образования является бережение и укрепление здоровья учащихся, выбор образовательных технологий, соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье.

В программе, принятой Всемирной организацией здравоохранения зафиксирована рекомендация по проблеме формирования гуманного отношения человека к социальному окружению и к своему здоровью.

Особое внимание следует обратить на формирование здорового образа жизни у детей и подростков, так как основы его закладываются уже на ранних этапах жизни.

Физически развитый, психологически устойчивый ребёнок намного легче адаптируется к ритму школьной жизни. И важную роль в становлении учащегося школьного возраста играет внеурочная деятельность, в том числе и в объединениях физкультурно-спортивной направленности.

Программа «Звёздный Олимп направление Айкидо» способствует развитию различных двигательных умений и навыков, улучшается общефизическое развитие, повышается стрессоустойчивость ребенка. Развитие специальных двигательных умений и навыков, выполнение специализированных физических упражнений позволяют в дальнейшем профессионально заниматься спортивной деятельностью. Наличие в Айкидо различных разделов даёт возможность подобрать оптимальный вариант исходя из личных антропометрических и психологических параметров. Основной целью данной программы является популяризация здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом, воспитание разносторонне-развитой, гармоничной личности.

### **Новизна**

В данной программе Айкидо применяются элементы различных боевых искусств, йоги и дыхательных упражнений.

При традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартные формы (чередование форм) организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных технологий).

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется выбором форм и методов работы с детьми среднего 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, основы базовой технико-тактической, физической подготовки, воспитываются соревновательные качества.

### **Отличительные особенности**

Отличительные особенности программы «Айкидо» базового уровня от уже существующих программ, заключаются в том, что в других программах отсутствуют материалы для работы с детьми 9-17 летнего возраста. Необходимость такой программы для ЦДО «ХОСТА» обусловлена большим количеством детей среднего школьного возраста, желающих заниматься восточными единоборствами и, в частности, «айкидо». Программа ориентирована на применение широкого комплекса системы нормативов, которые охватывают весь период обучения по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Организация учебно-тренировочного процесса по борьбе «айкидо» и его содержание на этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки принципиальных различий не имеет. 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 9-17 летнего возраста к освоению борьбы айкидо применяется спортивно-игровой метод организации практических занятий. Подбор игр и игровых комплексов с элементами спортивной борьбы способствует объективному оцениванию пригодности ребенка к занятиям айкидо по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить его «бойцовский характер».

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** - все желающие дети разной физической подготовки среднего школьного возраста 9-17 лет, не имеющие противопоказаний для занятий физкультурой (подтверждается справкой от педиатра).

Учащиеся, мотивированные на серьезные результаты, имеющие потребность в дополнительных занятиях по совершенствованию общей физической подготовки, могут параллельно проходить обучение по программе «Первые шаги к Олимпу. направление ОФП» 72 часа.

Программа предназначена для учащихся с различными психофизическими возможностями здоровья. Для учащихся с ограниченными возможностями

здоровья предусматривается выбор проектов в соответствии со степенью работоспособности и интересами каждого учащегося. В программе предусмотрена возможность обучения и одарённых детей, детей, состоящих на различных видах профилактического учёта по **индивидуальному образовательному маршруту (ИОМ)**. ИОМ разрабатывается в начале учебного года, после диагностики обучающегося (см. Приложение 4), где учитываются его пожелания, интересы, склонности к тому или иному виду филологической деятельности.

В случае успешного обучения по данной программе и изъявления желания обучаться по направлению единоборства, учащийся может продолжить свое обучение (или параллельно обучаться) по программе углубленного уровня «Айкидо».

#### **Уровень программы, объем и сроки реализации.**

Уровень программы - базовый.

Объем программы - 144 академических часа.

Программа рассчитана на один год обучения.

**Формы обучения** - Очная форма (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий)

#### **Режим занятий**

Для реализации системной образовательной деятельности занятия необходимо проводить 2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия- 2 академических часа с 15 минутным перерывом.

Еженедельное количество и продолжительность он-лайн занятий / консультаций по классам регулируется требованиями СанПиН, а также объемом учебного времени, отводимого конкретному программе, Учебным планом Центра, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать: для детей 3-4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут.

#### **Отличительные особенности организации образовательного процесса.**

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

- По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей - лекции и беседы, просмотр учебных фильмов и записей 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.

Многолетний опыт работы в спортивных секциях Айкидо показал уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, для воспитания чувства ответственности за свои поступки.

Содержание и организационные формы программы «Звездный Олимп Направление Айкидо» базового уровня разработаны на основе принципов, ориентирующих воспитание на развитие социально активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

Принцип гуманистической направленности воспитания предполагает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъективно субъектных отношениях.

Принцип природосообразности воспитания предполагает, что оно основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов, что учащиеся воспитывают сообразно их полу, возрасту и индивидуальным особенностям. Формирует у них ответственность за развитие самих себя.

Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает осуществление воспитания средствами физической культуры и спорта, что позволяет учащимся расширить сферу общения, формировать навыки социальной адаптации, интеграции, индивидуализации, самореализации. Принцип концентрации воспитания на развитие личности направлен на освоение социокультурного опыта и свободное самоопределение в социальном окружении.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий.

**Реализация воспитательной работы** с учащимися проходит как в учебном процессе, так и во внеучебное время. Воспитание, наряду с обучением, является

неотъемлемой частью педагогического процесса в творческом объединении. Целью воспитательной и внеучебной работы с учащимися является всестороннее развитие социализированной личности, обладающей социальной активностью и качествами гражданина Российской Федерации. (Приложение б)

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 Яндекс Телемост, Сферум по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством Телеграмм, ВКонтакте 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.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** обеспечение необходимых методических, организационных условий для физического воспитания учащихся с использованием средств айкидо.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- знакомство с терминами айкидо,
- четко, плавно, быстро выполнять техники айкидо,
- выполнять требования на 10-й и 9-й кю (сдача экзамена),
- выполнять правильно элементы изучаемых движений,
- понимать историю и особенности айкидо,
- 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;
- познакомится с основами здорового образа жизни;
- приобретет настрой вести здоровый образ жизни.

**Личностные:**

- 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.
- проявит свою активную гражданскую, патриотическую позицию.
- познакомиться с профессиями будущего на основе Атласа профессий.

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 онлайн-платформ, контентх, 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.



### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. 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	18	16	2	Текущий контроль / Устный зачет
3.	Профессии будущего	2	1	1	Текущий контроль / Устный зачет
4.	СФП	32	4	28	Текущий контроль / Внутренний зачет
5.	Отработка техник в парах	20	2	18	Текущий контроль / Внутренний зачет
6.	Передвижения стойки	24	4	20	Текущий контроль / Внутренний зачет
7.	Специальная подготовка техник Айкидо	30	4	26	Текущий контроль / Внутренний зачет
8.	Акробатика кувьрки страховки	14	4	10	Текущий контроль / Внутренний зачет
9.	Итоговое занятие	2		2	Итоговый контроль / Внутренний зачет. Показательные выступления
	<b>Всего:</b>	144	37	107	

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие. Теория: 2 часа

- Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с предметом.

#### 2. Принципы Айкидо 18 часов.

##### *Теория-16 часов Практика- 2 часа*

- История возникновения Айкидо, показ видео фильма
- История основания 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. Профессии будущего на основе Атласа профессий- 2 часа

Теория:

Беседа-путешествие по атласу новых профессий 1 час

Практика:

Навигатор по рынку труда будущего. Построение образовательной вертикали 1 час

#### 4. Специальная физическая подготовка 32 часа

##### *Теория - 4 часа; практика -28 часов.*

Теория: Понятие СФП. Функции ОФП и СФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, отжимания пресс приседания, и др.

- Бег. Легкий бег. Рваный бег. Правильное 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
- Комплекс отжиманий. На ладонях. На кулаках. На кистях. На пальцах.
- Упражнения планка на время и выносливость. Пресс.
- 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

#### **4.Отработка техник в парах 20 часов**

##### ***Теория- 2час.***

- Лекция о безопасности работы в парах

##### ***Практика -18часов.***

- 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.

#### **5.Передвижения и стойки 24 часа**

##### ***Теория - 4 часа***

- Лекция о передвижениях стойках и их важности.

##### ***Практика -20 часов***

- 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
  - Передвижение 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
  - Передвижения с закрытыми глазами
  - Лекция о важности передвижений и стоек

## **6. Специальная подготовка техник Айкидо 30 часов**

### ***Теория- 4 часа.***

- Лекция о важности спец техник в Айкидо.

### ***Практика -26 часов.***

- Работа в парах- прикладная.
- Упражнения с палками.
- Упражнения с мячами.
- Упражнения с веревкой.
- Работа от 2-3 нападающих.
- Упражнения на чувствительность и предугадывание удара.
- Упражнения с завязанными глазами.
- Упражнения со связанными руками.
- Лекция о важности спец. техники в Айкидо.
- Работа с холодным оружием.

## **7. Акробатика кувьрки страховки 14 часов**

### ***Теория - 4 часа***

Лекция о важности акробатики страховок и кувьрков.

### ***Практика-10 часов.***

- Развитие и укрепление суставов.
- Растяжка мышц корпуса и дыхание.
- Изучение комплекса перекатов назад вперед в стороны.
- Повторение комплекса перекатов назад вперед в стороны.
- Закрепление комплекса перекатов назад вперед в стороны.
- Лекция о важности акробатики страховок и кувьрков.

## **8.Итоговое занятие 2 часа.**

Внутренний зачет. Показательные выступления

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные:**

Учащиеся

- знают термины айкидо,
- четко, плавно, быстро выполняют техники айкидо,
- могут выполнять требования на 10-й и 9-й кю (сдача экзамена),
- правильно выполняют элементы изучаемых движений,
- знают историю и особенности айкидо.

#### **Метапредметные:**

учащиеся разовьют и укрепят:

- физическую форму;
- моторику, пространственные представления, координацию;
- двигательные способности;

Узнают:

- структуру опорно-двигательной системы организма человека, особенности работы мышц и суставов;
  - основы здорового образа жизни
- приобретут:
- настрой вести здоровый образ жизни
  - уверенность в обществе сверстников
  - организаторские и лидерские качества
  - навыки мышления о будущем на примере материалов Атласа новых профессий;

**Личностные:**

- приобретут опыт участия в общественной деятельности;
- определяют свое место в коллективе;
- научиться избегать конфликтных ситуаций и выходить из них достойно
- воспринимать себя часть слаженного коллектива
- сформируют этическое и гуманистическое представление о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие отсутствия конфликта и не нанесения вреда противнику.
- станут добрыми, в сочетании с волей; мягкими, в сочетании с силой; само дисциплинированными, в сочетании с умением расслабляться
- станут уверенными в себе при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками
- проявят свою активную гражданскую, патриотическую позицию.

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

- овладение техническими средствами обучения и программами.
- развитие навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, 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.

**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 Айкидо» проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчетных мероприятий.

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

### **2.1. Календарно-учебный график**

Начало учебного периода определяется Приказом;

Количество учебных недель – 36

Каникулы – отсутствуют

Организованные выезды и экскурсии – по согласованию с принимающей стороной

Сроки итоговой аттестации – согласно КУГУ

КУГ в Приложении 1

### **2.2. Условия реализации программы**

Материально-техническое оснащение. Для успешной реализации программы необходимы:

- Просторный 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).

Программа может быть реализована на основе договора о сетевой форме реализации образовательной программы, где базовая организация – ЦДО «Хоста» и организация-участник – муниципальное общеобразовательное учреждение. Организация-участник предоставляет ресурсы, необходимые для реализации данной программы такие как: помещение, мебель, оборудование. При этом программа для учащихся реализуется на бюджетной основе за счет субсидий, предусмотренных Базовой организацией. При реализации данной программы ресурсы Организации-участника используются Базовой организацией на безвозмездной основе.

### **2.3. Формы аттестации**

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.

Проверка полученных навыков и знание приёмов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путём проведения 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.

#### **2.4. Оценка планируемых результатов**

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 полугодия. 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 фото и видео материалов, грамот и дипломов, и в виде другого «продукта».

Итоговый контроль проводится по окончании 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 – это формы итоговых занятий.

### **Карта контроля Учащихся т. о. «Айкидо» базовый уровень**

№ п_п	ФИ учащегося	ОФП	СФП	БТЭ айкидо	Гибкость и подвижность суставов и мышц	Работа в паре, с партнером.	Личностные качества	Итого по каждому обучающемуся
.								
.								

### **Уровни и критерии учащихся Айкидо базовый уровень**

<b>Виды упражнений и движений</b>	<b>Высокий (8-10 баллов)</b>	<b>Средний (7-4 баллов)</b>	<b>Низкий (3-1 баллов)</b>
1.Общефизическая Подготовка (ОФП)	Обладает хорошими навыками физической подготовки. Знает и хорошо выполняет все упражнения общефизической подготовки.	Обладает навыками физической подготовки. Умеет выполнять все упражнения общефизической подготовки.	Слабо обладает навыками физической подготовки Слабо выполняет упражнения общефизической подготовки.
2.Специальная физическая подготовка (СФП)	Хорошо развит вестибулярный аппарат. Высокая скорость и концентрация. Четкое выполнение техник и работа с оружием.	Развит вестибулярный аппарат. Хорошая скорость и выполнения техник и работа с оружием.	Слабо развит вестибулярный аппарат. Слабо выполняет упражнения статического равновесия. Низкая скорость выполнения техник и работа с оружием.



<p>3.Базовые технические элементы айкидо (БТЭ айкидо)</p>	<p>Обладает хорошей траекторией и концентрацией движений. Хорошо знает и умеет выполнять приемы из начальных стоек. Знает, умеет и обладает навыками выполнения базовых техник. Хорошо выполняет формальные комплексные упражнения</p>	<p>Обладает траекторией и концентрацией движений. Знает и умеет выполнять техники из начальных стоек. Умеет и обладает навыками выполнения базовых приемов. Выполняет формальные комплексные упражнения</p>	<p>Обладает слабой траекторией и концентрацией движений. Слабо выполняет техники из стоек. Слабо владеет навыками выполнения базовых приемов. Слабо выполняет формальные комплексные упражнения</p>
<p>4.Гибкость и подвижность суставов и мышц</p>	<p>Имеет очень хорошую гибкость. Выполняет все передвижения кувьрки и страховки</p>	<p>Имеет хорошую гибкость. Выполняет все передвижения кувьрки и страховки</p>	<p>Имеет плохую гибкость. Не выполняет все передвижения кувьрки и страховки</p>
<p>5. Работа в паре, с партнером.</p>	<p>Очень хорошая работа в паре по отработке технических действий с партнером. Высокая слаженность в работе с партнером</p>	<p>Хорошая работа в паре по отработке технических действий с партнером. Слаженность в работе партнером</p>	<p>Плохая работа в паре по отработке технических действий с партнером. Отсутствие слаженности в работе с партнером.</p>
<p>6. Личностные качества</p>	<p>Организованный, дисциплинированный, самостоятельный. Доводит начатое дело до конца. Обладает силой воли, хорошо понимает значение результатов своего творчества.</p>	<p>Организованный, но не самостоятельный. Проявляет творческую активность. Пытается доводить начатое дело до конца.</p>	<p>Не организованный, не самостоятельный, слабая дисциплина. Слабо проявляет творческую активность, не доводит начатое дело до конца.</p>

№	Планируемый результат
1.	<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- четко выполнять удары руками со стоек</li> <li>- выполнять передвижения в стойках</li> <li>- правильно наносить удары ногами</li> <li>- технично выполнять начальные формальные комплексные упражнения</li> <li>- саморазвиваться, самообучаться;</li> <li>- применять доступный технический материал</li> </ul>
2.	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретический программный материал;</li> <li>- правила культуры общения и поведения;</li> <li>- начальные формальные комплексные упражнения;</li> <li>- элементы базовой техники;</li> <li>- историю айкидо.</li> </ul>
3.	<b>Обладать навыками:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- творческой активности, здорового образа жизни;</li> <li>- культуры поведения и общения;</li> </ul>

## 2.5. Методические материалы

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.

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

**Формы обучения** – групповая.

В обучении и тренировке применяют три группы **методов**.

**Словесные** - рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

**Наглядные** - прежде всего это показ (преподавателем, ассистентом, видео).

**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 айкидо применяются следующие **методические приемы:**

- 1) Групповое освоение приема (без партнера), под общую команду в строю в одну шеренгу;
- 2) Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в строю в строю в две шеренги;
- 3) Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.

**Структура тренировки** строится следующим образом:

- Разминка
- Изучение техники
- Физическая подготовка

В течении всего времени реализации программы специальная физическая подготовка, даётся 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, на формирование у учащихся умения общаться и обучаться в обществе сверстников, на развитие навыков взаимопомощи. На этом уровне происходит продолжение и закрепление знакомства учащихся 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 кикбоксинга. Много внимания уделяется подвижным играм и упражнениям.

Кроме организованных учебно-тренировочных занятий учащийся 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 рассчитан 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 по айкидо.
2. Видеоматериалы о семинарах по айкидо
3. Магнитола, компакт-диски с музыкой для медитации
4. Маты
5. Тренировочное оружие - нож, палка, меч.

#### **Методы и приемы обучения:**

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 Айкидо применяются **игровой и соревновательный методы.**

Содержание программы носит творческий, развивающий и воспитательный характер. Программа составлена на основе 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 педагог объясняет ребятам сущность Айкидо, его ценность как средство физического воспитания, их личностное развитие.

- принцип активности;

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

- принцип наглядности;

Наглядность при обучении играет существенную роль для правильного, быстрого и прочного усвоения материала. В работе педагога 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 Айкидоиста достигает высокого уровня, позволяя одерживать победы.

- принцип прочности:

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

### **Прогнозируемая результативность**

-Продолжить работу по формированию основ всего комплекса знаний, умений, навыков по айкидо.

-Добиться наиболее точного пластического выполнения каждого технического элемента, пополняя базу знаний, умений, навыков.

### **Задачи:**

#### *В воспитании:*

- воспитывать творческую активность, применяя доступный технический материал;

- формировать потребность к здоровому образу жизни;

- продолжить работу по эстетическому и нравственному воспитанию;

- воспитывать культуру поведения и общения;

#### *В развитии:*

- развить трудолюбие, воображение за счет подачи учебно-методического материала;

- развить мотивацию воспитанников к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;

- развить технику исполнения в более быстром темпе;

#### *В обучении:*

- учить детей выразительному выполнению всех технических приемов базовой техники

- повысить уровень теоретических знаний в области истории и терминологии айкидо

- познакомить учащихся с философскими и морально-нравственными аспектами айкидо

- заложить основы прыгучести

- обучить основам работы со «спарринг-партнером».

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 СДО, ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

видеоконференции, форумы, (офлайн: на базе СДО, используя инструменты различных сред; онлайн - с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (Яндекс Телемост, Телеграмм, ВКонтакте, Сферум 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 (Яндекс Телемост, Сферум 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 Телеграмм, ВКонтакте 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 Дрэггер класическое будо.-М.: София, 2000
5. Ойген Харригель дзен и искусство стрельбы из лука.-М.: София, 2005
6. Владимир Шамсутдинов Айкидо духовность путь. -Киев: 2010
7. **Электронный музей профессий [Электронный ресурс] // URL: <https://profvibor.ru/>**
8. **Атлас новых профессий [Электронный ресурс] // URL: <https://atlas100.ru/catalog/>**

## Интернет-ресурсы для организации online обучения:

1. Платформа Яндекс Телемост (<https://telemost.yandex.ru/> )
2. Сферум - система обмена текстовыми, audio и video файлами, (организация обучения в группе) (<https://sferum.ru/>)
3. RuTube – видеохостинг для загрузки видео
4. Платформа «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>)
5. Телеграмм - система обмена текстовыми, audio и video файлами, (организация обучения в группе) (<https://web.telegram.org/z/>)
6. «В контакте» <https://vk.com/@edu-for-distant>

## 2.1. Календарный учебный график обучения

педагога дополнительного образования

Название программы, по которой ведется обучение «Звёздный Олимп  
направление Айкидо» (базовый уровень)

Место проведения: Спорт зал СОШ №

Время проведения:

№	Дата	Тема	Кол-во часов		Краткая характеристика занятия	Форма занятия	Форма контроля
			теория	практика			
1.		Вводное занятие Инструктажи по правилам поведения в помещении и техники безопасности	2		Инструктажи по правилам поведения в помещении и техники безопасности	Лекция	Вводный контроль
2.		Принципы Айкидо История возникновения Айкидо	2		История возникновения Айкидо	Лекция Инфоурок	Текущий контроль
3.		Принципы Айкидо История основателя Айкидо	2		История основателя Айкидо	Лекция	Текущий контроль
4.		Принципы Айкидо Моральные принципы Айкидо	2		Моральные принципы Айкидо	Лекция	Текущий контроль
5.		Принципы Айкидо Принципы Айкидо в жизни	2		Принципы Айкидо в жизни	Лекция	Текущий контроль
6.		Принципы Айкидо Принципы Айкидо в бою	2		Принципы Айкидо в бою	Лекция	Текущий контроль
7.		Принципы Айкидо Психологические принципы Айкидо	2		Психологические принципы Айкидо	Тренинг	Текущий контроль
8.		Принципы Айкидо История развития Айкидо в России	2		История развития Айкидо в России	Лекция	Текущий контроль
9.		Принципы Айкидо История развития Айкидо в Сочи	2		История развития Айкидо в Сочи	Лекция	Текущий контроль



10.		Принципы Айкидо Принципы работы с оружием в Айкидо	2		Принципы работы с оружием в Айкидо	Лекция	Текущий контроль
11.		Профессии будущего	1	1	Путешествие по атласу новых профессий Навигатор по рынку труда будущего. Построение образовательно й вертикали	Комбини рованное занятие	Опрос, Зачет.
12.		СФП Лекция о важности ОФП в жизни	2		Лекция о важности ОФП в жизни	Лекция	Текущий контроль
13.		СФП Бег. Легкий бег. Рваный бег. Дыхание		2	Бег. Легкий бег. Рваный бег. Дыхание	Практиче ское занятие	Текущий контроль
14.		СФП Дыхание. Комплексы и разновидности		2	Дыхание. Комплексы и разновидности	Практиче ское занятие	Текущий контроль
15.		СФП Приседания отжимания пресс		2	Приседания отжимания пресс	Практиче ское занятие	Текущий контроль
16.		СФП Бег и дыхание. Восстановление дыханием		2	Бег и дыхание. Восстановление дыханием	Практиче ское занятие	Текущий контроль
17.		СФП Прыжки на одной и двух ногах в высоту и длину		2	Прыжки на одной и двух ногах в высоту и длину	Практиче ское занятие	Текущий контроль
18.		СФП Приседания на одной и двух ногах с махом и без		2	Приседания на одной и двух ногах с махом и без	Практиче ское занятие	Текущий контроль
19.		СФП Отжимания комплекс. На ладонях. На кулаках. На кистях. на пальцах.		2	Отжимания комплекс. На ладонях. На кулаках. На кистях. на пальцах.	Практиче ское занятие	Текущий контроль
20.		СФП Упражнения планка на время и выносливость. пресс		2	Упражнения планка на время и выносливость. пресс	Практиче ское занятие	Текущий контроль

21.		СФП Пресс комплекс. верхняя часть корпуса. Нижняя часть корпуса. Складка. группировка	2		Пресс комплекс. верхняя часть корпуса. Нижняя часть корпуса. Складка. группировка	Практическое занятие	Текущий контроль
22.		СФП Бег дыхание отжимания комплекс		2	Бег дыхание отжимания комплекс	Практическое занятие	Текущий контроль
23.		СФП Бег дыхание приседания комплекс		2	Бег дыхание приседания комплекс	Практическое занятие	Текущий контроль
24.		СФП Бег дыхание пресс комплекс		2	Бег дыхание пресс комплекс	Практическое занятие	Текущий контроль
25.		СФП Бег на перегонки		2	Бег на перегонки	Практическое занятие	Текущий контроль
26.		СФП Отжимания комплекс на скорость и количество		2	Отжимания комплекс на скорость и количество	Практическое занятие	Текущий контроль
27.		СФП Приседания комплекс на скорость и количество		2	Приседания комплекс на скорость и количество	Сдача норматива	Зачет
28.		Отработка техник в парах Лекция о безопасности работы в парах	2		Лекция о безопасности работы в парах	Лекция Просмотр видео материалов	Текущий контроль
29.		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	Практическое занятие	Текущий контроль
30.		Отработка техник в парах Повторение хватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус		2	Повторение хватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус	Практическое занятие	Текущий контроль
31.		Отработка техник в парах Закрепление хватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус		2	Закрепление хватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус	Практическое занятие	Текущий контроль

32.		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	Практическое занятие	Текущий контроль
33.		Отработка техник в парах Повторение защиты от захватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус		2	Повторение защиты от захватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус	Практическое занятие	Текущий контроль
34.		Отработка техник в парах Закрепление защиты от захватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус		2	Закрепление защиты от захватов за кисти локти плечи одежду шею ноги и корпус	Практическое занятие	Текущий контроль
35.		Отработка техник в парах Изучение ударов. Удары кулаком ребром ладони пальцами кистью		2	Изучение ударов руками и ногами. Удары кулаком ребром ладони пальцами кистью	Практическое занятие	Текущий контроль
36.		Отработка техник в парах Удары ребром ладони пальцами кистью.		2	Повторение ударов руками и ногами. Удары кулаком ребром ладони пальцами кистью	Комбинированное занятие Беседа.	Текущий контроль
37.		Отработка техник в парах Закрепление ударов руками и ногами.		2	Закрепление ударов руками и ногами. Удары кулаком ребром ладони пальцами кистью	Сдача норматива	Зачет
38.		Передвижения и стойки Лекция о передвижениях стойках и их важности	2		Лекция о передвижениях стойках и их важности	Беседа, практика Инфоурок.	Текущий контроль

39.		Передвижения и стойки Кибадачи камаэ суваривадза		2	Кибадачи камаэ суваривадза	Практическое занятие	Текущий контроль
40.		Передвижения и стойки Стойки мики и хидари. Передвижения тэнкан тэнкай цугиаши ирими кокюхо		2	Стойки мики и хидари. Передвижения тэнкан тэнкай цугиаши ирими кокюхо	Практическое занятие	Текущий контроль
41.		Передвижения и стойки Повторение стоек и передвижений мики и хидари. Передвижения тэнкан тэнкай цугиаши ирими кокюхо		2	Повторение стоек и передвижений мики и хидари. Передвижения тэнкан тэнкай цугиаши ирими кокюхо	Практическое занятие	Текущий контроль
42.		Передвижения и стойки Закрепление сто и передвижений мики и хидари. Передвижения тэнкан тэнкай цугиаши ирими кокюхо		2	Закрепление сто и передвижений мики и хидари. Передвижения тэнкан тэнкай цугиаши ирими кокюхо	Практическое занятие	Текущий контроль
43.		Передвижения и стойки Передвижение в парах		2	Передвижение в парах	Практическое занятие	Текущий контроль
44.		Передвижения и стойки Передвижение в парах с закрытыми глазами		2	Передвижение в парах с закрытыми глазами	Практическое занятие	Текущий контроль
45.		Передвижения и стойки Повторение стоек и передвижений мики и хидари. Передвижения тэнкан, тэнкай цугиаши, ирими кокюхо		2	Повторение стоек и передвижений мики и хидари. Передвижения тэнкан тэнкай цугиаши ирими кокюхо	Практическое занятие	Текущий контроль
46.		Передвижения и стойки Передвижение на коленях сико		2	Передвижение на коленях сико	Практическое занятие	Текущий контроль

47.		Передвижения и стойки Передвижения в парах и техниках		2	Передвижения в парах и техниках	Практическое занятие	Текущий контроль
48.		Передвижения и стойки Лекция о передвижениях стойках и их важности	2		Лекция о передвижениях стойках и их важности	Лекция. Инфоурок	Зачет
49.		Передвижения и стойки Кибадачи камаэ суваривадза повторение		2	Передвижения и стойки Кибадачи камаэ суваривадза повторение	Сдача норматива	Зачет
50.		Специальная техника Айкидо лекция о важности спец техники в айкидо	2		лекция о важности спец техники в айкидо	практика	Текущий контроль
51.		Специальная техника Айкидо Работа от 2-3 нападающих		2	Работа от 2-3 нападающих	Практическое занятие	Текущий контроль
52.		Специальная техника Айкидо Работа на чувствительность и предугадывание		2	Работа на чувствительность и предугадывание	Практическое занятие	Текущий контроль
53.		Специальная техника Айкидо Работа с завязанными глазами		2	Работа с завязанными глазами	Практическое занятие	Текущий контроль
54.		Специальная техника Айкидо Работа с завязанными руками		2	Работа с завязанными руками	Практическое занятие	Текущий контроль
55.		Специальная техника Айкидо работа с палками в парах		2	работа с палками в парах	Практическое занятие	Текущий контроль
56.		Специальная техника Айкидо Работа с бокеном		2	Работа с бокеном	Практическое занятие	Текущий контроль
57.		Специальная техника Айкидо Отработка ударов бокеном в парах		2	Отработка ударов бокеном в парах	Практическое занятие	Текущий контроль
58.		Специальная техника Айкидо Отработка защиты от бокена		2	Отработка защиты от бокена	Практическое занятие	Текущий контроль
59.		Специальная техника Айкидо Отработка защит от бокена		2	Отработка защит от бокена	Практическое занятие	Текущий контроль

60.		Специальная техника Айкидо Повторение ударов в парах		2	Повторение ударов в парах	Практическое занятие	Текущий контроль
61.		Специальная техника Айкидо Повторение ударов боком на скорость		2	Повторение ударов боком на скорость	Практическое занятие	Текущий контроль
62.		Специальная техника Айкидо Работа от 2 нападающих с оружием		2	Работа от 2 нападающих с оружием	Практическое занятие	Текущий контроль
63.		Специальная техника Айкидо Закрепление ударов и защиты оружием		2	Закрепление ударов и защиты оружием	Практическое занятие	Текущий контроль
64.		Специальная техника в айкидо. Специфика работы с оружием.	2		Лекция о важности спец техники в Айкидо	лекция	зачет
65.		Акробатика кувьрки страховки Лекция о важности акробатики страховок и кувьрков	2		Лекция о важности акробатики страховок и кувьрков	Беседа	Текущий контроль
66.		Акробатика кувьрки страховки Суставная разминка		2	Суставная разминка	Практическое занятие	Текущий контроль
67.		Акробатика кувьрки страховки Изучение комплекса перекатов назад вперед в стороны		2	Изучение комплекса перекатов назад вперед в стороны	Практическое занятие	Текущий контроль
68.		Акробатика кувьрки страховки. Борцовский кувьрок. Гимнастический кувьрок.		2	Закрепление кувьрков через плечо борцовский кувьрок. Кувьрок на одну руку. Гимнастический кувьрок. Боковой кувьрок	Практическое занятие	Текущий контроль
69.		Акробатика кувьрки страховки Комплекс перекатов в парах	2		Комплекс перекатов в парах	Практическое занятие	Текущий контроль

70.		Акробатика кувырки страховки Перекаты в техниках		2	Перекаты в техниках	Практическое занятие	Текущий контроль
71.		Акробатика кувырки страховки Ходьба на руках колесо рандат		2	Ходьба на руках колесо рандат	Практическое занятие	Текущий контроль
72.		Итоговое занятие		2	Рефлексия Сдача норматива Зачет	Сдача норматива	Итоговый контроль
<b>Итого: 144 часа</b>			<b>37</b>	<b>107</b>			

### Диагностическая карта контроля учащихся

№ п.п.	ФИ учащегося	Творческий потенциал	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Личные качества	Уровень технической подготовки	Подготовленность к экзаменам и участие в показательных программах	Итого по каждому обучающемуся
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								

#### Уровень двигательной подготовленности

Возраст	Подтягивание Кол-во раз	Прыжок в длину с места м.	Челночный Бег 3*10 сек.	Пресс За 1- мин. Кол- во Раз.	Приседание на одной (пистолет) кол во.	Бег 100 0 м. мин .	Наклон Из положения . стоя см..
10 – 12 лет	9	1.90	8.2	42	10	4.15	+ 8
12 – 13 лет	10	2.00	8.0	45	12	4.05	+10
13 – 14 лет	12	2.10	8.0	47	14	4	+12
13 – 15 лет	15	2.20	8.0	50	16	3.55	+14
15 – 16 лет	15-20	2.30	8.0	50	18	3.50	+16
16 – 17 лет	20	2.50	8.0	55	20	3.45	+18



## АТТЕСТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА ФААР НА СТЕПЕНИ КЮ И ДАН

Принята президиумом ФААР 01.03.2005 г., согласована с аттестационной программой АЙКИКАЙ Хомбу Додзе.

Кю/ Дан	Сроки (мин.)	Иккё	Никкё	Санкё	Ёнке	Гокё	Иrimi нагэ
5 кю	6 мес	Сёмен ути (t, s), Коса дори, Ката дори (t, s)	Сёмэн ути				Сёмэн ути, Коса дори
4 кю	6 мес	Сёмэн ути (t,s), Катате дори, Коса дори, Ката дори (t,s)		Сёмэн ути			Сёмэн ути, Катате дори, Коса дори
3 кю	7 мес	Сёмэн ути (t,s), Катате дори, Коса дори, Ката дори (t,s), Ёкомэн ути					Сёмэн ути, Катате дори, Коса дори, Ёкомэн ути
2 кю	9 мес	Сёмэн ути (t,s), Катате дори, Коса дори, Ката дори(t,s), Ёкомэн ути, Моротэ дори, Рётэ дори				Сёмэн ути	Сёмэн ути, Катате дори, Коса дори, Ёкомэн ути, Усиро рётэ дори, Тсуки
1 кю	10 мес	Сёмэн ути (t,s,hh), Катате дори, Коса дори, Ката дори (t,s), Ёкомэн ути (t,s), Моротэ дори, Рётэ дори, Усиро рётэ дори				Сёмэн ути, Ёкомэн ути, Тсуки	Сёмэн ути (t,hh) Катате дори, Коса дори, Ёкомэн ути, Усиро рётэ дори, Моротэ дори, Рётэ дори, Тсуки
1 Дан	1 год	Базовые приёмы от сёмэн ути, ёкомэн ути, тсуки, а также от всех форм захватов за плечи, локти, предплечья, запястья, захваты за кимоно (тати (t), сувари (s), ханми хандати (hh)).					
2 Дан	2 года	То же, что и 1 Дан, а также танто дори, футари гакэ.					
3 Дан	3 года	То же, что и 2 Дан, а также тати дори, дзё дори, танин гакэ (3 и более атакующих).					
4 Дан	4 года	Дзию вадза от любой базовой атаки, упомянутой выше.					

Кю/ Дан	Сроки (мин.)	Котэгаэси	Сихонагэ	Тэнтинагэ	Кайтен нагэ	Кокю хо	Дзию вадза
5 кю	6 мес	Кататэ дори	Катате дори, Коса дори			Рётэ дори (s)	
4 кю	6 мес	Сёмэн ути, Катате дори	Катате дори (t,hh), Коса дори, Ёкомэн ути, Рётэ дори (hh)			Рётэ дори (s)	
3 кю	7 мес	Сёмэн ути , Катате дори, Ёкомэн ути	Катате дори (t,hh), Коса дори, Ёкомэн ути, Рётэ дори (hh)	Рётэ дори	Катате дори (ути кайтэн)	Катате дори, Моротэ дори, Рётэ дори (s)	
2 кю	9 мес	Сёмэн ути, Катате дори, Ёкомэн ути, Усиро рётэ дори	Сёмэн ути, Кататэ дори (t,hh), Коса дори, Ёкомэн ути , Усиро рётэ дори, Рётэ дори (t,hh)	Рётэ дори	Катате дори (ути и сото), Усиро рётэ дори	Катате дори, Моротэ дори, Рётэ дори (s)	Кататэ дори, Моротэ дори
1 кю	10 мес	Сёмэн ути (t,s,hh), Катате дори (t,hh), Ёкомэн ути, Усиро рётэ дори,	Сёмэн ути, Кататэ дори (t,hh), Коса дори, Ёкомэн ути (t,hh),	Рётэ дори	Катате дори (ути и сото), Усиро рётэ дори, Семэн ути	Катате дори, Моротэ дори, Рётэ дори (s)	Кататэ дори, Рётэ дори, Моротэ дори

		Моротэ дори, Тсуки	Усиро рётэ дори, Рётэ дори (t,hh), Моротэ дори		(t,hh), Тсуки		
1 Дан	1 год	Базовые приёмы от сёмэн ути, ёкомэн ути, тсуки, а также от всех форм захватов за плечи, локти, предплечья, запястья, захваты за кимоно (тати (t), сувари (s), ханми хандати (hh)).					
2 Дан	2 года	То же, что и 1 Дан, а также танто дори, футари гакэ.					
3 Дан	3 года	То же, что и 2 Дан, а также тати дори, дзё дори, танин гакэ (3 и более атакующих).					
4 Дан	4 года	Дзию вадза от любой базовой атаки, упомянутой выше.					

### ПРОГРАММА НА 1-5 КЮ

#### ТАТИ ВАДЗА

СЁМЭН УТИ: иккё, никё, санкё, ёнкё, гокё, хидзи кимэ осаэ, сихо нагэ, ирими нагэ, котэ гаэси, удэ кимэ нагэ, кайтэн нагэ, тэнти нагэ, сүми отоси, коси нагэ, удэ гарами, айки отоси, кокю нагэ, дзю вадза

ЁКОМЭН УТИ: иккё, никё, санкё, ёнкё, гокё, хидзи кимэ осаэ, сихо нагэ, ирими нагэ, котэ гаэси, удэ кимэ нагэ, кайтэн нагэ, тэнти нагэ, сүми отоси, коси нагэ, удэ гарами, айки отоси, кокю нагэ, дзю вадза

КАТАТЭ ДОРИ АЙ ХАНМИ: иккё, никё, санкё, ёнкё, хидзи кимэ осаэ, сихо нагэ, ирими нагэ, котэ гаэси, удэ кимэ нагэ, кайтэн нагэ, тэнти нагэ, сүми отоси, коси нагэ, удэ гарами, кокю нагэ, дзю вадза

КАТАТЭ ДОРИ ГЯКУ ХАНМИ: иккё, никё, санкё, ёнкё, хидзи кимэ осаэ, сихо нагэ, ирими нагэ, котэ гаэси, удэ кимэ нагэ, кайтэн нагэ, тэнти нагэ, сүми отоси, коси нагэ, удэ гарами, кокю нагэ, дзю вадза

РЁТЭ ДОРИ: иккё, никё, санкё, ёнкё, хидзи кимэ осаэ, сихо нагэ, ирими нагэ, котэ гаэси, удэ кимэ нагэ, кайтэн нагэ, тэнти нагэ, коси нагэ, удэ гарами, дзюдзи гарами, кокю нагэ, дзю вадза

КАТАТЭ РЁТЭ (МОРОТЭ) ДОРИ: иккё, никё, санкё, ёнкё, хидзи кимэ осаэ, сихо нагэ, ирими нагэ, котэ гаэси, удэ кимэ нагэ, кайтэн нагэ, коси нагэ, удэ гарами, дзюдзи гарами, кокю нагэ, кокю хо, дзю вадза

КАТА ДОРИ: иккё, никё, санкё, ёнкё, хидзи кимэ осаэ, сихо нагэ, ирими нагэ, котэ гаэси, удэ кимэ нагэ, тэнти нагэ, удэ гарами, кокю нагэ

КАТА ДОРИ МЭН УТИ: иккё, никё, санкё, ёнкё, хидзи кимэ осаэ, сихо нагэ, ирими нагэ, котэ гаэси, удэ кимэ нагэ, кайтэн нагэ, тэнти нагэ, коси нагэ, кокю нагэ, дзю вадза

РЁ КАТА ДОРИ: иккё, никё, хидзи кимэ осаэ, сихо нагэ, ирими нагэ, котэ гаэси, дзюдзи гарами, кокю нагэ

МУНЭ ДОРИ: иккё, хидзи кимэ осаэ, сихо нагэ, ирими нагэ, котэ гаэси, тэнти нагэ, удэ гарами, кокю нагэ

ЧУДАН, ДЗЁДАН ЦУКИ: иккё, никё, санкё, ёнкё, гокё, хидзи кимэ осаэ, сихо нагэ, ирими нагэ, котэ гаэси, удэ кимэ нагэ, кайтэн нагэ, тэнти нагэ, суми отоси, коси нагэ, удэ гарами, кокю нагэ, дзю вадза

УСИРО РЁТЭ ДОРИ: иккё, никё, санкё, ёнкё, хидзи кимэ осаэ, сихо нагэ, ирими нагэ, котэ гаэси, удэ кимэ нагэ, кайтэн нагэ, тэнти нагэ, суми отоси, коси нагэ, удэ гарами, дзюдзи гарами, кокю нагэ, дзю вадза

УСИРО РЁ КАТА ДОРИ: иккё, никё, санкё, ёнкё, хидзи кимэ осаэ, сихо нагэ, ирими нагэ, котэ гаэси, кайтэн нагэ, дзюдзи гарами, айки отоси, кокю нагэ

УСИРО КУБИ СИМЭ: иккё, никё, санкё, ёнкё, хидзи кимэ осаэ, сихо нагэ, ирими нагэ, котэ гаэси, суми отоси, коси нагэ, дзюдзи гарами, кокю нагэ

#### СУВАРИ ВАДЗА

СЁМЭН УТИ: иккё, никё, санкё, ёнкё, гокё, хидзи кимэ осаэ, сихо нагэ, ирими нагэ, котэ гаэси, кайтэн нагэ, удэ гарами, кокю нагэ, дзю вадза

ЁКОМЭН УТИ: иккё, никё, санкё, ёнкё, гокё, хидзи кимэ осаэ, сихо нагэ, ирими нагэ, котэ гаэси, кайтэн нагэ, суми отоси, удэ гарами, кокю нагэ, дзю вадза

КАТА ДОРИ: иккё, никё, санкё, ёнкё, хидзи кимэ осаэ, сихо нагэ, ирими нагэ, котэ гаэси, удэ гарами, кокю нагэ, дзю вадза

РЁТЭ ДОРИ: кокю хо

#### ХАНМИ ХАНТАТИ ВАДЗА

СЁМЭН УТИ: иккё, никё, санкё, ёнкё, гокё, хидзи кимэ осаэ, сихо нагэ, ирими нагэ, котэ гаэси, удэ кимэ нагэ, кайтэн нагэ, суми отоси, удэ гарами, кокю нагэ, дзю вадза

КАТАТЭ ДОРИ ГЯКУ ХАНМИ: иккё, никё, санкё, ёнкё, хидзи кимэ осаэ, сихо нагэ, ирими нагэ, котэ гаэси, кайтэн нагэ, удэ гарами, кокю нагэ, дзю вадза

РЁТЭ ДОРИ: иккё, сихо нагэ, ирими нагэ, котэ гаэси, кайтэн нагэ, тэнти нагэ, дзюдзи гарами, кокю нагэ

УСИРО РЁ КАТА ДОРИ: иккё, никё, санкё, сихо нагэ, ирими нагэ, котэ гаэси, кайтэн нагэ, дзюдзи гарами, кокю нагэ,

ПРОГРАММА НА 7 КЮ

(4-я ступень подготовки на 6 кю)

УКЭМИ: на спину, маэ, усиро, ёко

СИККО: маэ, усиро, ирими тэнкан, ирими тэнкан кайтэн

ТАЙ САБАКИ : ирими, тэнкан, ирими тэнкан

ФИЗ. ПОДГОТОВКА: 10 отжиманий, 20 приседаний, ходьба в лотосе

ТАТИ ВАДЗА

СЁМЭН УТИ: иккё

КАТАТЭ ДОРИ АЙ ХАНМИ: сихо нагэ

КАТАТЭ ДОРИ ГЯКУ ХАНМИ: сихо нагэ

СУВАРИ ВАДЗА

СЁМЭН УТИ: иккё

РЁТЭ ДОРИ: кокю хо

ПРОГРАММА НА 6 КЮ

ТАТИ ВАДЗА

СЁМЭН УТИ: иккё, ирими нагэ, котэ гаэси

КАТАТЭ ДОРИ АЙ ХАНМИ: сихо нагэ

КАТАТЭ ДОРИ ГЯКУ ХАНМИ: сихо нагэ

СУВАРИ ВАДЗА

СЁМЭН УТИ: иккё

РЁТЭ ДОРИ: кокю хо

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Укэми: на спину, маэ, усиро, ёко, раскрытая

Сикко: маэ, усиро, ирими тэнкан, ирими тэнкан кайтэн

Тай сабаки: ирими, тэнкан, ирими тэнкан, кайтэн

Отжимания: 15/м/, 10/д/

Приседания на одной ноге: по 3 раза на каждой

Подтягивания: 3/м/, 1/д/

Рекомендуется: 1-й зачет по Катори синто рю

ПРОГРАММА НА 5 КЮ

ТАТИ ВАДЗА

СЁМЭН УТИ: иккё, никё, ирими нагэ, котэ гаэси

ЁКОМЭН УТИ: сихо нагэ

КАТАТЭ ДОРИ АЙ ХАНМИ: иккё, сихо нагэ

КАТАТЭ ДОРИ ГЯКУ ХАНМИ: иккё, сихо

КАТА ДОРИ: иккё, никё

СУВАРИ ВАДЗА

СЁМЭН УТИ: иккё

КАТА ДОРИ: иккё

РЁТЭ ДОРИ: кокю хо

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

\_\_\_\_\_ учащегося  
 творческого объединения \_\_\_\_\_  
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
 «Звёздный Олимп. Направление айкидо»  
 педагог: \_\_\_\_\_  
 на \_\_\_\_\_ учебный год

Таблица 3

№	Раздел	Наименование мероприятий
	Учебный план	Перечень пройденных тем: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____
		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____
	«Творческие проекты»	Перечень тем: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____

		4. _____
	Самостоятельная работа	Перечень работ, выполненных внепрограммного материала самостоятельно: 1. _____ 2. _____ 3. _____
	"Профессиональная ориентация"	Перечень мероприятий, проведенных учащимся в помощь педагогу и ориентированных на выбор профессии, т.е. открытые занятия, помощь начинающим детям, участие в творческих мастерских: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
	Участие в мероприятиях	Перечень мероприятий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		Достижения: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

## Словарь

- Ай ханми – одноименная стойка  
 Аси – нога  
 Гарамми - оплетать  
 Гяку ханми – разноименная стойка  
 Гокё – пятая техника обучения  
 Дзюдзи гарамми – крестообразное замыкание рук (дословно «спутывание рук десятым знаком»)  
 Дори - захват  
 Ёко – бок, боковая сторона  
 Ёкомэн ути – удар в голову сбоку ребром ладони  
 Ёнкё – четвертая техника обучения  
 Иккё – первая техника обучения  
 Ирими – движение корпуса по прямой  
 Ирими нагэ – бросок «прямым входом»  
 Кайтэн нагэ – круговое вращение, поворот  
 Камаэ – стойка  
 Ката дори – хват за плечо  
 Кататэ дори – хват за предплечье  
 Кататэ рётэ дори (моротэ дори) – хват двумя руками за предплечье  
 Куби - шея  
 Кокю – дыхание  
 Кокю хо – упражнение основанное (хо) на правильном дыхании (кокю)  
 Котэ – запястье, кисть  
 Котэ гаэси – вращение запястья  
 Маэ – впереди, перед  
 Мунэ дори – хват одной рукой за отвороты кимоно ниже линии ключиц  
 Мэн - голова  
 Нагэ – бросок  
 Никё – вторая техника обучения  
 Омотэ – лицевая сторона  
 Осаэ – удержание  
 Рё ката дори - хват за оба плеча  
 Рётэ дори – хват обеих рук  
 Санкё – третья техника обучения  
 Сихо нагэ – бросок «в четырех направлениях»  
 Сёмэн ути – удар в голову сверху вниз  
 Сувари – стойка на коленях  
 Сэйдза – сидеть прямо  
 Тай сабаки – передвижения корпуса  
 Торифунэ – дыхательное упражнение «гребля на лодке»  
 Тэ - рука  
 Тэнкан – поворот  
 Тэ ходоки – освобождения  
 Удэ – рука, плечо



Удэ гарами – техника воздействия на локтевой сустав  
Укэми – страховка («защита»)  
Ура – тыльная сторона  
Усиро – сзади  
Усиро рё ката дори – хват сзади за оба плеча  
Усиро рётэ дори – хват сзади за обе руки  
Усиро эри дори – хват сзади за воротник  
Фуритама – дыхательное упражнение «трясти мячик»  
Хадзимэ - начинайте  
Хидзи кимэ осаэ – локоть, взятый на удержание  
Ямэ - заканчивайте

Список воспитательных мероприятий творческого объединения  
«Звездный олимп направление Айкидо»

<i>Месяц</i>	<i>Тематика</i>	<i>Мероприятие</i>
сентябрь	Правила пдд	Беседа
ноябрь	День единства	Свободная тренировка с родителями
декабрь	Мастерская Деда Мороза	Подготовка к новому году
февраль	23 февраля – День защитников Отечества	Подготовка к Дню защитников Отечества
март	Подготовка к 8 марта	Показательные выступления для родителей
апрель	12 апреля – день Космонавтики	Подготовка к дню Космонавтики
май	9 мая – День Победы	Подготовка к параду.

Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения и учреждения в целом;
- помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и педагогами учреждения;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел (мероприятий) в объединении, в Центре

<i>№</i>	<i>Название мероприятия</i>	<i>Формы проведения</i>	<i>Месяц</i>
1	Правила дорожного движения	Беседа, диспут.	сентябрь
2	«Азбука Здоровья - ЗОЖ и режим дня»	Беседа о режиме дня.	октябрь
3	«Государственная символика Российской Федерации»	Беседа, презентация	ноябрь

4	История и традиции празднования Нового года и Рождества в России	Подготовка рефератов и презентации	декабрь
5	«Вредные привычки и их последствия»	Обсуждение. Презентация	январь
6	Праздничное мероприятие ко Дню Защитника Отечества.	Игра «Вперед мальчишки»	февраль
7	Праздничное мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 Марта	Показательные выступления для родителей	март
8	Знакомство с достопримечательностями г. Сочи	Мультимедийная презентация-экскурсия по городу	апрель
9	Мероприятие, посвященное 79-летию Победы в ВОВ – «Сочи – город-госпиталь»	Экскурсия в Музей истории Центрального района г. Сочи	май