**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Календарно-тематическое планирование**

1 этап обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем занятий | Кол-во часов | Основные виды деятельности, содержание | Форма деятельности | Дата |
|  | Этикет | 1 | Двигательная.  Правила поведения в зале для занятий. Традиционное открытие и закрытие занятия. Приветствия. Техника безопасности до, во время и после занятия. | Кихон |  |
|  | Стойки | 1 | Двигательная.  Миги-ханми – правосторонняя стойка,.. | Кихон |  |
|  | Стойки | 1 | Двигательная.  Хидари-ханми – левосторонняя стойка | Кихон |  |
|  | Стойки | 1 | Двигательная.  Подводящие упражнения для освоения стойки – вставание в стойку из положения лежа | Кихон |  |
|  | Стойки | 1 | Двигательная.  Подводящие упражнения для освоения стойки – вставание в стойку из положения сидя | Кихон |  |
|  | Стойки | 1 | Двигательная.  Подводящие упражнения для освоения стойки – вставание в стойку из положения сидя на корточках (сонкё) | Кихон |  |
|  | Стойки | 1 | Двигательная.  Смена стойки вперед-назад | Кихон |  |
|  | Стойки | 1 | Двигательная.  Смена стойки назад-вперед | Кихон |  |
|  | Стойки | 1 | Двигательная.  Переносы веса в стойке с ноги на ногу. | Кихон |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Мае-укеми – страховка вперед из положения «с колена» | Кихон |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Усиро-укеми – страховка назад из положения «с колена» | Кихон |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Ёко-укеми – страховка вбок из положения «с колена» | Кихон |  |
|  | Передвижения | 1 | Двигательная.  Цуги-аси – скользящий шаг вперед | Кихон |  |
|  | Передвижения | 1 | Двигательная.  Цуги-аси – скользящий шаг назад | Кихон |  |
|  | Передвижения | 1 | Двигательная.  Окури-аси – скользящий приставной шаг вперед | Кихон |  |
|  | Передвижения | 1 | Двигательная.  Окури-аси – скользящий приставной шаг назад | Кихон |  |
|  | Передвижения | 1 | Двигательная.  Аюми-аси – шаг со сменой ног вперед | Кихон |  |
|  | Передвижения | 1 | Двигательная.  Аюми-аси – шаг со сменой ног назад | Кихон |  |
|  | Передвижения | 1 | Двигательная.  Подводящие упражнения: половинчатые шаги только передней ногой вперед | Кихон |  |
|  | Передвижения | 1 | Двигательная.  Подводящие упражнения: половинчатые шаги только передней ногой назад | Кихон |  |
|  | Передвижения | 1 | Двигательная.  Подводящие упражнения: половинчатые шаги только задней ногой вперед | Кихон |  |
|  | Передвижения | 1 | Двигательная.  Подводящие упражнения: половинчатые шаги только задней ногой назад | Кихон |  |
|  | Передвижения | 1 | Двигательная.  Подводящие упражнения: половинчатые шаги только передней ногой с опусканием на колено вперед | Кихон |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Соревнования на призы «Деда Мороза» | Показательные выступления |  |
|  | Передвижения | 1 | Двигательная.  Подводящие упражнения: половинчатые шаги только передней ногой с опусканием на колено назад | Кихон |  |
|  | Передвижения | 1 | Двигательная.  Подводящие упражнения: половинчатые шаги только задней ногой с опусканием на колено вперед | Кихон |  |
|  | Передвижения | 1 | Двигательная.  Подводящие упражнения: половинчатые шаги только задней ногой с опусканием на колено назад | Кихон |  |
|  | Передвижения | 1 | Двигательная.  Передвижения на коленях – шаг сикко вперед | Кихон |  |
|  | Передвижения | 1 | Двигательная.  Передвижения на коленях – шаг сикко назад | Кихон |  |
|  | Повороты | 1 | Двигательная.  Зэнпо тэнкан – поворот вперед | Кихон |  |
|  | Повороты | 1 | Двигательная.  Кохо тэнкан – поворот назад | Кихон |  |
|  | Повороты | 1 | Двигательная.  Тэнкай – поворот на месте | Кихон |  |
|  | Повороты | 1 | Двигательная.  Подводящие упражнения: скручивания на месте | Кихон |  |
|  | Повороты | 1 | Двигательная.  Подводящие упражнения: скручивания с полушагом передней ногой | Кихон |  |
|  | Повороты | 1 | Двигательная.  Подводящие упражнения: скручивания с полушагом задней ногой | Кихон |  |
|  | Повороты | 1 | Двигательная.  Повороты с опусканием колена на татами | Кихон |  |
|  | Повороты | 1 | Двигательная.  Сочетания шагов, поворотов в виде связок и упражнений | Ката |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Соревнования на личное первенство, посвященные Дню Защитника Отечества | Показательные выступления |  |
|  | Основные движения руками | 1 | Двигательная.  Движения руками при входе – ирими из положения сидя (только руки) | Кихон |  |
|  | Основные движения руками | 1 | Двигательная.  Сочетания ирими с передвижениями в виде связок и упражнений индивидуально | Ката |  |
|  | Основные движения руками | 1 | Двигательная.  Сочетания ирими с передвижениями в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Основные движения руками | 1 | Двигательная.  Сочетания ирими с передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений индивидуально | Ката |  |
|  | Основные движения руками | 1 | Двигательная.  Сочетания ирими с передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Сочетания ирими с укеми, передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений индивидуально | Ката |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Сочетания ирими с укеми, передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Основные движения руками | 1 | Двигательная.  Движения руками при входе –коккю-рёку из положения сидя (только руки) | Кихон |  |
|  | Основные движения руками | 1 | Двигательная.  Сочетания коккю-рёку с передвижениями в виде связок и упражнений индивидуально | Ката |  |
|  | Основные движения руками | 1 | Двигательная.  Сочетания коккю-рёку с передвижениями в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Сочетания коккю-рёку с передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений индивидуально | Ката |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Сочетания коккю-рёку с передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Основные движения руками | 1 | Двигательная.  Движения руками при повороте – тенкан из положения сидя (только руки) | Кихон |  |
|  | Основные движения руками | 1 | Двигательная.  Сочетания тенкан с передвижениями в виде связок и упражнений индивидуально | Ката |  |
|  | Основные движения руками | 1 | Двигательная.  Сочетания тенкан с передвижениями в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Сочетания тенкан с передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений индивидуально | Ката |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Сочетания тенкан с передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Основные движения руками | 1 | Двигательная.  Движения руками при повороте –хирики из положения сидя (только руки) | Кихон |  |
|  | Основные движения руками | 1 | Двигательная.  Сочетания хирики с передвижениями в виде связок и упражнений индивидуально | Ката |  |
|  | Основные движения руками | 1 | Двигательная.  Сочетания хирики с передвижениями в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Основные движения руками | 1 | Двигательная.  Сочетания хирики с передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений индивидуально | Ката |  |
|  | Основные движения руками | 1 | Двигательная.  Сочетания хирики с передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Сочетания хирики с укеми, передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений индивидуально | Ката |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Сочетания хирики с укеми, передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Соревнования на личное первенство | Показательные выступления |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Сочетания основных движений руками с укеми, передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений индивидуально и в паре | Показательные выступления |  |

**Календарно-тематическое планирование**

2 этап обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем занятий | Кол-во часов | Основные виды деятельности, содержание | Форма деятельности | Дата |
|  | Этикет | 1 | Двигательная.  Правила поведения в зале для занятий. Традиционное открытие и закрытие занятия. Приветствия. Техника безопасности до, во время и после занятия. | Кихон |  |
|  | Стойки | 1 | Двигательная.  Миги-ханми – правосторонняя стойка  Хидари-ханми – левосторонняя стойка,..  Ай-ханми -взаимное расположение, когда уке и наге находятся в одноименных стойках (правая-правая, левая-левая) | Кихон |  |
|  | Стойки | 1 | Двигательная.  Подводящие упражнения для освоения стойки – вставание в стойку из положения лежа, из положения сидя, из положения сидя на корточках (сонкё)  Гяку-ханми - разноимённая стойка относительно позиции партнёра | Кихон |  |
|  | Стойки | 1 | Двигательная.  Смена стойки вперед-назад, назад-вперед  Переносы веса в стойке с ноги на ногу  Ма-ай Расстояние (гармоничная дистанция) между обороняющимся и атакующим, необходимая для корректного выполнения приемов Айкидо | Кихон |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Мае-укеми – страховка вперед из положения «с колена» | Кихон |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Усиро-укеми – страховка назад из положения «с колена» | Кихон |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Ёко-укеми – страховка вбок из положения «с колена» | Кихон |  |
|  | Передвижения | 1 | Двигательная.  Цуги-аси – скользящий шаг вперед, скользящий шаг назад  Окури-аси – скользящий приставной шаг вперед, скользящий приставной шаг назад | Кихон |  |
|  | Передвижения | 1 | Двигательная.  Аюми-аси – шаг со сменой ног вперед, шаг со сменой ног назад | Кихон |  |
|  | Передвижения | 1 | Двигательная.  Подводящие упражнения: половинчатые шаги только передней ногой вперед, назад; только задней ногой вперед, назад | Кихон |  |
|  | Передвижения | 1 | Двигательная.  Подводящие упражнения: половинчатые шаги только передней ногой с опусканием на колено вперед, назад, только задней ногой с опусканием на колено вперед, назад | Кихон |  |
|  | Передвижения | 1 | Двигательная.  Передвижения на коленях – шаг сикко вперед, назад | Кихон |  |
|  | Передвижения | 1 | Двигательная.  Комбинации знакомых вращательных и прямолинейных движений Айкидо | Ката |  |
|  | Повороты | 1 | Двигательная.  Тэнкай, Зэнпо тэнкан, Кохо тэнкан из левосторонней и правосторонней стойки | Кихон |  |
|  | Повороты | 1 | Двигательная.  Подводящие упражнения: скручивания на месте, скручивания с полушагом передней/задней ногой | Кихон |  |
|  | Повороты | 1 | Двигательная.  Повороты с опусканием колена на татами из левосторонней и правосторонней стойки | Кихон |  |
|  | Повороты | 1 | Двигательная.  Сочетания шагов, поворотов в виде связок и упражнений | Ката |  |
|  | Основные движения руками | 1 | Двигательная.  Сочетания ирими с передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений индивидуально | Ката |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Сочетания ирими с передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Основные движения руками | 1 | Двигательная.  Сочетания ирими с укеми, передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений индивидуально | Ката |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Сочетания ирими с укеми, передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Основные движения руками | 1 | Двигательная.  Сочетания коккю-рёку с передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений индивидуально | Ката |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Показательные выступления на призы Деда Мороза | Показательные выступления |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Сочетания коккю-рёку с передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Основные движения руками | 1 | Двигательная.  Сочетания тенкан с передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений индивидуально | Ката |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Сочетания тенкан с передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Основные движения руками | 1 | Двигательная.  Сочетания хирики с передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений индивидуально | Ката |  |
|  | Основные движения руками | 1 | Двигательная.  Сочетания хирики с передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Сочетания хирики с укеми, передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений индивидуально | Ката |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Сочетания хирики с укеми, передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Атаки | 1 | Двигательная.  Ирими-хо – упражнение прямого входа в движение атаки из левосторонней стойки на месте | Кихон |  |
|  | Атаки | 1 | Двигательная.  Ирими-хо – упражнение прямого входа в движение атаки из правосторонней стойки на месте | Кихон |  |
|  | Атаки | 1 | Двигательная.  Сочетания Ирими-хо с передвижениями в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Атаки | 1 | Двигательная.  Сочетания Ирими-хо с передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Атаки | 1 | Двигательная.  Сочетания Ирими-хо с укеми, передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Захваты | 1 | Двигательная.  Ката-те-дори – захваты за запястья | Кихон |  |
|  | Захваты | 1 | Двигательная.  Сочетания Ирими-хо из левосторонней стойки с Ката-те-дори в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Захваты | 1 | Двигательная.  Сочетания Ирими-хо из правосторонней стойки с Ката-те-дори в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Укеми – безопасные падения (страховки) | 1 | Двигательная.  Парад достижений (личное первенство), посвященный Дню Защитника Отечества | Показательные выступления |  |
|  | Атаки | 1 | Двигательная.  Тенкан-хо – упражнение входа в движение атаки с помощью поворота из левосторонней стойки на месте | Кихон |  |
|  | Атаки | 1 | Двигательная.  Тенкан-хо – упражнение входа в движение атаки с помощью поворота из правосторонней стойки на месте | Кихон |  |
|  | Атаки | 1 | Двигательная.  Сочетания Тенкан-хо с передвижениями в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Атаки | 1 | Двигательная.  Сочетания Тенкан-хо с передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Атаки | 1 | Двигательная.  Сочетания Тенкан-хо с укеми, передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Захваты | 1 | Двигательная.  Сочетания Тенкан-хо из левосторонней стойки с Катате-дори в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Захваты | 1 | Двигательная.  Сочетания Тенкан-хо из правосторонней стойки с Катате-дори в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Захваты | 1 | Двигательная.  Сочетания Тенкан-хо из односторонней стойки с Катате-дори в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Захваты | 1 | Двигательная.  Сочетания Тенкан-хо из разносторонней стойки с Катате-дори в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Захваты | 1 | Двигательная.  Ката-дори – захват одной рукой за руку  Кататэ-риотэ дори - захват двумя руками за одну руку | Кихон |  |
|  | Захваты | 1 | Двигательная.  Сочетания Ирими-хо из левосторонней стойки с Ката-дори, кататэ-риотэ дори в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Захваты | 1 | Двигательная.  Сочетания Ирими-хо из правосторонней стойки с Ката-дори, Кататэ-риотэ дори в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Захваты | 1 | Двигательная.  Сочетания Ирими-хо из односторонней стойки с Ката-дори, Кататэ-риотэ дори в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Захваты | 1 | Двигательная.  Сочетания Ирими-хо из разносторонней стойки с Ката-дори, Кататэ-риотэ дори в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Захваты | 1 | Двигательная.  Сочетания Тенкан-хо из левосторонней стойки с Ката-дори, Кататэ-риотэ дори в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Захваты | 1 | Двигательная.  Сочетания Тенкан-хо из правосторонней стойки с Ката-дори, Кататэ-риотэ дори в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Захваты | 1 | Двигательная.  Сочетания Тенкан-хо из односторонней стойки с Ката-дори, Кататэ-риотэ дори в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Захваты | 1 | Двигательная.  Сочетания Тенкан-хо из разносторонней стойки с Ката-дори, Кататэ-риотэ дори в виде связок и упражнений в паре | Ката |  |
|  | Атаки | 1 | Двигательная.  1-я стадия приёмов айкидо — уход с линии атаки | Кихон |  |
|  | Атаки | 1 | Двигательная.  2-я стадия приёмов айкидо - перенаправление силы противника | Кихон |  |
|  | Атаки | 1 | Двигательная.  Контроль выполнения страховки уке в процессе выполнения 2-ой стадии приёма (перернаправление силы противника) | Ката |  |
|  | Атаки | 1 | Двигательная.  3-я стадия приёмов айкидо - удержание / направление уке на выполнение страховочного переката | Кихон |  |
|  | Атаки | 1 | Двигательная.  Контроль выполнения страховки уке в процессе выполнения 3-ий стадии (удержание или направление уке на выполнение страховочного переката) | Ката |  |
|  | Атаки | 1 | Двигательная.  Сочетания атак, захватов с укеми, передвижениями и поворотами в виде связок и упражнений индивидуально и в паре | Показательные выступления |  |
|  | Атаки | 1 | Двигательная.  Фестиваль достижений | Показательные выступления |  |