

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета № 1
от «31» августа 2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №174 от «31» августа 2023
И.о. директора ДДЮТ _____ С.В. Бурлак

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Айкидо. Продолжение»

2 год обучения
Группа № 19
11 – 15 лет

Рудашевский Дмитрий Александрович,
педагог дополнительного образования

Рабочая программа

2 год обучения

Особенности организации образовательного процесса

Учебно-тематический план предполагает изучение и совершенствование выполнения технических приёмов айкидо при самостоятельной и парной работе от нескольких захватов и широкого спектра ударных атак.

Обучающие:

- дать представление о многообразии технических приёмов айкидо на основе простейших базовых движений тела.
- сформировать систему знаний, умений, навыков самообороны посредством выполнения технических приёмов айкидо.

Развивающие:

- развивать силовые качества и координационные способности учащихся;
- расширить функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- формировать чувство личной ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать умение работать в коллективе, сотрудничать в команде, в паре;
- приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты

личностные:

- учащиеся станут более ответственными и дисциплинированными;
- научатся работать в коллективе, сотрудничать в команде, в паре.

метапредметные:

- учащиеся укрепят здоровье и расширят функциональные возможности организма;
- станут более координированными и физически развитыми.

предметные:

- получают представление о многообразии технических приёмов айкидо на основе простейших базовых движений тела;
- сформируют систему знаний, умений, навыков самообороны посредством выполнения технических приёмов айкидо.

Календарно-тематическое планирование

№ темы	№ раздела	Название темы	Часов на тему	Дата занятия	
				План	Факт
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда, правилам поведения и гигиене.	2	04/09	
2	2	Усиро риотэдори Ёнкё. Четвёртый принцип контроля.	2	07/09	
3	2	Усиро риотэдори Ёнкё. Четвёртый принцип контроля.	2	11/09	
4	2	Усиро риотэдори Ёнкё. Четвёртый принцип контроля.	2	14/09	
5	2	Усиро риотэдори Ёнкё. Четвёртый принцип контроля.	2	18/09	
6	6	Участие в тематических мероприятиях. МК Маэстро Коцци, 6 дан Айкикай, Италия	2	23/09 за 21/09	
7	6	Участие в тематических мероприятиях. МК Маэстро Коцци, 6 дан Айкикай, Италия	2	24/09 за 25/09	
8	3	Мунэдори Кириотоси. Опрокидывание надрезом.	2	28/09	
9	3	Мунэдори Кириотоси. Опрокидывание надрезом.	2	02/10	
10	3	Мунэдори Кириотоси. Опрокидывание надрезом.	2	05/10	
11	3	Мунэдори Кириотоси. Опрокидывание надрезом.	2	09/10	
12	3	Моротэдори Роккё. Шестой принцип контроля.	2	12/10	
13	3	Моротэдори Роккё. Шестой принцип контроля.	2	16/10	
14	3	Моротэдори Роккё. Шестой принцип контроля.	2	19/10	
15	3	Моротэдори Роккё. Шестой принцип контроля.	2	23/10	
16	3	Риотэдори Роккё. Шестой принцип контроля.	2	26/10	
17	3	Риотэдори Роккё. Шестой принцип контроля.	2	30/10	
18	3	Риотэдори Роккё. Шестой принцип контроля.	2	02/11	

19	3	Риотэдори Роккё. Шестой принцип контроля.	2	06/11	
20	3	Риотэдори Никкё. Второй принцип контроля.	2	09/11	
21	3	Риотэдори Никкё. Второй принцип контроля.	2	13/11	
22	3	Риотэдори Никкё. Второй принцип контроля.	2	16/11	
23	3	Риотэдори Никкё. Второй принцип контроля.	2	20/11	
24	4	Ёкомэн-учи Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2	23/11	
25	4	Ёкомэн-учи Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2	27/11	
26	4	Ёкомэн-учи Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2	30/11	
27	4	Ёкомэн-учи Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2	04/12	
28	4	Ёкомэн-учи Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2	07/12	
29	4	Ёкомэн-учи Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2	11/12	
30	4	Ёкомэн-учи Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2	14/12	
31	4	Ёкомэн-учи Тэнчинагэ. Бросок «с неба на землю».	2	18/12	
32	4	Ёкомэн-учи Кайтэннагэ (учи). Бросок разворотом на 180°.	2	21/12	
33	4	Ёкомэн-учи Кайтэннагэ (учи). Бросок разворотом на 180°.	2	25/12	
34	4	Ёкомэн-учи Кайтэннагэ (учи). Бросок разворотом на 180°.	2	28/12	
35	4	Ёкомэн-учи Кайтэннагэ (учи). Бросок разворотом на 180°.	2	11/01	
36	4	Сёмэн-учи Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2	15/01	
37	4	Сёмэн-учи Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2	18/01	
38	4	Сёмэн-учи Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2	22/01	
39	4	Сёмэн-учи Кокьюнагэ. Бросок «силой дыхания».	2	25/01	

40	4	Сёмэн-учи Тэмбинагэ. Бросок воздействием на локоть.	2	29/01	
41	4	Сёмэн-учи Тэмбинагэ. Бросок воздействием на локоть.	2	01/02	
42	4	Сёмэн-учи Тэмбинагэ. Бросок воздействием на локоть.	2	05/02	
43	4	Сёмэн-учи Тэмбинагэ. Бросок воздействием на локоть.	2	08/02	
44	4	Сёмэн-учи Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны».	2	12/02	
45	4	Сёмэн-учи Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны».	2	15/02	
46	4	Сёмэн-учи Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны».	2	19/02	
47	4	Сёмэн-учи Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны».	2	22/02	
48	4	Дзэдан цуки Кайтэннагэ (учи). Бросок разворотом на 180°.	2	26/02	
49	4	Дзэдан цуки Кайтэннагэ (учи). Бросок разворотом на 180°.	2	29/02	
50	4	Дзэдан цуки Кайтэннагэ (учи). Бросок разворотом на 180°.	2	04/03	
51	4	Дзэдан цуки Кайтэннагэ (учи). Бросок разворотом на 180°.	2	07/03	
52	4	Дзэдан цуки Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2	11/03	
53	4	Дзэдан цуки Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2	14/03	
54	4	Дзэдан цуки Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2	18/03	
55	4	Дзэдан цуки Ириминагэ. Бросок встречным входом.	2	21/03	
56	5	Суваривадза цуки Иккё. Первый принцип контроля.	2	25/03	
57	5	Суваривадза цуки Иккё. Первый принцип контроля.	2	28/03	
58	5	Суваривадза цуки Иккё. Первый принцип контроля.	2	01/04	
59	5	Суваривадза цуки Иккё. Первый принцип контроля.	2	04/04	
60	5	Суваривадза цуки Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2	08/04	

61	5	Суваривадза цуки Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2	11/04	
62	5	Суваривадза цуки Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2	15/04	
63	5	Суваривадза цуки Котэгаэси. Бросок воздействием на кисть.	2	18/04	
64	5	Ханмихандачивадза кататэдори Иккё. Первый принцип контроля.	2	22/04	
65	5	Ханмихандачивадза кататэдори Иккё. Первый принцип контроля.	2	25/04	
66	5	Ханмихандачивадза кататэдори Иккё. Первый принцип контроля.	2	29/04	
67	5	Ханмихандачивадза кататэдори Иккё. Первый принцип контроля.	2	02/05	
68	5	Ханмихандачивадза кататэдори Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны».	2	06/05	
69	5	Ханмихандачивадза кататэдори Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны».	2	13/05	
70	5	Ханмихандачивадза кататэдори Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны».	2	16/05	
71	5	Ханмихандачивадза кататэдори Сихонагэ. Бросок «на четыре стороны».	2	20/05	
72	6	Участие в тематических мероприятиях.	2	23/05	
73	6	Участие в тематических мероприятиях.	2	27/05	
74	7	Итоговая беседа с учащимися.	2	30/05	
		Итого	148		

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие

Теория

Инструктаж «Техника безопасности, правила поведения и гигиена».

Практика

Выполнение построений. ОФП.

Тема 2. Технические приемы от нападения сзади

Теория

Особенности захватов при нападении сзади, способы освобождения или использования захватов для проведения технических приёмов. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Усиро риотэдори Ёнкё – четвёртый принцип контроля.

Тема 3. Технические приемы от захватов

Теория

Виды захватов, особенности простых и составных захватов, способы освобождения или использования захватов для проведения технических приёмов. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Мунэдори Кириотоси – опрокидывание «надрезом». *Моротэдори Роккё* – шестой принцип контроля от захвата за отворот одежды. *Риотэдори Роккё* – шестой принцип контроля при захвате за две руки. *Риотэдори Никкё* – второй принцип контроля при захвате за две руки.

Тема 4. Технические приемы от ударов

Теория

Виды ударов, особенности простых и комбинированных ударов, способы уклонения для проведения технических приёмов. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Ёкомэн-учи Кокьюнагэ – бросок «силой дыхания» от диагонального рубящего удара.

Ёкомэн-учи Тэнчинагэ – бросок «с неба на землю» от диагонального рубящего удара.

Ёкомэн-учи Кайтэннагэ – бросок разворотом на 180° от диагонального рубящего удара.

Сёмэн-учи Кокьюнагэ – бросок «силой дыхания» от вертикального рубящего удара.

Сёмэн-учи Тэмбинагэ – бросок воздействием на локоть от вертикального рубящего удара.

Сёмэн-учи Сихонагэ – бросок «на четыре стороны» от вертикального рубящего удара.

Дзёдан цуки Кайтэннагэ (учи) – бросок разворотом на 180° от прямого восходящего удара.

Дзёдан цуки Иримианагэ – бросок встречным входом от прямого восходящего удара.

Тема 5. Технические приемы из положения сидя

Теория

Фаза, скорость и ритм атаки. Сохранение внимания к точке контакта (*авасэ*). Особенности ухода с линии атаки при выполнении технического приёма из положения сидя, выведение партнера из равновесия в различных направлениях, поиск и выбор способа восстановления утраченного равновесия. Показ и объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика

Суваривадза цуки Иккё – первый принцип контроля из положения сидя от прямого удара.
Суваривадза цуки Котэгаэси – бросок воздействием на кисть из положения сидя от прямого удара. Ханмихандачивадза кататэдори *Иккё* – первый принцип контроля из положения сидя от захвата за руку из положения стоя. Ханмихандачивадза кататэдори *Сихонагэ* – бросок «на четыре стороны» из положения сидя от захвата за руку из положения стоя.

Тема 6. Участие в тематических мероприятиях

Теория

Разъяснение правил поведения на показательных выступлениях. Объяснение общих требований к участникам межклубных встреч, семинаров, мастер-классов.

Практика

Проведение диагностики для оценки уровня освоения ДОП.

Тема 7. Подведение итогов

Теория

Итоговая беседа с учащимися по результатам освоения программы.