

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования города Москвы
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ПРЕСНЯ»

Принята
на Педагогическом совете
ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня»
Протокол № 01/17-18
от «29» августа 2017 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня»
В.А. Хорец
Приказ № 05/18-19
от «31» августа 2018 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«КАРАТЕ АЙКИ-ДЗЮЦУ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся:

- 8-11 лет: «Карате Айки-Дзюцу» (базовый уровень)
- 8-17 лет: «Карате Айки-Дзюцу: группа выходного дня» (модули ознакомительного уровня)
- 12-17 лет: «Карате Айки-Дзюцу» (углубленный уровень)

Количество часов и срок реализации:

- «Карате Айки-Дзюцу: группа выходного дня»: 3 модуля по 36 часов (3 месяца) каждый
- «Карате Айки-Дзюцу» (базовый уровень): 324 часа (3 года)
- «Карате Айки-Дзюцу» (углубленный уровень): 720 часов (5 лет)

Разработчик программы: Плотников Иван Викторович, педагог дополнительного образования ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня»

Москва, 2018 г.

**Протокол согласований дополнительной общеразвивающей программы
«КАРАТЕ АЙКИ-ДЗЮЦУ»**

«СОГЛАСОВАНО»

Методист

 С.В. Миргалиева

«24» августа 2018 года

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

 Ю.Н. Захаревич

«27» августа 2018 года

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с действующими федеральными, региональными нормативными правовыми актами и локальными актами ГБОУ ДО ЦРТДЮ «Пресня».

Данная программа исправлена и дополнена в 2018 году.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	7
3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	18
3.1 Содежание программы «Карате Айки-дзюцу» (базовый уровень)	18
3.2 Содержание программы «Карате Айки-дзюцу» (углублённый уровень).....	20
3.3 Содержание программы «Карате Айки-Дзюцу: группа выходного дня», модуль 1	23
3.4 Содержание программы «Карате Айки-Дзюцу: группа выходного дня», модуль 2	24
3.5 Содержание программы «Карате Айки-Дзюцу: группа выходного дня», модуль 3	25
4 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .	27

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Карате Айки-дзюцу» является комплексной, включающей в себя программы ознакомительного, базового и углубленного уровней, и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана на основе технических требований, *на кю (разряды) Карате Айки-Дзюцу*, с учетом рекомендаций специалистов в области физического воспитания и восточных единоборств для детей дошкольного возраста.

Традиционными элементами большинства древних восточных культур являлись разнообразные боевые искусства. Владение ими было весьма актуально в средние века. Со временем подобная необходимость почти пропала, а боевые искусства нашли свое воплощение в форме современных единоборств, которые стали весьма популярны. Сегодня восточными единоборствами занимаются миллионы людей по всему миру.

Восточные единоборства, как и любые другие, представляют собой особый вид спортивных состязаний. Их цель состоит в том, чтобы один из участников путем физического противодействия в рамках определенных правил, используя только физическую силу либо дополнительное снаряжение, одержал победу над одним или несколькими оппонентами.

Карате-Айки-Дзюцу - это современное боевое искусство, на основе старинных самурайских воинских систем рукопашного боя и фехтования. Цель Карате-Айки-Дзюцу включает в себя духовно и морально-этический процесс совершенства тела, разума и духа, не борьба, а развитие миролюбия, доброжелательного отношения к людям, совершенствование собственного «я».

Карате-Айки-Дзюцу, зародившееся в Японии в эпоху феодализма, представляет собой динамичную систему единоборств, разработанную многими поколениями самураев для ближнего боя. Пройдя через века, и, включая в себя технику конвоирования и удержания, она и теперь остаётся системой, которой нет равных. В Европу Айки-Дзюцу пришло 60-х гг., в Россию 90-х гг.

Карате-Айки-дзюцу - это вид спорта, доступный каждому ребенку. В результате занятий данным видом спорта исчезает плохая осанка, укрепляется иммунная система, вырабатывается выносливость, координация, умственная способность и формируется здоровый образ жизни. Карате-Айки-дзюцу способствует оздоровлению, социализации, гармоничному развитию личности, формирует практические умения и навыки. Занятия по программе способствуют увеличению объема двигательных возможностей и восполнению дефицита двигательной активности.

В школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивация и потребность в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений. Занятия общей физической подготовкой с элементами Карате-Айки-Дзюцу позволяют решить комплекс задач в работе с школьниками: удовлетворить потребность в движении, научить владеть своим телом, формировать положительные черты характера, тренировать нервную систему, что способствует уравновешиванию процессов возбуждения и торможения, совершенствовать процессы развития внимания, памяти, мышления, ориентирования в пространстве и т.д.

Таким образом, воспитание физической культуры как важнейшего элемента здорового образа жизни является **актуальной** задачей развития личности школьников.

Основными направлениями деятельности по программе является:

- привлечение к систематическим занятиям спортом;
- организация общефизического развития каждого ребенка;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом;
- предоставление ребенку возможности самовыражения на занятиях, почувствовать уверенность в своих силах.

При систематических занятиях физическое развитие детей школьного возраста с элементами Карате-Айки-Дзюцу создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идёт приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребёнок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося.

Современность программы «ОФП с элементами восточных единоборств Карате-Айки-Дзюцу» является установка на комплексное формирование основ физической культуры ребенка, единство интеллектуального, эстетического, нравственного воспитания. Содержательные связи между разделами программы позволяют интегрировать образовательное содержание при решении задач воспитательно-образовательных задач.

Востребованность программы предусматривает валеологическое просвещение школьников. Развитие представлений о здоровом образе жизни, важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, функционировании организма и правилах заботы о нем, знания о правилах безопасного поведения и разумных действиях в непредвиденных ситуациях. Эти сведения становятся важным компонентом личностной культуры и социальной защищенности школьника.

Программа реализуется с учетом принципов:

- вариативности, требующего от педагога планирования материала в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей школьного возраста;
- от простого к сложному, распределение учебного материала в логике поэтапного овладения обучающимися познавательной и предметной деятельностью, перевода осваиваемых знаний в практические умения и навыки;
- усиления оздоровительного эффекта физического воспитания, требующего активного использования осваиваемых знаний, способов и двигательных действий.

Цель программы: физическое воспитание детей, развитие общих физических качеств, посредством обучения начальным элементам восточных единоборств Карате Айки-дзюцу.

Задачи программы:

воспитательные:

- приобщать детей к здоровому образу жизни;
- формировать представления и знания о пользе занятий физической культурой и спортом, основных гигиенических требованиях и правилах;
- развивать такие качества, как отвага и мужество, целеустремленность и хладнокровие, упорство и воля к победе;
- помогать родителям в осуществлении воспитательного процесса.
- воспитывать трудолюбие, ответственность;

образовательные:

- обучать начальным элементам восточных единоборств Карате - Айки-Дзюцу;
- обучать начальным основам техники, выполнению комплекса физических упражнений;
- способствовать развитию двигательных качеств;
- формировать гигиенические навыки;

развивающие:

- развивать координацию движений, активность и самостоятельность;
- укреплять здоровье;
- развивать основные двигательные качества (силу, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость и др.) и общую физическую подготовку;
- развивать память, внимание, терпение, целеустремленность, любовь к порядку и уверенность в своих возможностях;
- расширять кругозор детей в области спорта и спортивных боевых искусств.

Обучающиеся, для которых программа актуальна.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 8-17 лет. Группы детей первого года обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке. На первых занятиях проходят тестирование на физическую кондицию. Для каждого занимающегося обязательно наличие медицинского допуска (справки от врача) о отсутствии противопоказаний занятием спортом.

Режим занятий:

Программа	Продолжительность занятий в день		Количество занятий в неделю	Общее количество часов в неделю
	Продолжительность занятий	в т.ч. перерывов		
«Карате Айки-Дзюцу: группа выходного дня» (модули ознакомительного уровня)	3 часа	3 по 15 минут	1	3 часа
«Карате Айки-Дзюцу» (базовый уровень)	1 час 30 минут	2 по 10 минут	2	3 часа
«Карате Айки-Дзюцу» (улубленный уровень)	2 часа	2 по 15 минут	2	4 часа

Количество детей в группе – 12-15 человек.

Срок реализации программы:

Группа / Программа	Количество часов	Срок реализации
«Карате Айки-Дзюцу: группа выходного дня»	36	3 месяца
«Карате Айки-Дзюцу: группа выходного дня»	36	3 месяца
«Карате Айки-Дзюцу: группа выходного дня»	36	3 месяца
«Карате Айки-Дзюцу» (базовый уровень)	108	3 года
«Карате Айки-Дзюцу» (улубленный уровень)	720	5 лет

Планируемые результаты

В результате обучения по программе «Карате Айки-Дзюцу: группа выходного дня» модуль 1:

обучающиеся будут знать:

- правила поведения в зале, технику безопасности на занятиях этикет Карате-Айки-Дзюцу;
- специальную терминологию - название ударов и блоков по-японски, японский счет;
- технику выполнения гимнастических, силовых и акробатических упражнений;
- программу на 9 кю. Карате-Айки-Дзюцу.

обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплекс гимнастических, силовых и акробатических упражнений;
- выполнять базовые элементы карате-айки-дзюцу;
- выполнять правила поведения в подвижных играх;
- выполнять программу 9 кю Карате-Айки-Дзюцу.
- взаимодействовать с коллективом сверстников.

В результате обучения по программе «Карате Айки-Дзюцу: группа выходного дня» модуль 2:

обучающиеся будут знать:

- правила поведения в зале, технику безопасности на занятиях этикет Карате-Айки-Дзюцу;
- специальную терминологию - название ударов и блоков по-японски, японский счет;
- технику выполнения гимнастических, силовых и акробатических упражнений;
- программу на 8 кю. Карате-Айки-Дзюцу.

обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплекс гимнастических, силовых и акробатических упражнений;
- выполнять базовые элементы карате-айки-дзюцу;
- выполнять правила поведения в подвижных играх;
- выполнять программу 8 кю Карате-Айки-Дзюцу.
- взаимодействовать с коллективом сверстников.

В результате обучения по программе «Карате Айки-Дзюцу: группа выходного дня» модуль 3:

обучающиеся будут знать:

- правила поведения в зале, технику безопасности на занятиях этикет Карате-Айки-Дзюцу;
- специальную терминологию - название ударов и блоков по-японски, японский счет;
- технику выполнения гимнастических, силовых и акробатических упражнений;
- программу на 7 кю. Карате-Айки-Дзюцу.

обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплекс гимнастических, силовых и акробатических упражнений;
- выполнять базовые элементы карате-айки-дзюцу;
- выполнять правила поведения в подвижных играх;
- выполнять программу 7 кю Карате-Айки-Дзюцу.
- взаимодействовать с коллективом сверстников.

В результате освоения программы базового уровня:

обучающиеся будут знать:

- правила поведения в зале, технику безопасности на занятиях этикет Карате-Айки-Дзюцу; правила страховки и само страховки;
- специальную терминологию - название ударов и блоков по-японски, японский счет; название техники 8кю и команды по-японски;
- технику выполнения гимнастических, силовых и акробатических упражнений; правила отработки упражнений и техник в парах;
- подводящие упражнения для техники Карате-Айки-Дзюцу;
- программу 8кю, 9 кю Карате-Айки-Дзюцу.

обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплекс гимнастических, силовых и акробатических упражнений; выполнять упражнения и технику в парах; правильно выполнять подводящие упражнения;
- выполнять страховку и само страховку;
- выполнять базовые элементы Карате-Айки-Дзюцу;
- выполнять правила поведения в подвижных играх;
- выполнять программу 8кю, 9 кю Карате-Айки-Дзюцу;
- взаимодействовать с коллективом сверстников.

В результате освоения программы углубленного уровня:

после первого года обучения:

обучающиеся будут знать:

- правила поведения в зале, технику безопасности на занятиях этикет Карате-Айки-Дзюцу;
- специальную терминологию - название ударов и блоков по-японски, японский счет;
- технику выполнения гимнастических, силовых и акробатических упражнений;
- программу на 9 кю. Карате-Айки-Дзюцу;

обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплекс гимнастических, силовых и акробатических упражнений;
- выполнять базовые элементы карате-айки-дзюцу;
- выполнять правила поведения в подвижных играх;
- выполнять программу 9 кю Карате-Айки-Дзюцу.

после первого года обучения:

обучающиеся будут знать:

- правила страховки и само страховки;
- специальную терминологию - название техники 8кю и команды по-японски;
- правила отработки упражнений и техник в парах;
- подводящие упражнения для техники Карате-Айки-Дзюцу;
- программу 8кю Карате-Айки-Дзюцу;

обучающиеся будут уметь:

- выполнять страховку и само страховку;
- выполнять упражнения и технику в парах;
- правильно выполнять подводящие упражнения;
- выполнять программу 8кю Карате-Айки-Дзюцу;
- взаимодействовать с коллективом сверстников.

2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка результатов освоения программы учащихся происходит в 3 формах:

- 1) текущий контроль - при освоении учебно-тематического плана;
- 2) промежуточной и итоговой аттестации;
- 3) участие в соревнованиях по контактным единоборствам: районных, г. Москвы.

Текущий контроль осуществляется по каждому разделу программы:

№	Ф.И.	Нормативы О.Ф.П.		Ударная защитная техника		Борцовская техника		Формальные упражнения		Использование подручных средств		Итоговые занятия		Всего баллов
		Т.	П.	Т.	П.	Т.	П.	Т.	П.	Т.	П.	Т.	П.	
Средний балл:														

Выполнение упражнений и техники оценивается следующим образом:

- максимальный уровень (9 – 10 баллов) — техника и приемы проведены быстро, четко и без технических ошибок;
- средний уровень (5 – 8 баллов) — техника и приемы проведены недостаточно быстро или была допущена одна техническая ошибка (технической ошибкой считает несогласованные действия рук, ног или корпуса, неточный захват, потеря равновесия);
- минимальный уровень (0 – 4 балла) — при проведении приемов были допущены две и более технические ошибки или прием не выполнен.

Общая оценка складывается из оценки знаний основ и оценки практического выполнения приемов боевого и спортивного разделов Карате-Айки-Дзюцу.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации заносятся в ведомость мониторинга:

№	Ф.И.	Год рождения	Ежемесячный средний балл	Средний балл промежуточной аттестации	Средний балл итоговой аттестации	Средний балл за соревнования	Всего баллов
Средний балл:							

Отдельно оценивается участие в мероприятиях различного уровня

№	Ф.И.	Первенство Пресненского Района По контактным единоборствам ноябрь					Всего баллов
Средний балл:							

*1балл - участие

*2 балла – финалист

*3 балла – призер

* 4 балла – победитель

**Экзаменационные нормативы
БЕЛЫЙ ПОЯС – 9 КЮ (2-ОЙ ДЕТСКИЙ РАЗРЯД)
для 1-го модуля НАГРУДНАЯ ЭМБЛЕМА (3 МЕСЯЦА)**

ТЕОРИЯ:

1. Правила поведения в Додзе (в зале)
2. Этика и ритуал в Карате-Айки-Дзюцу

ПРАКТИКА:

Базовые стойки.

Фронтальные:

Хэйсоку-Дачи; Мисуби-Дачи; Учи-Хачиджи-Дачи; Хэйсоко-Дачи; Хачитжи-Дачи; Найфанчин-Дачи
Киба-Дачи; Шико-Дачи:

Техника ударов руками: Цуки; Учи-Ваза: В стойках Киба-Дачи; Камаэ-Дачи

Прямые фронтальные Чоку-Цуки.

Прямой удар в верхний уровень Дзёдан-Маэ-цуки.

Прямой короткий удар в верхний уровень Джеб.

Прямой удар от глухой защиты Дзёдан-Маэ-Кизами-Цуки.

Прямой восходящий в верхний уровень Дзёдан-Маэ-Агэ-Цуки.

Техника ударов ногами: Гэри-Ваза. В стойках Мото-Дачи, Камаэ-Дачи.

1. Прямой удар передней ногой в средний уровень Чудан-Маэ-Аши-Гэри-Кикоми .

2. Прямой удар задней ногой в средний уровень Чудан-Маэ-Гэри-Кикоми

3. Подбивающий удар передней ногой в средний уровень Чудан-Маэ-Аши-Гэри Кэагэ

4. Подбивающий удар задней ногой в средний уровень Чудан-Маэ-Гэри-Кэагэ

Техника защиты: ГО и Укэ- Ваза.

Отскок.

Отход.

Отклон головы назад при движении корпуса.

Подставка ладони от прямого удара в голову Дзёдан-Маэ-Шотэй.

Подставка предплечья сбоку от бокового удара в голову Дзёдан-Ёко-Ван.

Подножки. Отоси.

Задняя подножка (снаружи и изнутри) О-сото-отоси

Передняя подножка. Таи-отоси

Выведение из равновесия: Кудзуси.

Рывок.

Толчок

Осаживание.

Освобождение от захвата одежды на груди: Тэ-Ходоки.

Кихон-идэ передвижение в стойках.

Приемы страховки и само - страховки: Укэми

Из положения (присев) падение вперед назад в сторону.

Болевые приёмы: Кансэцу-Вадза

Технический комплекс-Ката:

Тэн-но-ката–омотэ

Зачетные нормативы по ОФП:

Перечень	До 12-лет
Отжимание на кулаках (Кэнтос)	5
Приседание (Ваза).	5
Отжимание на кончиках пальцев	1
Поднимание туловища, лежа на спине	5
Поднимание туловища, лежа на животе	5
Подтягивание (хват цуками)	1

БЕЛЫЙ ПОЯС - 8 КЮ (1-Й ДЕТСКИЙ РАЗРЯД)
для 2-го модуля - НАШИВКА НА ПОЯС (3 МЕСЯЦА)

ТЕОРИЯ:

История развития боевого искусства Карате-Айки-Дзюцу.

ПРАКТИКА:

Боевые стойки:

1. Направление вперед. Мороаши-Дачи; Мото-Дачи; Дзэнкуцу-Дачи;
 2. Направление назад. Рэноджи-Дачи; Ко-Кокуцу-Дачи; Кокуцу-Дачи, Косэй-Кокуцу-Дачи.
- Техника ударов руками в базовых стойках и камаэ: Цуки; Учи-Ваза
1. Прямой удар вертикальным кулаком (в среднюю верхнюю зону): Дзёдан-Татэ-Цуки; Чудан-Татэ-Цуки
 2. Прямой удар обратным кулаком (в среднюю верхнюю зону): Дзёдан-Маэ-Ура-Цуки; Чудан-Маэ-Ура-Цуки.
 3. Удар мышечной частью кулака в голову: Дзёдан-Маэ-Тэтцуэ-Учи.
 4. Удар “Кулак молот вперед” нисходящий: Дзёдан-Маэ-Отоши-Тэтсуи-Учи.
 5. Удар мышечной частью кулака по дуге изнутри наружу: Дзёдан-Ура-Мавашу-Тэтсуи-Учи.
 6. Удар мышечной частью кулака по дуге снаружи внутрь: Дзёдан-Мавашу-Тэтсуи-Учи
- Техника ударов ногами в боевых стойках и камаэ-Гэри –Ваза.
- Удары ногой вперед в голову Дзёдан- Маэ-Кэагэ-Гэри.
- Нижний удар голенью по дуге Гэдан-Мавашу-Гэри-Сунэ (Лоу-Кик).
- Удар ногой по дуге в туловище Чудан-Мавашу-Гэри.
- Удар коленом вперед Гэдан-Маэ-Хидза-Гэри.
- Удар коленом по дуге Гэдан-Мавашу-Хидза-Гэри.
- Удар коленом в сторону Гэдан-Еко-Хидза-Гэри.
- Техника защиты в базовых стойках Камаэ: ГО, Укэ-Ваза.
- Уклон корпуса в сторону. Ёко-Ката-Ми
- Уклон корпуса вперед, в сторону. Маэ-Ката-Ми.
- Нижний сметающий блок Гэдан-Барай.
- Блок на среднем уровне внутренней стороной предплечья изнутри – наружу Чудан-Учи-Най-Ван-Укэ.
- Блок на среднем уровне наружной частью предплечья снаружи – внутрь Чудан-Сото-Гэй-Ван-Укэ
- Верхний блок предплечья Дзёдан-Агэ-Укэ.
- Блок ладонью снаружи – внутрь Дзёдан-Шотэй-Укэ.
- Выведение из равновесия: Кудзуси.
- Скручивание прямое и обратное.
- Освобождение: Тэ-Ходоки.
- Освобождение от захвата туловища без рук спереди.
- Освобождение от захвата туловища с руками спереди.
- Подсечки: Цури-Комиаси.
- Задний отхват. О-Сото-Гари.
- Задняя подсечка. Ко-сото-Гари.
- Передняя подсечка. Харай-цури-коми-аси.
- Болевые приемы: Кансэцу.
- Рычаг кисти.
- Ущемление Ахиллесова сухожилия.
- Страховки и само страховки (из положения стоя): Укэми.
- Падение вперед, назад, в сторону.
- Техника в движении Кихон-Идэ: 8 кю
- Технический комплекс Ката:
- Тэйкиёко- Шо-Дан.
- Тэйкиёко-Ни-Дан.
- Зачетные нормативы по ОФП:

Перечень	До 12-лет
Отжимание на кулаках (Кэнтос)	10
Приседание (Ваза).	10
Отжимание на кончиках пальцев	2
Поднимание туловища, лежа на спине	10
Поднимание туловища, лежа на животе	10
Подтягивание (хват цуками)	2

БЕЛЫЙ ПОЯС - 7 КЮ (3-Й ЮНОШЕСКИЙ РАЗРЯД)
для 3-го модуля - ДВЕ НАШИВКИ НА ПОЯС (3 МЕСЯЦА)

ТЕОРИЯ: Единоборства России.

ПРАКТИКА:

Базовые стойки:

Диагональные: Ханми-Дачи; Ко-Ханми-Дачи; Фудо-Дачи; Ко-Фудо-Дачи:

Техника ударов руками Цуки в базовых стойках и Камаэ: Учи-Ваза.

Удар кулаком в сторону от глухой защиты. Ёко-Кизами-Цуки.

Крюки снизу(апперкот) в туловище, голову вертикально расположенным кулаком: Чудан-Маэ-Сита-

Цуки, Чудан-Маэ-Ура-Цуки, Дзёдан-Ура-Сита-Цуки, Чудан-Аге-Ёко-Татэ-Чудан, Сита-Цуки-Нанамэ-Сита-Цуки, Дзёдан-Агэ-Ура-Сита-Цуки-Чудан.

Короткие сбоку (Хук): Каги-Цуки, Чудан-Каги-Цуки, Дзёдан-Каги –Цуки, Дзёдан-Агэ-Нанамэ-Каги-Цуки.

Переменные, последовательные удары по разным уровням: Санбон-Цуки (1-й Дзедан, 2-й Чудан, 3-й Дзедан,)

Использование бедра в технике: Дзенкуцу-Дачи: Чудан-Барай-Укэ, Гьягу-Цуки-Дзедан.

Техника ударов ногами в базовых стойках, Камаэ: Гэри-Ваза.

Подбивающий удар в промежность: Гэдан-Маэ-Кин-Гэри; Гэдан-Ёко-Кин-Гэри; Уширо-Кин-Гэри:

Удар ногой по дуге снаружи внутрь: Дзёдан-Маваши-Гэри.

Серповидный удар в туловище и голову(траекторией является большая дуга): Чудан, Дзёдан-Микадзуки-Гэри.

Обратный серповидный удар в туловище, в голову: Чудан-Дзёдан –Ура Микадзуки-Гэри.

Защита ногами: Гэри-Укэ.

Давящий блок внутренним ребром стопы: Сокутэй-Осаэ-Укэ.

Давящий блок внешним ребром стопы: Сокуто-Осаэ-Укэ.

Блок голенью снаружи внутрь: Сунэ-Сото-Какэ-Укэ.

Блок голенью изнутри наружу: Сунэ-Учи-Какэ-Укэ.

Остановливающий блок подошвой стопы в начальной стадии противника. Ашибо-Коми-Укэ.

Техника защиты: ГО; Укэ-Ваза.

Уход вниз сгибанием коленей: Отоши-Ми.

Нырок сгибанием коленей.

Наклон верхней части туловища назад: Маэ-Сори-Ми.

Отходы на 45%: Тай-Сабаки.

Отводящий блок внешней поверхностью предплечья снаружи внутрь: Гэдан-Чудан-Какэ-Укэ.

Отводящий блок снаружи внутрь ладонью и внутренней поверхностью предплечья: Гэдан-Чудан-Сото-Шотэй-Укэ.

Давящий блок ладонью Гэдан-Чудан-Осаэ-Шотэй-Укэ.

Выведение из равновесия: Кудзуси.

Опрокидывание.

Освобождение. Тэ-Ходоки.

1. Освобождение от захвата туловища без руки сзади.

2. Освобождение от захвата туловища с руками сзади.

Подсечки: Цури-Комиаси.

Боковые подсечки. Дэ-Аси-Барай.

Подбив коленом.

Зацепы. Сото-Гакэ.

Болевые приемы: Кансэцу-Вадза.

Замок локтя: Хадзи-Дзимэ.

Рычаг локтя через бедро. Идэ-хисиги-дзюдзи-гатамэ

Ущемление колена.

Страховки и самостраховки с переворотом в воздухе (сальто): Укеми

Техника в движении: 7 кю. Кихон-Идэ

Технический комплекс Ката:

Тэйкиёко-Сан-Дан.

Перечень	До 12-лет
Отжимание на кулаках (Кэнтос)	15
Приседание (Ваза).	15
Отжимание на кончиках пальцев	3
Поднимание туловища, лежа на спине	15
Поднимание туловища, лежа на животе	15
Подтягивание (хват цуками)	3

**БЕЛЫЙ ПОЯС – 9 КЮ (2-Й ДЕТСКИЙ РАЗРЯД)
для 1 года обучения, для всех возрастных категорий
НАГРУДНАЯ ЭМБЛЕМА (9 МЕСЯЦЕВ)**

ТЕОРИЯ:

- 1.Правила поведения в Додзе (в зале)
- 2.Этика и ритуал в Карате-Айки-Дзюцу

ПРАКТИКА:

Базовые стойки.

Фронтальные:

Хэйсоку-Дачи; Мисуби-Дачи; Учи-Хачиджи-Дачи; Хэйсоко-Дачи; Хачитэжи-Дачи; Найфанчин-Дачи
Киба-Дачи; Шико-Дачи:

Техника ударов руками: Цуки; Учи-Ваза. В стойках Киба-Дачи; Камаэ-Дачи

Прямые фронтальные Чоку-Цуки.

Прямой удар в верхний уровень Дзёдан-Маэ-цуки.

Прямой короткий удар в верхний уровень Джеб.

Прямой удар от глухой защиты Дзёдан-Маэ-Кизами-Цуки.

Прямой восходящий в верхний уровень Дзёдан-Маэ-Агэ-Цуки.

Техника ударов ногами: Гэри-Ваза. В стойках Мото-Дачи, Камаэ-Дачи.

1. Прямой удар передней ногой в средний уровень Чудан- Маэ-Аши-Гэри-Кикоми .

2. Прямой удар задней ногой в средний уровень Чудан-Маэ-Гэри-Кикоми

3. Подбивающий удар передней ногой в средний уровень Чудан-Маэ-Аши-Гэри Кэагэ

4. Подбивающий удар задней ногой в средний уровень Чудан-Маэ-Гэри-Кэагэ

Техника защиты: ГО и Укэ- Ваза.

Отскок.

Отход.

Отклон головы назад при движении корпуса.

Подставка ладони от прямого удара в голову Дзёдан-Маэ-Шотэй.

Подставка предплечья сбоку от бокового удара в голову Дзёдан-Ёко-Ван.

Подножки. Отоси.

Задняя подножка (с наружи и изнутри) О-сото-отоси

Передняя подножка. Таи-отоси

Выведение из равновесия: Кудзуси.

Рывок.

Толчок

Осаживание.

Освобождение от захвата одежды на груди: Тэ-Ходоки.

Кихон-идэ передвижение в стойках.

Приемы страховки и само - страховки: Укэми

Из положения(присев) падение вперед назад в сторону.

Болевые приёмы: Кансэцу-Вадза

Технический комплекс: Ката:

Тэн-но-ката –омотэ

Зачетные нормативы по ОФП:

Перечень	До 12-лет	до-16-лет	свыше-16-лет
Отжимание на кулаках (Кэнтос)	5	10	15
Приседание (Ваза).	5	10	15
Отжимание на кончиках пальцев	1	5	8
Поднимание туловища, лежа на спине	5	10	15
Поднимание туловища, лежа на животе	5	10	15
Подтягивание (хват цуками)	1	4	6

БЕЛЫЙ ПОЯС – 8 КЮ (1 ДЕТСКИЙ РАЗРЯД)

2 год для всех возрастных категорий детей

НАШИВКА НА ПОЯС (9 МЕСЯЦЕВ)

ТЕОРИЯ:

История развития боевого искусства Карате-Айки-Дзюцу.

ПРАКТИКА:

Боевые стойки:

1. Направление вперед. Мороаши-Дачи; Мото-Дачи; Дзэнкуцу-Дачи;
2. Направление назад. Рэноджи-Дачи; Ко-Кокуцу-Дачи; Кокуцу-Дачи, Косэй-Кокуцу-Дачи.

Техника ударов руками в базовых стойках и камаэ: Цуки; Учи-Ваза

1. Прямой удар вертикальным кулаком (в среднюю верхнюю зону): Дзёдан-Татэ-Цуки; Чудан-Татэ-Цуки
2. Прямой удар обратным кулаком (в среднюю верхнюю зону): Дзёдан-Маэ-Ура-Цуки; Чудан-Маэ-Ура-Цуки.
3. Удар мышечной частью кулака в голову: Дзёдан-Маэ-Тэтцуэ-Учи.
4. Удар ‘ ‘ Кулак молот вперед ‘ ‘ нисходящий: Дзёдан-Маэ-Отоши-Тэтсуи-Учи.
5. Удар мышечной частью кулака по дуге изнутри наружу: Дзёдан-Ура-Маваши-Тэтсуи-Учи.
6. Удар мышечной частью кулака по дуге снаружи внутрь: Дзёдан-Маваши-Тэтсуи-Учи

Техника ударов ногами в боевых стойках и камаэ: Гэри-Ваза.

Удары ногой вперед в голову Дзёдан- Маэ-Кэагэ-Гэри.

Нижний удар голенью по дуге Гэдан-Маваши-Гэри-Сунэ (Лоу-Кик).

Удар ногой по дуге в туловище Чудан-Маваши-Гэри.

Удар коленом вперед Гэдан-Маэ-Хидза-Гэри.

Удар коленом по дуге Гэдан-Маваши-Хидза-Гэри.

Удар коленом в сторону Гэдан-Еко-Хидза-Гэри.

Техника защиты в базовых стойках Камаэ: ГО, Укэ-Ваза.

Уклон корпуса в сторону. Ёко-Ката-Ми

Уклон корпуса вперед, в сторону. Маэ-Ката-Ми.

Нижний сметающий блок Гэдан-Барай.

Блок на среднем уровне внутренней стороной предплечья изнутри – наружу Чудан-Учи-Най-Ван-Укэ.

Блок на среднем уровне наружной частью предплечья снаружи – внутрь Чудан-Сото-Гэй-Ван-Укэ

Верхний блок предплечья Дзёдан-Агэ-Укэ.

Блок ладонью снаружи – внутрь Дзёдан-Шотэй-Укэ.

Выведение из равновесия: Кудзуси.

Скручивание прямое и обратное.

Освобождение: Тэ-Ходоки.

Освобождение от захвата туловища без рук спереди.

Освобождение от захвата туловища с руками спереди.

Подсечки: Цури-Комиаси.

Задний отхват. О-Сото-Гари.

Задняя подсечка. Ко-сото-Гари.

Передняя подсечка. Харай-цури-коми-аси.

Болевые приемы: Кансэцу.

Рычаг кисти.

Ущемление Ахиллесова сухожилия.

Страховки и самостраховки (из положения стоя): Укэми.

Падение вперед, назад, в сторону.

Техника в движении Кихон-Идэ : 8 кю

Технический комплекс Ката:

Тэйкиёко- Шо-Дан.

Тэйкиёко-Ни-Дан.

Зачетные нормативы по ОФП: 8 кю.

Перечень	До 12-лет	до-16-лет	свыше-16-лет
Отжимание на кулаках (кэнтос)	10	15	20
Приседание (ваза).	10	15	20
Отжимание на кончиках пальцев	5	8	10
Поднимание туловища, лежа на спине	10	15	20
Поднимание туловища, лежа на животе	10	15	20
Подтягивание (хват цуками)	4	6	8

Показатели результатов, на первом и втором году обучения:

Этап и год обучения.	Пояс	КЮ	Разряд	
1-й год:				
1- этап	Белый	9 – КЮ	Нагрудная эмблема	4 месяца
2-этап	Белый	8 – КЮ	2 – детский	5 месяцев
2-й год				
1-этап	Белый	7 – КЮ	3 – юношеский	4 месяцев
	Желтый	6 - КЮ	2 – юношеский	5 месяцев

Результаты ОФП первый год обучения.

Стойка в кба-даци -1минута

Отжимания на кулаках – 15-20 раз.

Отжимания на кончиках пальцев 5-7 раз.

Подъем туловища из положения лежа – 20-30 раз.

Подтягивание на перекладине 4-7 раз.

Приседание (позиция ваза) – 20-30 раз.

Кувырок вперед, через правое и левое плечо, кувырок назад.Перекат.

Знание стоек, блоков,ударов.

Знание терминологии в рамках программных требований.

Базовая техника ударов ногами , руками и борьба в рамках программных требований.

Тамашивари – доска(0.5см)

Учебный поединок 3 раунда по 1 минуте.

Результаты ОФП второй год обучения

Стойка киб-даци -2минуты

Отжимания на кулаках – 20-25 раз.

Отжимания на кончиках пальцев 6-9 раз.

Подъем туловища из положения лежа – 30-45 раз.

Подтягивание на перекладине 5-10 раз.

Приседание (позиция ваза) – 30-45 раз.

Кувырок вперед, через правое и левое плечо, кувырок назад. Кувырок через препятствие.Сальто.Колесо.

Перемещение в сойках используякомбинацию техник.

Знание терминологии в рамках программных требований.

Базовая техника ударов ногами и руками в рамках программных требований. Защита от ударов ногами и руками во все уровни.Борцовская техника.

Тамашивари-доска(1см)

Учебный поединок 3 раунда по 2 минуте. Моделирование соревновательного дня с проведением 3-4 поединков.

Переводные нормативы для учащихся и занимающихся Карате-Айки-Дзюцу.

Экзаменационные нормативы: 1-год обучения

БЕЛЫЙ ПОЯС – 9 КЮ (2-ОЙ ДЕТСКИЙ РАЗРЯД)

1 год обучения, для всех возрастных категорий

НАГРУДНАЯ ЭМБЛЕМА (4 МЕСЯЦА)

ТЕОРИЯ:

1.Правила поведения в Додзе (в зале)

2.Этика и ритуал в Карате-Айки-Дзюцу

ПРАКТИКА:

Базовые стойки.

Фронтальные:

Хэйсоку-Дачи; Мисуби-Дачи; Учи-Хачиджи-Дачи;Хэйсоко-Дачи;Хачитжи-Дачи;Найфанчин-Дачи

Киб-Дачи; Шико-Дачи:

Техника ударов руками: Цуки; Учи -Ваза: В стойках Киб-Дачи;Камаэ-Дачи

Прямые фронтальные - Чоку-Цуки.

Прямой удар в верхний уровень - Дзёдан-Маэ-цуки.

Прямой короткий удар в верхний уровень - Джеб.

Прямой удар от глухой защиты - Дзёдан-Маэ-Кизами-Цуки.

Прямой восходящий в верхний уровень Дзёдан-Маэ-Агэ-Цуки.

Техника ударов ногами: Гэри-Ваза. В стойках Мото-Дачи,Камаэ-Дачи.

1.Прямой удар передней ногой в средний уровень - Чудан- Маэ-Аши-Гэри-Кикоми .

2. Прямой удар задней ногой в средний уровень - Чудан-Маэ-Гэри-Кикоми

3. Подбивающий удар передней ногой в средний уровень - Чудан-Маэ-Аши-Гэри Кэагэ

4. Подбивающий удар задней ногой в средний уровень - Чудан-Маэ-Гэри-Кэагэ

Техника защиты: ГО и Укэ - Ваза.

Отскок.

Отход.

Отклон головы назад при движении корпуса.

Подставка ладони от прямого удара в голову Дзёдан-Маэ-Шотэй.

Подставка предплечья сбоку от бокового удара в голову Дзёдан-Ёко-Ван.

Подножки. Отоси.

Задняя подножка (снаружи и изнутри) О-сото-отоси

Передняя подножка. Таи-отоси

Выведение из равновесия: Кудзуси.

Рывок.

Толчок.

Осаживание.

Освобождение от захвата одежды на груди: Тэ-Ходоки.

Кихон-идэ передвижение в стойках.

Приемы страховки и само - страховки: Укэми

Из положения (присев) падение вперед назад в сторону.

Болевые приёмы: Кансэцу-Вадза

Технический комплекс-Ката:

Тэн-но-ката – омотэ

Зачетные нормативы по ОФП:

Перечень	До 12-лет	до-16-лет	свыше-16-лет
Отжимание на кулаках (Кэнтос)	5	10	15
Приседание (Ваза).	5	10	15
Отжимание на кончиках пальцев	1	5	8
Поднимание туловища, лежа на спине	5	10	15
Поднимание туловища, лежа на животе	5	10	15
Подтягивание (хват цуками)	1	4	6

БЕЛЫЙ ПОЯС -8КЮ (1 ДЕТСКИЙ РАЗРЯД)

1 год для всех возрастных категорий детей

НАШИВКА НА ПОЯС (5 МЕСЯЦЕВ)

ТЕОРИЯ:

История развития боевого искусства Карате-Айки-Дзюцу.

ПРАКТИКА:

Боевые стойки:

1.Направление вперед. Мороаши-Дачи; Мото-Дачи;Дзэнкуцу-Дачи;

2.Направление назад. Рэноджи-Дачи; Ко-Кокуцу-Дачи; Кокуцу-Дачи, Косэй-Кокуцу-Дачи.

Техника ударов руками в базовых стойках и камаэ: Цуки;Учи-Ваза

1. Прямой удар вертикальным кулаком (в среднюю верхнюю зону): Дзёдан-Татэ-Цуки; Чудан-Татэ-Цуки

2.Прямой удар обратным кулаком(в среднюю верхнюю зону): Дзёдан-Маэ-Ура-Цуки; Чудан-Маэ-Ура-Цуки.

3.Удар мышечной частью кулака в голову: Дзёдан-Маэ-Тэтцуэ-Учи.

4.Удар “ Кулак молот вперед ”нисходящий: Дзёдан-Маэ-ОтошиТэтсуи-Учи.

5.Удар мышечной частью кулака по дуге изнутри наружу: Дзёдан-Ура-Мавашу-Тэтсуи-Учи.

6.Удар мышечной частью кулака по дуге снаружи внутрь: Дзедан-Мавашу-Тэтсуи-Учи

Техника ударов ногами в боевых стойках и камаэ-Гэри –Ваза.

Удары ногой вперед в голову Дзёдан- Маэ-Кэагэ-Гэри.

Нижний удар голенью по дуге Гэдан-Мавашу-Гэри-Сунэ (Лоу-Кик).

Удар ногой по дуге в туловище Чудан-Мавашу-Гэри.

Удар коленом вперед Гэдан-Маэ-Хидза-Гэри.

Удар коленом по дуге Гэдан-Мавашу-Хидза-Гэри.

Удар коленом в сторону Гэдан-Еко-Хидза-Гэри.

Техника защиты в базовых стойках Камаэ: ГО,Укэ-Ваза.

Уклон корпуса в сторону. Ёко-Ката-Ми

Уклон корпуса вперед, в сторону. Маэ-Ката-Ми.

Нижний сметающий блок Гэдан-Барай.

Блок на среднем уровне внутренней стороной предплечья изнутри – наружу Чудан-Учи-Най-Ван-Укэ.
 Блок на среднем уровне наружной частью предплечья снаружи – внутрь Чудан-Сото-Гэй-Ван-Укэ.
 Верхний блок предплечья Дзёдан-Агэ-Укэ.
 Блок ладонью снаружи – внутрь Дзёдан-Шотэй-Укэ.
 Выведение из равновесия: Кудзуси.
 Скручивание прямое и обратное.
 Освобождение: Тэ-Ходоки.
 Освобождение от захвата туловища без рук спереди.
 Освобождение от захвата туловища с руками спереди.
 Подсечки: Цури-Комиаси.
 Задний отхват. О-Сото-Гари.
 Задняя подсечка. Ко-сото-Гари.
 Передняя подсечка. Харай-цури-коми-аси.
 Болевые приемы: Кансэцу.
 Рычаг кисти.
 Ущемление Ахиллесова сухожилия.
 Страховки и само страховки (из положения стоя): Укэми.
 Падение вперед, назад, в сторону.
 Техника в движении Кихон-Идэ: 8 кю
 Технический комплекс Ката:
 Тэйкиёко - Шо-Дан.
 Тэйкиёко-Ни-Дан.

Зачетные нормативы по ОФП: 8 кю.

Перечень	До 12-лет	до-16-лет	свыше-16-лет
Отжимание на кулаках (кэнтос)	10	15	20
Приседание (ваза).	10	15	20
Отжимание на кончиках пальцев	5	8	10
Поднимание туловища, лежа на спине	10	15	20
Поднимание туловища, лежа на животе	10	15	20
Подтягивание (хват цуками)	4	6	8

Экзаменационные нормативы 2-год обучения

БЕЛЫЙ ПОЯС 7 КЮ (3 ЮНОШЕСКИЙ РАЗРЯД) И ДВЕ НАШВКИ НА ПОЯС (4 МЕСЯЦА).

ТЕОРИЯ:

Единоборства России.

ПРАКТИКА:

Базовые стойки:

Диагональные: Ханми-Дачи; Ко-Ханми-Дачи;Фудо-Дачи;Ко-Фудо-Дачи:

Техника ударов руками Цуки в базовых стойках и Камаэ: Учи -Ваза.

Удар кулаком в сторону от глухой защиты. Ёко-Кизами-Цуки.

Крюки снизу (апперкот) в туловище, голову вертикально расположенным кулаком: Чудан-Маэ-Сита-Цуки, Чудан-Маэ-Ура-Цуки, Дзёдан-Ура-Сита-Цуки, Чудан-Аге-Ёко-Татэ-Чудан, Сита-Цуки-Нанамэ-Сита-Цуки, Дзёдан-Агэ-Ура-Сита-Цуки-Чудан.

Короткие сбоку (Хук): Каги-Цуки, Чудан-Каги-Цуки, Дзёдан-Каги – Цуки, Дзёдан-Агэ-Нанамэ-Каги-Цуки.

Переменные, последовательные удары по разным уровням: Санбон-Цуки (1-й Дзедан, 2-й Чудан, 3-й Дзедан)

Использование бедра в технике: Дзенкуцу-Дачи: Чудан-Барай-Укэ, Гьягу-Цуки-Дзедан.

Техника ударов ногами в базовых стойках, Камаэ: Гэри-Ваза.

Подбивающий удар в промежность: ГэданМаэ-Кин-Гэри; Гэдан-Ёко-Кин-Гэри; Уширо-Кин-Гэри:

Удар ногой по дуге снаружи внутрь: Дзёдан-Маваши-Гэри.

Серповидный удар в туловище и голову (траекторией является большая дуга): Чудан, Дзёдан-Микадзуки-Гэри.

Обратный серповидный удар в туловище, в голову: Чудан–Дзёдан –Ура Микадзуки-Гэри.

Защита ногами: Гэри-Укэ.

Давящий блок внутренним ребром стопы: Сокутэй-Осаэ-Укэ.

Давящий блок внешним ребром стопы: Сокуто-Осаэ-Укэ.

Блок голенью снаружи внутрь: Сунэ-Сото-Какэ-Укэ.
 Блок голенью изнутри наружу: Сунэ-Учи-Какэ-Укэ.
 Останавливающий блок подошвой стопы в начальной стадии противника Ашибо-Коми-Укэ.
 Техника защиты: ГО; Укэ-Ваза.
 Уход вниз сгибанием коленей: Отоши-Ми.
 ОНырок сгибанием коленей.
 Наклон верхней части туловища назад: Маэ-Сори-Ми.
 Отходы на 45%: Тай-Сабаки.
 Отводящий блок внешней поверхностью предплечья снаружи внутрь: Гэдан-Чудан-Какэ-Укэ.
 Отводящий блок снаружи внутрь ладонью и внутренней поверхностью предплечья: Гэдан-Чудан-Сото-Шотэй-Укэ.
 Давящий блок ладонью Гэдан-Чудан-Осаэ-Шотэй-Укэ.
 Выведение из равновесия: Кудзуси.
 Опрокидывание
 Освобождение. Тэ-Ходоки.
 1. Освобождение от захвата туловища без руки сзади.
 2. Освобождение от захвата туловища с руками сзади.
 Подсечки: Цури-Комиаси.
 Боковые подсечки. Дэ-Аси-Барай.
 Подбив коленом.
 Зацепы. Сото-Гакэ.
 Болевые приемы: Кансэцу-Вадза.
 Замок локтя: Хадзи-Дзимэ.
 Рычаг локтя через бедро. Идэ-хисиги-дзюдзи-гатамэ
 Ущемление колена.
 Страховки и само страховки с переворотом в воздухе (сальто): Укеми
 Техника в движении : 7 кю. Кихон-Идэ
 Технический комплекс Ката:
 Тэйкиёко-Сан-Дан.

Зачетные нормативы по ОФП: 7 кю.

Перечень	До 12-лет	до-16-лет	свыше-16-лет
Отжимание на кулаках (кэнтос)	15	20	25
Приседание (ваза).	15	20	25
Отжимание на кончиках пальцев	8	10	12
Поднимание туловища, лежа на спине	15	20	25
Поднимание туловища, лежа на животе	15	20	25
Подтягивание (хват цуками)	6	8	10

6 КЮ. (2-ЮНОШЕСКИЙ РАЗРЯД) ЖЕЛТЫЙ ПОЯС - 5 МЕСЯЦЕВ

ТЕОРИЯ: Восточные единоборства.

ПРАКТИКА:

Базовые стойки:

Скрещенные стойки и стойки на одной ноге Косо-Дачи; Сэруаши-Дачи; Цуруаши-Дачи; Каги-Дачи; Ура-Реноджи-Дачи;

Техника ударов руками Атэми-Цуки: Учи-Ваза в базовых стойках и Камаэ.

Длинный ,горизонтальный боковой удар рукой в голову и туловище: Дзедан, Чудан-Фури-Цуки.

Длинный боковой горизонтальный удар в голову и туловище: Дзэдан, Чудан-Татэ-Фури-Цуки (Лонг-Хук).

Длинный боковой диагональный удар: Дзедан, Чудан-Агэ-Нанамэ-Фури-Цуки.

Длинный боковой диагональный удар кулаком ,развернутым ладонной частью к себе: Лонг-хук .Дзэдан, Чудан-Агэ-Нанамэ-Татэ-Фури-Цуки.

Удары в стойках: Дзэнкуцу-Дачи Ои-Цуки, Гьяку-Цуки.

Удары в стойках :Шико-Дачи 45% /Дзэнкуцу-Дачи Ои-Цуки

Техника ударов ногами и Гэри-Ваза в боевых стойках Камаэ:

Удар ногой в сторону подбивающий. Чудан, Дзэан-Ёко-Гэри-Кэагэ.

Удар ногой в сторону проникающий . Чудан-Ёко-Гэри-Кикоми.
 Подбивающий удар назад пяткой. Гэдан-Уширо-Какато-Гэри; Гэдан-Уширо-Ашибо-Гэри.
 Круговой удар коленом снаружи внутрь. Гэдан, Чудан-Маваши-Хидза-Гэри.
 Удар коленом в сторону: Гэдан, Чудан-Ёко-Хидза-Гэри.
 Защита ногами Гэри - Укэ-Ваза:
 Блок " полумесяц" внутренним ребром стопы Микадзуки-Укэ.
 Обратный "полумесяц" внешним ребром стопы Ура-Микадзуки-Укэ.
 Техника защиты Укэ-Ваза в базовых стойках и Камаэ:
 Защита круговым движением туловища "солнышко" Демпси.
 Наклон головы в сторону.
 Наклон головы в сторону назад.
 Нижний точечный блок Гэдан-Укэ (подставка).
 Отводящий блок Внешней поверхностью предплечья снаружи-внутри: Гэдан-Чудан-Какэ-Укэ.
 Верхний точечный блок Дзедан-Укэ (подставка).
 Выведение из равновесия: Контролем коленей.
 Защитно-контратакующие связи:
 Защита от удара рукой сверху.
 Защита от удара рукой прямо.
 Защита от удара рукой сбоку.
 Контроль руки:
 Контроль локтя: ИкадзэОсаэ.
 Болевые приемы: Кансэцу-Вадза.
 Узел.
 Броски: Нагэ-Вадза.
 Бросок через бедро: Коси натэ.
 Бросок через плечо или спину: Яма асари
 Техника в движении: Кихон-Идэ 6 кю.
 Учебные поединки. Дзиу-Кумитэ.
 Технический комплекс Ката:
 Хэан-Шо-Дан.

Зачетные нормативы по ОФП 6 кю:

Перечень	До 12-лет	до-16-лет	свыше-16-лет
Отжимание на кулаках (кэнтос)	20	25	30
Приседание (ваза).	20	25	30
Отжимание на кончиках пальцев	12	14	16
Стойка Киба-Дачи	2 мин.	2 мин.	2 мин.
Поднимание туловища, лежа на спине	20	25	30
Поднимание туловища, лежа на животе	20	25	30
Подтягивание (хват цуками)	8	10	12
Тамишевари	0.5 см.	1 см.	1.5 см.

3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Содержание программы «Карате Айки-дзюцу» (базовый уровень)

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов									Формы аттестации и контроля
		1 г.о.			2 г.о			3 г.о			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Основы ОБЖ и техники безопасности проведения занятий.	2	1	1	2	1	1	2	1	1	
2	Развитие физкультуры, спорта, спортивных единоборств.	1	1	-	1	1	-	1	1	-	
3	ОФП	34	2	32	28	2	26	24	2	22	
4	Отработка ударной и защитной техники в стойках	10	2	8	10	2	8	10	2	8	
5	Отработка ударной и защитной техники в движение	5	1	4	5	1	4	5	1	4	
6	Страховка и само страховка	5	1	4	5	1	4	5	1	4	
7	Отработка борцовской техники в стойках	5	1	4	5	1	4	5	1	4	
8	Отработка борцовской техники в партере	5	1	4	5	1	4	5	1	4	
9	Изучение формальных упражнений (КАТА)	5	1	4	5	1	4	5	1	4	
10	Изучение болевых приёмов	8	1	7	8	1	7	8	1	7	
11	Дыхательные упражнения.	6	1	5	6	1	5	6	1	5	
12	Учебные поединки	8	1	7	14	1	13	8	1	7	
13	Подготовка и участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях.	10	1	9	10	1	9	20	2	18	
14	Использование подручных средств	2	1	1	2	1	1	1	-	1	
	Промежуточная аттестация	2	-	2	2	-	2	1	-	1	Опрос, показ
	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	2	-	2	
	ИТОГО:	108	16	92	108	16	92	108	16	92	

Содержание обучения по программе построено по спиральному принципу. Круг знаний по основным темам постоянно расширяется, проводится работа над качественным преобразованием навыков и владением техникой Карате Айки-Дзюцу.

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие. Основы ОБЖ и техники безопасности проведения занятий:

- знакомство с детьми;
- общее понятие о спорте и восточных единоборствах;
- значение занятий спортом в жизни детей;
- перспективы развития и деятельности детского объединения на предстоящий год;
- организационные вопросы: режим занятий; формирование групп и т.п.;
- тестирование физических возможностей детей.

- Техника безопасности в зале: при выполнении приёмов; при отработке техники в парах; на соревнованиях; личная гигиена; первая помощь.
- 2. Развитие физкультуры, спорта, спортивных единоборств.
 - физкультура и дети;
 - физкультура и здоровье;
 - основы спорта;
 - восточные единоборства;
 - единоборства России;
- 3. ОФП.
 - гимнастика;
 - силовая гимнастика;
 - скоростная гимнастика;
 - дыхательная гимнастика;
 - упражнение на мощь;
 - растяжка;
 - акробатика;
 - упражнение в парах.
- 4. Отработка ударной и защитной техники в стойках.
 - техника рук;
 - техника ног;
 - защита руками;
 - защита ногами;
 - связки;
 - защита телом;
 - контратакующая техника;
 - техника в парах.
- 5. Отработка ударной и защитной техники в движении.
 - техника рук в движение;
 - техника ног в движение;
 - техника защиты руками в движение;
 - техника защиты ногами в движение;
 - отработка техник в парах.
- 6. Страховка и само страховка.
 - страховка из присева;
 - страховка из позиции стоя;
 - страховка в полете;
- 7. Отработка борцовской техники в стойках.
 - подножки;
 - зацепы;
 - броски через бедро;
 - броски через плечо;
 - броски руками;
 - броски ногами;
 - сферические броски;
- 8. Отработка борцовской техники в партере.
 - удержание;
 - уходы;
 - контратаки.
- 9. Изучение формальных упражнений (КАТА).
 - теикоко 1-3;
 - хиан 1-5;
 - теки;
 - басай;
 - канку;
- 10. Изучение болевых приёмов.
 - рычаги;
 - ключи;
 - ущемления;

- удушения;
- болевые точки.
- 11. Дыхательные упражнения.
- обычное;
- разогревающее;
- в гимнастике;
- в технике;
- восстанавливающее;
- 12. Учебные поединки.
- гохон;
- санбон;
- иппон;
- роппу кумитэ;
- джиу кумитэ;
- 13. Подготовка и участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях.
- питание;
- правила;
- соревновательные поединки.
- 14. Использование подручных средств.
- палка;
- шест;
- муляжи;
- восточные традиционные муляжи.

3.2 Содержание программы «Карате Айки-дзюцу» (углублённый уровень)

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов															Формы аттестации и контроля
		1 г.о			2 г.о			3 г.о			4 г.о			5 г.о			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Основы ОБЖ и техники безопасности проведения занятий.	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	
2	Развитие физкультуры, спорта, спортивных единоборств.	1	1	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-	
3	ОФП	46	2	44	46	2	44	40	2	38	36	2	34	30	2	28	
4	Отработка ударной и защитной техники в стойках	11	2	9	11	2	9	11	2	9	11	2	9	11	2	9	
5	Отработка ударной и защитной техники в движении	10	1	9	10	1	9	10	1	9	10	1	9	10	1	9	
6	Страховка и самостраховка	10	1	9	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7	
7	Отработка борцовской техники в стойках	10	2	8	10	2	8	10	2	8	10	2	8	10	2	8	
8	Отработка борцовской техники в партере	10	2	8	10	2	8	10	2	8	10	2	8	10	2	8	
9	Изучение формальных упражнений (КАТА)	10	2	8	10	2	8	10	2	8	10	2	8	10	2	8	
10	Изучение болевых приёмов	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7	

11	Дыхательные упражнения.	6	1	5	6	1	5	6	1	5	6	1	5	6	1	5	
12	Учебные поединки	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7	
13	Подготовка и участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях.	8	1	7	10	1	9	16	1	15	20	1	19	25	1	24	
14	Использование подручных средств	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	
	Промежуточная аттестация	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2	1	-	1	Опрос, показ
	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2	
	ИТОГО:	144	19	125	144	19	125	144	19	125	144	19	125	144	19	129	

Содержание обучения по программе построено по спиральному принципу. Круг знаний по основным темам постоянно расширяется, проводится работа над качественным преобразованием навыков и владением техникой Карате Айки-Дзюцу.

Содержание учебно-тематического плана

1-й год обучения

1. Вводное занятие. Основы ОБЖ и техники безопасности проведения занятий.

- знакомство с детьми;
- техника безопасности в зале, при выполнении приёмов, при отработке техники в парах, соревнованиях;
- личная гигиена;
- первая помощь;
- общее понятие о спорте и восточных единоборствах;
- значение занятий спортом в жизни детей;
- перспективы развития и деятельности детского объединения на предстоящий год;
- организационные вопросы: режим занятий; формирование групп и т.п.;
- тестирование физических возможностей детей.

2. Развитие физкультуры, спорта, спортивных единоборств.

- физкультура и дети;
- физкультура и здоровье;
- основы спорта;
- восточные единоборства;
- единоборства России;

3. ОФП.

- гимнастика;
- силовая гимнастика;
- скоростная гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- упражнение на мощь;
- растяжка;
- акробатика;
- упражнение в парах.

4. Отработка ударной и защитной техники в стойках.

- техника рук;
- техника ног;
- защита руками;
- защита ногами;
- связки;
- защита телом;
- контратакующая техника;
- техника в парах.

5. Отработка ударной и защитной техники в движении.

- техника рук в движение;
- техника ног в движение;
- техника защиты руками в движение;
- техника защиты ногами в движение;
- отработка техник в парах.

6. Страховка и самостраховка.

- страховка из приседа;
- страховка из позиции стоя;
- страховка в полете;

7. Отработка борцовской техники в стойках.

- подножки;
- зацепы;
- броски через бедро;
- броски через плечо;
- броски руками;
- броски ногами;
- сферические броски;

8. Отработка борцовской техники в партере.

- удержание;
- уходы;
- контратаки.

9. Изучение формальных упражнений (КАТА).

- теикоко 1-3;
- хиан 1-5;
- теки;
- басай;
- канку;

10. Изучение болевых приёмов.

- рычаги;
- ключи;
- ущемления;
- удушения;
- болевые точки.

11. Дыхательные упражнения.

- обычное;
- разогревающее;
- в гимнастике;
- в технике;
- восстанавливающее;

12. Учебные поединки.

- гохон;
- санбон;
- иппон;
- роппу кумитэ;
- джиу кумитэ;

13. Подготовка и участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях.

- питание;
- правила;
- соревновательные поединки.

14. Использование подручных средств.

- палка;
- шест;
- муляжи;
- восточные традиционные муляжи.

3.3 Содержание программы «Карате Айки-Дзюцу: группа выходного дня», модуль 1

Учебно-тематический план

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие. Основы техники безопасности и гигиена.	1	0,5	0,5	
2	Развитие физкультуры, спорта, спортивных единоборств.	4	4	-	
3	Общая физическая подготовка	12	3	9	
4	Ударная и защитная техника в стойках: техника рук; техника ног; защита руками; защита ногами; связки	6	1,5	4,5	
5	Ударная и защитная техника в движение техника рук в движение; техника ног в движение; техника защиты руками в движение; отработка техник в парах.	6	1,5	4,5	
6	Страховка и самостраховка	3	1,5	1,5	
7	Борцовская техника в стойках (подножки, зацепы)	3	1,5	1,5	
8	Итоговая аттестация.	1	-	1	Опрос. Показ
	Итого:	36	13,5	22,5	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие. Основы техники безопасности и гигиена

Теория. Знакомство с детьми. Перспективы развития и деятельности детского объединения на предстоящий год. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в зале. Техника безопасности при выполнении борцовских приёмов. Техника безопасности при отработке техники в парах, на соревнованиях. Первая помощь. Личная гигиена.

Общее понятие о спорте и восточных единоборствах. Значение занятий спортом в жизни детей.

Практика. Первичная диагностика. Определение уровня подготовленности. Тестирование физических возможностей детей.

2. Развитие физкультуры, спорта, спортивных единоборств

Теория. Физкультура и дети. Физкультура и здоровье. Основы спорта. Восточные единоборства. Беседы о личной гигиене. Беседы о восточных единоборствах.

Просмотр видеоматериалов. оказ приемов выполнения техники безопасности при отработке техники в парах. Показ приемов оказания первой помощи.

3. Общая физическая подготовка

Теория. Виды физической подготовки, средства и методы физической подготовки. Знакомство с правилами и техникой выполнения общеразвивающих упражнений.

Гимнастика. Правила и техника выполнения силовых упражнений. Дыхательная гимнастика. Правила выполнения скоростных упражнений.

Растяжка. Акробатика. Упражнение в парах.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений на развитие общей выносливости. Комплексы упражнений для повышения общей быстроты движений.

Выполнение комплекса упражнений дыхательной, силовой, скоростной гимнастики.

Выполнение комплекса упражнений на растяжку, на развитие общей гибкости (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.)

Акробатические упражнения (кувырки, колесо, сальто).

4. Ударная и защитная техника в стойках

Теория. Ударная и защитная техника в стойках. Техника рук. Техника ног. Защита руками. Защита ногами. Связки.

Практика. Отработка ударной и защитной техники в стойках.

5. Ударная и защитная техника в движении

Теория. Техника рук в движение. Техника ног в движение. Техника защиты руками в движение.

Практика. Отработка ударной и защитной техники в движении. Отработка техник в парах. Техника рук в движение. Техника ног в движение. Техника защиты руками в движение.

6. Страховка и самостраховка

Теория. Страховка. Самостраховка. Страховка из приседа.

Практика. Техника и приемы выполнения страховки, самостраховки, страховки из приседа.

7. Борцовская техника в стойках

Теория. Техника стоек. Назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках. Подножки. Зацепы. Страховка из приседа.

Практика. Отработка борцовской техники в стойках. Техника стоек. Назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках. Подножки. Зацепы. Страховка из приседа.

8. Итоговое занятие-экзамен

Практика. Опрос по пройденному материалу. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за 1 модуль. Планы на следующий модуль. Открытое занятие для родителей. Показательные выступления обучающихся с лучшими номерами.

3.4 Содержание программы «Карате Айки-Дзюцу: группа выходного дня», модуль 2

Учебно-тематический план

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Основы техники безопасности и гигиена.	1	1	-	
2	Общая физическая подготовка	13	3	10	
3	Страховка и самостраховка	3	-	3	
4	Борцовская техника в стойках (подножки, зацепы). Отработка борцовской техники в партере • удержание; • уходы	3	1,5	1,5	
5	Болевые приёмы. Учебные поединки.	6	1,5	4,5	
6	Формальные упражнения (КАТА) -теноката омота. Дыхание. Виды дыхания.	6	3	3	
7	Использование специфического оборудования (подручных средств)	3	-	3	
8	Итоговая аттестация.	1	-	1	Опрос, показ
	Итого:	36	10	26	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие. Основы техники безопасности и гигиена.

Теория. Техника безопасности в зале. Техника безопасности при выполнении борцовских приёмов. Техника безопасности при отработке техники в парах, на соревнованиях. Первая помощь. Личная гигиена.

Практика. Показ приемов выполнения техники безопасности при отработке техники в парах. Показ приемов оказания первой помощи. Беседы о личной гигиене.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Виды физической подготовки, средства и методы физической подготовки. Знакомство с правилами и техникой выполнения общеразвивающих упражнений.

Гимнастика. Правила и техника выполнения силовых упражнений. Дыхательная гимнастика. Правила выполнения скоростных упражнений.

Растяжка. Акробатика. Упражнение в парах.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений на развитие общей выносливости. Комплексы упражнений для повышения общей быстроты движений.

Выполнение комплекса упражнений дыхательной, силовой, скоростной гимнастики.

Выполнение комплекса упражнений на растяжку, на развитие общей гибкости (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.)

Акробатические упражнения (кувырки, колесо, сальто).

3. Страховка и самостраховка.

Теория. Страховка. Само страховка. Страховка из присева.

Практика. Техника и приемы выполнения страховки, самотсраховки, страховки из присева.

4. Борцовская техника в стойках. Борцовская техника в партере.

Теория. Техника стоек. Назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках. Подножки. Зацепы. Страховка из присева.

Удержание. Уходы. Техника и правила выполнения.

Практика. Отработка борцовской техники в стойках. Техника стоек. Назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках. Подножки. Зацепы. Страховка из присева.

Отработка борцовской техники в партере. Выполнение приемов: удержание, уходы.

5. Болевые приёмы. Учебные поединки

Теория. Рычаги. Ключи. Техника и правила выполнения.

Поединок. Требования и правила проведения учебного поединка. Последовательность и техника выполнения учебного поединка гохон.

Практика. Изучение болевых приёмов. Выполнение приемов «рычаги», «ключи».

Изучение техники и последовательности выполнения движений учебного поединка Гохон. Учебный поединок Гохон.

6. Формальные упражнения (КАТА). Дыхание.

Теория. Техника и правила выполнения формального упражнения Теноката омота.

Понятие о дыхании. Способы дыхания (носовое, через рот). Виды дыхания: обычное, разогревающее, в гимнастике, в технике, восстанавливающее. Соответствие дыхания упражнениям.

Практика. Изучение техники выполнения формального упражнения Теноката омота. Выполнение формального упражнения Теноката омота.

Правильное дыхание при выполнении различных упражнений, отдельных приемов, после нагрузки для восстановления.

7. Использование подручных средств

Теория. Принципы использования разных видов специфического оборудования (манера работы, применение). Защита против палки.

Практика. Техника работы с палкой. Перемещение в позициях, положение в руках, базовые приемы защиты против палки.

8. Итоговое занятие.

Практика. Опрос по пройденному материалу. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за 2-ой модуль. Планы на следующий модуль. Открытое занятие для родителей. Показательные выступления обучающихся с лучшими номерами. Итоговая аттестация-экзамен.

3.5 Содержание программы «Карате Айки-Дзюцу: группа выходного дня», модуль 3

Учебно - тематический план

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Общая физическая подготовка	12	3	9	
2	Страховка и самостраховка	3	1,5	1,5	
3	Борцовская техника в стойках (подножки, зацепы). Отработка борцовской техники в партере • удержание; • уходы	3	1,5	1,5	
4	Болевые приёмы. Учебные поединки.	6	1,5	4,5	
5	Формальные упражнения (КАТА) -теноката омота. Дыхание. Виды дыхания.	8	3	5	

6	Использование специфического оборудования (подручных средств)	3	-	3	
7	Итоговая аттестация.	1	-	1	
	Итого:	36	10,5	25,5	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие. Общая физическая подготовка.

Теория. Инструктаж по ТБ. Виды физической подготовки, средства и методы физической подготовки. Знакомство с правилами и техникой выполнения общеразвивающих упражнений.

Гимнастика. Правила и техника выполнения силовых упражнений. Дыхательная гимнастика. Правила выполнения скоростных упражнений.

Растяжка. Акробатика. Упражнение в парах.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений на развитие общей выносливости. Комплексы упражнений для повышения общей быстроты движений.

Выполнение комплекса упражнений дыхательной, силовой, скоростной гимнастики.

Выполнение комплекса упражнений на растяжку, на развитие общей гибкости (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.)

Акробатические упражнения (кувырки, колесо, сальто).

2. Страховка и само страховка.

Теория. Страховка. Само страховка. Страховка из присева.

Практика. Техника и приемы выполнения страховки, самотсраховки, страховки из присева.

3. Борцовская техника в стойках. Борцовская техника в партере.

Теория. Техника стоек. Назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках. Подножки. Зацепы. Страховка из приседа.

Удержание. Уходы. Техника и правила выполнения.

Практика. Отработка борцовской техники в стойках. Техника стоек. Назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках. Подножки. Зацепы. Страховка из присева.

Отработка борцовской техники в партере. Выполнение приемов: удержание, уходы.

4. Болевые приёмы. Учебные поединки

Теория. Рычаги. Ключи. Техника и правила выполнения.

Поединок. Требования и правила проведения учебного поединка. Последовательность и техника выполнения учебного поединка гохон.

Практика. Изучение болевых приёмов. Выполнение приемов «рычаги», «ключи».

Отработка техники и последовательности выполнения движений учебного поединка Гохон. Учебный поединок Гохон.

5. Формальные упражнения (КАТА). Дыхание.

Теория. Техника и правила выполнения формального упражнения Теноката омота.

Понятие о дыхании. Способы дыхания (носовое, через рот). Виды дыхания: обычное, разогревающее, в гимнастике, в технике, восстанавливающее. Соответствие дыхания упражнениям.

Практика. Изучение техники выполнения формального упражнения Теноката омота. Выполнение формального упражнения Теноката омота.

Правильное дыхание при выполнении различных упражнений, отдельных приемов, после нагрузки для восстановления.

6. Использование подручных средств

Теория. Принципы использования разных видов специфического оборудования (манера работы, применение). Защита против палки.

Практика. Техника работы с палкой. Перемещение в позициях, положение в руках, базовые приемы защиты против палки.

7. Итоговое занятие.

Практика. Опрос по пройденному материалу. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за 3-ий модуль. Планы на следующий год. Открытое занятие для родителей. Показательные выступления обучающихся с лучшими номерами. Итоговая аттестация-экзамен.

4 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение программы Карате-Айки-Дзюцу.

Структура занятия:

модули ознакомительного уровня

1. Организационные действия (5 мин.):
 - Режим проветривания;
 - Сбор детей;
 - Подготовка к занятию;
 - Сопровождение детей к месту занятия;
2. Организационный момент (построение, объявление темы, дыхательная медитация) – 5 мин.
3. Разминка – 5 мин.
4. Гимнастические и акробатические упражнения – 15 мин.
5. Техническая подготовка (Изучение элементов Карате-Айки-Дзюцу, спортивные игры и спортивные состязания) – 20 мин.
6. Заминка (медитация – восстановительные, дыхательные упражнения), подведение итогов, задание на дом – 5 мин.
7. Сопровождение детей к родителям – 5 минут.
8. Консультация для родителей, в том числе – индивидуально.

программа базового уровня

1. Организационные действия (5 мин.):
 - Режим проветривания;
 - Сбор детей;
 - Подготовка к занятию;
 - Сопровождение детей к месту занятия;
2. Организационный момент (построение, объявление темы, дыхательная медитация) – 5 мин.
3. Разминка – 10 мин.
4. Гимнастические и акробатические упражнения – 20 мин.
5. Техническая подготовка (Изучение элементов Карате-Айки-Дзюцу, спортивные игры и спортивные состязания) – 40 мин.
6. Заминка (медитация – восстановительные, дыхательные упражнения), подведение итогов, задание на дом – 5 мин.
7. Сопровождение детей к родителям – 5 минут.
8. Консультация для родителей, в том числе – индивидуально.

программа углубленного уровня

1. Организационные действия (5 мин.):
 - Режим проветривания;
 - Сбор детей;
 - Подготовка к занятию;
 - Сопровождение детей к месту занятия;
2. Организационный момент (построение, объявление темы, дыхательная медитация) – 5 мин.
3. Разминка – 20 мин.
4. Гимнастические и акробатические упражнения – 40 мин.
5. Техническая подготовка (Изучение элементов Карате-Айки-Дзюцу, спортивные игры и спортивные состязания) – 40 мин.
6. Заминка (медитация – восстановительные, дыхательные упражнения), подведение итогов, задание на дом – 5 мин.
7. Сопровождение детей к родителям – 5 минут.
8. Консультация для родителей, в том числе – индивидуально.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Педагог дополнительного образования и тренер-преподаватель учреждения дополнительного образования обязан:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и покрытия, наличия в достаточном количестве индивидуальных средств защиты, надежности установки и закрепления специального оборудования;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении технических комплексов и специальных физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях Карате-Айки-Дзюцу;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и неоднократно проводить контроль за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным прохождением медицинских осмотров и предоставлением занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- комплектовать состав группы обучающихся (воспитанников) и принимать меры по сохранению её основного состава в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности, применимой к занимающимся;
- составлять групповые и индивидуальные планы, а также готовить программы занятий, обеспечивая их выполнение;
- выявлять индивидуальные творческие способности обучающихся (воспитанников), способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, всячески поддерживать одарённых обучающихся (воспитанников);
- организовывать участие обучающихся (воспитанников) в соревнованиях по Карате-Айки-Дзюцу, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на окружном и городском уровне;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию.
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий;

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача;
- сдавать ценные вещи и деньги на хранение дежурному администратору;
- покидать спортивные сооружения не позднее 20-ти минут после окончания учебных занятий.

Виды подготовки обучающихся:

- технико-тактическая;
- физическая;
- психологическая;
- методическая;
- соревновательная.

Виды занятий для подготовки учеников.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми ударами, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности каратэка по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом.

Занятия по развитию физических качеств состоят из занятий по Карате-Айки-Дзюцу и занятий по другим видам спорта. Из Карате-Айки-Дзюцу используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка.

Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна.

Материально-техническое обеспечение

Требования к помещениям:

1. Спортивный зал – с мягким покрытием, с естественной и искусственной вентиляцией, с естественным и искусственным освещением.

Оборудование, приборы, технические средства:

1. 4 боксерских мешка разного веса от 20 до 40 кг.
2. Шведская стенка – 4 шт.
3. Скамейка гимнастическая – 4 шт.
4. Гантели 20 пар различного веса.
5. Скакалки гимнастические – 15 шт.
6. Перчатки для карате – 15 пар.
7. Мячи теннисные – 15 шт.
8. Футбольный мяч – 1 шт.
9. Баскетбольный мяч – 1 шт.
10. Волейбольный мяч – 1 шт.
11. Набивные медицинские мячи – 5 шт.
12. Шлем закрытым подборотком – 15 шт.
13. Защита на ноги (футы) – 15 пар.
14. Защита на голень (накладки) – 15 пар.
15. Паховые раковины – 15 шт.
16. Жилет нагрудный – 15 шт.
17. Лапы боксёрские (малые) – 7 пар.
18. Макивары – 5 шт.
19. Маты гимнастические – 6 шт.
20. Таймер большой – 1 шт.
21. Секундомер – 2 шт.
22. Утяжилители на руки и на ноги – для всех обучающихся.
23. Лапы-ракетки – на всех обучающихся.
24. Скакалка гимнастическая – на всех обучающихся.
25. Перекладина переносимая – на всех обучающихся.
26. Раздевалки на 15 человек.

Обработка и дезинфекция спортивного инвентаря:

- спортивный ковер очищается ежедневно с использованием пылесосов; рекомендовано использование моющих средств для организации влажной уборки не реже 3-4 раз в месяц;
- тренировочные мешки, переносимый спортивный инвентарь протирают влажной ветошью не менее 1-2 раз в день, а металлические части спортивного инвентаря – сухой тряпкой;
- маты должны не реже 1 раза в неделю очищаться от пыли с помощью пылесосов или выколачиваться на свежем воздухе;

Учебно-информационное обеспечение программы:

Список литературы, используемый педагогом:

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
3. Карплан. Спортивная медицина. - 1989г
4. Кирилова Г.Д. Теория и практика урока в условиях развивающего обучения – М.1980.
5. Коргина А. «Практическое пособие для педагога дополнительного образования» - Москва, Школьная пресса, 2006,2007.
6. Лаптев А.Н. Гигиена - учебник для институтов физкультуры -1989г.
7. Лечебная физкультура. Учебник для институтов физкультуры -1989г.
8. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов.
9. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987.
10. Попенко В.Н. Тренеры и методы тренировки в боевых искусствах. Москва - 1993г.
11. Путин В., Шестаков В., Ливицкий А.. Учимся Дзюдо с Владимиром Путиным – 2002г.
12. Туманян. Спортивная борьба. Учебник технической физкультуры - 1985г.
13. Серия «Мастера боевых искусств». Доктор философии Сайт Х Ким -1997г.

14. Учебно-методический журнал «Боевые искусства Планеты».

Список литературы, рекомендуемый для детей:

1. Бишион Марк. Окинавское карате, 2001 г.
2. Кузнецов В.А., Фролов В.Г. Методологические основы комплексных восточных единоборств - 2007 год.
3. Моисеев С. Универсальное Джиу Карате - 2012 год.
4. Плотников И.В. Методологические основы Карате-Айки-Дзюцу - 2008 год.
5. Санг Х.Ким Растяжка, сила, ловкость в боевой практике 2002 год.
6. Тедески М. Искусство бросков, 2006 год.
7. Тедески М. Искусство атаки, 2005 год.
8. Чой Сунг Мо Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах 2003 год.

Список литературы, рекомендуемый родителям:

1. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.
2. Карплан. Спортивная медицина. - 1989г. Учебно-методический журнал «Боевые искусства Планеты». 1989г.
3. Лаптев А.Н. Гигиена - учебник для институтов физкультуры -1989г.
4. Лечебная физкультура. Учебник для институтов физкультуры -1989г.
5. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки.-М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Путин В., Шестаков В., Левицкий А.. Учимся Дзюдо с Владимиром Путиным – 2002г.
7. Серия «Мастера боевых искусств». Доктор философии Сайт Х Ким -1997г.
8. Туманян. Спортивная борьба. Учебник технической физкультуры - 1985г.
9. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физ-культура и спорт, 1980.

Список нормативно-правовых документов:

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ);
2. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.
3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей: Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008.
5. Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 г. Москва.
6. О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922: Приказ Департамента образования города Москвы №1308 от 17 декабря 2014 г.
7. О мерах по развитию дополнительного образования детей: Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922
8. О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»): Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242