

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 06.06.2022

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 249 от 01.09.2022
Директор ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
_____ Бугаева О.Н.

СОГЛАСОВАНО

Советом родителей ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 06.06.2022

СОГЛАСОВАНО

Советом учащихся ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 06.06.2022

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы**

«Айкидо-углубленная подготовка»

Первый год обучения

Разработчик: Петушков И.Ю.
Педагог дополнительного образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа 1 года обучения

Задачи 1-го года обучения

Воспитательные

- сформировать этическое и гуманистическое представление о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие достижения победы уходя от конфликта без нанесения вреда противнику, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- привить понятия честности и доброжелательности как потребность существования, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- способствовать развитию в человеке таких качеств как доброта, в сочетании с волей; мягкость, в сочетании с силой; самодисциплина, в сочетании с умением расслабляться, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- развивать у детей таких качеств как дисциплинированность, коммуникабельность, толерантность, самоуважение, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- способствовать формированию у ребенка уверенности и спокойствия при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками, в соответствии требованиям 1 года обучения.

Развивающие

- развить моторику, пространственные представления, координации в углубленном варианте, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- развить двигательные способности детей в углубленном варианте, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- привить основы здорового образа жизни в углубленном варианте, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- развить уверенность в обществе сверстников, организаторские и лидерские качества в углубленном варианте, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- развить у детей таких качеств как сила, выносливость в углубленном вариант, в соответствии требованиям 1 года обучения.

Обучающие

- обучить терминам айкидо в углубленном варианте, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- научить четко, плавно, быстро выполнять техники айкидо в углубленном варианте;
- научить выполнять требования на 5-й кю;
- научить владеть собственным телом, чувствовать его в углубленном варианте, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- обучить физическим, психологическим и философским концепциям Айкидо, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- научить ребенка безошибочно выполнять сложно координированные действия в углубленном варианте, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- научить ребенка определять необходимую для себя физическую нагрузку и приемам расслабления в углубленном варианте, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- ознакомить со структурой опорно-двигательной системы организма человека, особенности работы мышц и суставов в углубленном варианте, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- обучить основам айкидо-этикета, истории и особенностям айкидо в углубленном варианте, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- обучить находить контакт с любым партнером, использовать конфликтную ситуацию в правильном направлении, в соответствии требованиям 1 года обучения;

- применять себя как часть слаженного коллектива, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- проявлять свою активную гражданскую, патриотическую позицию.

Планируемые результаты:

Личностные результаты. При освоении программы учащийся получит следующие изменения личности, в соответствии требованиям 1 года обучения:

- сформирует этическое и гуманистическое представление о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие достижения победы уходя от конфликта без нанесения вреда противнику;
- станет честным и доброжелательным;
- станет добрым, в сочетании с волей; мягким, в сочетании с силой; самодисциплинированным, в сочетании с умением расслабляться;
- станет дисциплинированным, коммуникабельным, толерантным, появится самоуважение;
- станет уверенным и спокойным при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками.

Метапредметные результаты. При освоении программы учащийся, в соответствии требованиям 1 года обучения разовьет и укрепит:

- моторику, пространственные представления, координацию в углубленном варианте;
- двигательные способности в углубленном варианте;
- основы здорового образа жизни в углубленном варианте;
- уверенность в обществе сверстников, организаторские и лидерские качества в углубленном варианте;
- физическую форму, силу, выносливость в углубленном варианте.

Предметные результаты. При освоении программы учащийся научится (будет знать):

- термины айкидо в углубленном варианте, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- четко, плавно, быстро выполнять техники айкидо в углубленном варианте, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- выполнять требования на 5-й кю (сдаст экзамен);
- владеть собственным телом, чувствовать его в углубленном варианте, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- физические, психологические и философские концепции Айкидо в углубленном варианте, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- выполнять сложно координированные действия в углубленном варианте, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- определять необходимую для себя физическую нагрузку и приемы расслабления в углубленном варианте, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- понимать структуру опорно-двигательной системы организма человека, особенности работы мышц и суставов в углубленном варианте, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- обучить основам айкидо-этикета, истории и особенностям айкидо в углубленном варианте, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- находить контакт с любым партнером, использовать конфликтную ситуацию в правильном направлении, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- применять себя как часть слаженного коллектив, в соответствии требованиям 1 года обучения;
- проявит свою активную гражданскую, патриотическую позицию.

Структура проведения занятий:

Мокутсо, рей – ритуал.

Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Разминка.

ОФП – общая физическая подготовка.

Тай сабаки, аши сабаки – перемещения.

Укеми – страховки, кувырки.

Бокен вадза (техники с деревянным мечом)

Изучение новых техник.

Отработка предыдущих техник.

Мокутсо. Рей.

Содержание программы (1 год обучения)

1. Вводное занятие.

Теория: опрос пройденного материала. Краткое описание планов на новый учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Правила дорожного движения.

Практика: выполнение основных базовых техник пройденных в прошлом году.

2. Разминка.

Теория: опрос теоретических основ разминки. Выявления и исправление ошибок в теоретических и практических аспектах.

Практика: выполнение разминочного комплекса упражнений. Особое внимание уделяется правильному дыханию.

3. ОФП.

Теория: вопросы по анатомии опорно-двигательного аппарата.

Выявление и исправление ошибок в теоретических и практических аспектах.

Практика: выполнение упражнений.

4. Тай сабаки, аши сабаки.

Теория: перемещения как неотъемлемая часть техник, дыхание, равновесие, осанка, взгляд.

Практика: выполнение перемещений – вначале максимально медленно, затем максимально быстро.

5. Укеми.

Теория: вопросы - что такое укеми, зачем нужны, важность правильного дыхания при выполнении укеми.

Практика: выполнение укеми.

6. Бокен вадза.

Теория: вопросы - что такое меч, создание, применение, смысл использования.

Практика: выполнение упражнений, техник.

7. Тачи вадза.

Теория: вопросы – что такое тачи вадза, описание новых техник, нюансы.

Практика: выполнение техник.

8. Сувари вадза.

Теория: что такое сувари вадза, историческая справка, описание новых техник.

Практика: выполнение подготовительных упражнений, выполнение техник.

9. Ханми хангачи вадза.

Теория: что такое ханми хангачи вадза, история появления, описание техник.

Практика: выполнение техник.

10. Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов года, общение инструктора с родителями.

Практика: демонстрация техник, сдача экзамена на 5 кю.

Календарное тематическое планирование 1-й год обучения.

№ П/П	Тема занятия	Колич. часов	Дата проведения	Примечание
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. ПДД. Разминка. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Тайно хэнка.	2		
2	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Укеми. Тайно хэнка. Кокью нагэ три варианта.	2		
3	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Укеми. Тайно хэнка. Кокью нагэ три варианта.	2		
4	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Укеми. Тайно хэнка. Кокью нагэ три варианта.	2		
5	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке.	2		
6	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке. Рейсики.	2		
7	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке.	2		
8	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи сихо нагэ, котэ гаеши.	2		
9	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи сихо нагэ, котэ гаеши.	2		
10	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи сихо нагэ, котэ гаеши.	2		
11	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи ирими нагэ, Удекеми нагэ.	2		
12	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи ирими нагэ, Удекеми нагэ.	2		
13	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи ирими нагэ, Удекеми нагэ.	2		
14	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори учи кайтен нагэ. <u>Сотэ кайтен нагэ.</u>	2		
15	Рейсики. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори учи кайтен нагэ. <u>Сотэ кайтен нагэ.</u>	2		
16	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори учи кайтен нагэ. <u>Сотэ кайтен нагэ.</u>	2		
17	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори учи кайтен нагэ. <u>Сотэ кайтен нагэ.</u>	2		
18	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.</u>	2		
19	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.</u>	2		
20	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
21	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге.	2		

	Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.			
66	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, котэ гаеши.	2		
67	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, котэ гаеши.	2		
68	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори сихо нагэ. Рейсики. <i>Экзамен.</i>	2		
69	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори сихо нагэ. <i>Экзамен.</i>	2		
70	Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо, икке, ирими нагэ, сихо нагэ.	2		
71	Рейсики. <i>Открытое занятие.</i> Демонстрация изученных техник. Вручение сертификатов.	2		
72	<i>Открытое занятие.</i> Рейсики. Разминка. Бокен вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза котэ гаеши. <u>Сувари вадза ирими нагэ.</u>	2		

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 06.06.2022

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 249 от 01.09.2022
Директор ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
_____ Бугаева О.Н.

СОГЛАСОВАНО

Советом родителей ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 06.06.2022

СОГЛАСОВАНО

Советом учащихся ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 06.06.2022

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы

«Айкидо-углубленная подготовка»

Второй год обучения

Разработчик: Петушков И.Ю.
Педагог дополнительного образования

Рабочая программа 2 года обучения

Задачи 2-го года обучения

Воспитательные

- сформировать этическое и гуманистическое представление о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие достижения победы уходя от конфликта без нанесения вреда противнику, в соответствии требованиям 2 года обучения;
- привить понятия честности и доброжелательности как потребность существования, в соответствии требованиям 2 года обучения;
- способствовать развитию в человеке таких качеств как доброта, в сочетании с волей; мягкость, в сочетании с силой; самодисциплина, в сочетании с умением расслабляться, в соответствии требованиям 2 года обучения;
- развивать у детей таких качеств как дисциплинированность, коммуникабельность, толерантность, самоуважение, в соответствии требованиям 2 года обучения;
- способствовать формированию у ребенка уверенности и спокойствия при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками, в соответствии требованиям 2 года обучения.

Развивающие

- развить моторику, пространственные представления, координации в углубленном варианте, в соответствии требованиям 2 года обучения;
- развить двигательные способности детей в углубленном варианте, в соответствии требованиям 2 года обучения;
- привить основы здорового образа жизни в углубленном варианте, в соответствии требованиям 2 года обучения;
- развить уверенность в обществе сверстников, организаторские и лидерские качества в углубленном варианте, в соответствии требованиям 2 года обучения;
- развить у детей таких качеств как сила, выносливость в углубленном вариант, в соответствии требованиям 2 года обучения.

Обучающие

- обучить терминам айкидо в углубленном варианте, в соответствии требованиям 2 года обучения;
- научить четко, плавно, быстро выполнять техники айкидо в углубленном варианте;
- научить выполнять требования на 3-й кю;
- научить владеть собственным телом, чувствовать его в углубленном варианте, в соответствии требованиям 2 года обучения;
- обучить физическим, психологическим и философским концепциям Айкидо, в соответствии требованиям 2 года обучения;
- научить ребенка безошибочно выполнять сложно координированные действия в углубленном варианте, в соответствии требованиям 2 года обучения;
- научить ребенка определять необходимую для себя физическую нагрузку и приемам расслабления в углубленном варианте, в соответствии требованиям 2 года обучения;
- ознакомить со структурой опорно-двигательной системы организма человека, особенности работы мышц и суставов в углубленном варианте, в соответствии требованиям 2 года обучения;
- обучить основам айкидо-этикета, истории и особенностям айкидо в углубленном варианте, в соответствии требованиям 2 года обучения;
- обучить находить контакт с любым партнером, использовать конфликтную ситуацию в правильном направлении, в соответствии требованиям 2 года обучения;
- применять себя как часть слаженного коллектива, в соответствии требованиям 2 года обучения;
- проявлять свою активную гражданскую, патриотическую позицию.

Планируемые результаты:

Личностные результаты. При освоении программы учащийся получит следующие изменения личности, в соответствии с требованиями 2 года обучения:

- сформирует этическое и гуманистическое представление о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие достижения победы уходя от конфликта без нанесения вреда противнику;
- станет честным и доброжелательным;
- станет добрым, в сочетании с волей; мягким, в сочетании с силой; самодисциплинированным, в сочетании с умением расслабляться;
- станет дисциплинированным, коммуникабельным, толерантным, появится самоуважение;
- станет уверенным и спокойным при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками.

Метапредметные результаты. При освоении программы учащийся, в соответствии с требованиями 2 года обучения разовьет и укрепит:

- моторику, пространственные представления, координацию в углубленном варианте;
- двигательные способности в углубленном варианте;
- основы здорового образа жизни в углубленном варианте;
- уверенность в обществе сверстников, организаторские и лидерские качества в углубленном варианте;
- физическую форму, силу, выносливость в углубленном варианте.

Предметные результаты. При освоении программы учащийся научится (будет знать):

- термины айкидо в углубленном варианте, в соответствии с требованиями 2 года обучения;
- четко, плавно, быстро выполнять техники айкидо в углубленном варианте, в соответствии с требованиями 2 года обучения;
- выполнять требования на 3-й кю (сдаст экзамен);
- владеть собственным телом, чувствовать его в углубленном варианте, в соответствии с требованиями 2 года обучения;
- физические, психологические и философские концепции Айкидо в углубленном варианте, в соответствии с требованиями 2 года обучения;
- выполнять сложно координированные действия в углубленном варианте, в соответствии с требованиями 2 года обучения;
- определять необходимую для себя физическую нагрузку и приемы расслабления в углубленном варианте, в соответствии с требованиями 2 года обучения;
- понимать структуру опорно-двигательной системы организма человека, особенности работы мышц и суставов в углубленном варианте, в соответствии с требованиями 2 года обучения;
- обучить основам айкидо-этикета, истории и особенностям айкидо в углубленном варианте, в соответствии с требованиями 2 года обучения;
- находить контакт с любым партнером, использовать конфликтную ситуацию в правильном направлении, в соответствии с требованиями 2 года обучения;
- применять себя как часть слаженного коллектив, в соответствии с требованиями 2 года обучения;
- проявит свою активную гражданскую, патриотическую позицию.

Структура проведения занятий:

Мокутсо, рей – ритуал.

Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Разминка.

ОФП – общая физическая подготовка.
Тай сабаки, аши сабаки – перемещения.
Укеми – страховки, кувырки.
Бокен вадза (техники с деревянным мечом)
Джо вадза (техники с деревянным копьем)

Изучение новых техник.

Отработка предыдущих техник.
Мокутсо. Рей.

Содержание программы (2 год обучения)

1. Вводное занятие.

Теория: опрос пройденного материала. Краткое описание планов на новый учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Правила дорожного движения.

Практика: выполнение основных базовых техник пройденных в прошлом году.

2. Разминка.

Теория: опрос теоретических основ разминки. Выявления и исправление ошибок в теоретических и практических аспектах.

Практика: выполнение разминочного комплекса упражнений. Особое внимание уделяется правильному дыханию.

3. ОФП.

Теория: вопросы по анатомии опорно-двигательного аппарата.
Выявление и исправление ошибок в теоретических и практических аспектах.

Практика: выполнение упражнений.

4. Тай сабаки, аши сабаки.

Теория: перемещения как неотъемлемая часть техник, дыхание, равновесие, осанка, взгляд.

Практика: выполнение перемещений – вначале максимально медленно, затем максимально быстро.

5. Укеми.

Теория: вопросы - что такое укеми, зачем нужны, важность правильного дыхания при выполнении укеми.

Практика: выполнение укеми.

6. Бокен вадза.

Теория: вопросы - что такое меч, создание, применение, смысл использования.

Практика: выполнение упражнений, техник.

7. Джо вадза.

Теория: вопросы - что такое копье, создание, применение, смысл использования.

Практика: выполнение упражнений, техник.

8. Тачи вадза.

Теория: вопросы – что такое тачи вадза, описание новых техник, нюансы.

Практика: выполнение техник.

9. Сувари вадза.

Теория: что такое сувари вадза, историческая справка, описание новых техник.

Практика: выполнение подготовительных упражнений, выполнение техник.

10. Ханми хантачи вадза.

Теория: что такое ханми хантачи вадза, история появления, описание техник.

Практика: выполнение техник.

11. Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов года, общение инструктора с родителями.

Практика: демонстрация техник, сдача экзамена на 3 кю.

Календарное тематическое планирование 2-й год обучения.

№ П/П	Тема занятия	Колич. часов	Дата проведения	Примечание
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. ПДД. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Тайно хэнка.	2		
2	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Укеми. Тайно хэнка. Кокью нагэ три варианта.	2		
3	Рейсики.Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Укеми. Тайно хэнка. Кокью нагэ три варианта.	2		
4	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Укеми. Тайно хэнка. Кокью нагэ три варианта.	2		
5	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке.	2		
6	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке. Рейсики.	2		
7	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке.	2		
8	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи сихо нагэ, котэ гаеши.	2		
9	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи сихо нагэ, котэ гаеши.	2		
10	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи сихо нагэ, котэ гаеши.	2		
11	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи ирими нагэ, Удекеми нагэ.	2		
12	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи ирими нагэ, Удекеми нагэ.	2		
13	Рейсики.Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи ирими нагэ, Удекеми нагэ.	2		
14	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори учи кайтен нагэ. <u>Сотэ кайтен нагэ.</u>	2		
15	Рейсики. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори учи кайтен нагэ. <u>Сотэ кайтен нагэ.</u>	2		
16	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори учи кайтен нагэ. <u>Сотэ кайтен нагэ.</u>	2		
17	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори учи кайтен нагэ. <u>Сотэ кайтен нагэ.</u>	2		
18	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.</u>	2		
19	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка.	2		

	Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.</u>			
20	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
21	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
22	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, удекеми нагэ.</u>	2		
23	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, удекеми нагэ.</u>	2		
24	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, удекеми нагэ.</u>	2		
25	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, удекеми нагэ.</u>	2		
26	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши.</u>	2		
27	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши.</u>	2		
28	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши. Экзамен.</u>	2		
29	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши. Экзамен.</u>	2		
30	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Сувари вадза риотэ дори кокью хо.</u>	2		
31	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Сувари вадза риотэ дори кокью хо.</u>	2		
32	<u>Открытый урок.</u> Рейсики. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Сувари вадза риотэ дори кокью хо.</u>	2		
33	Рейсики. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо. <u>Сувари вадза икке, никке, санке.</u>	2		
34	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо. <u>Сувари вадза икке, никке, санке.</u>	2		
35	Рейсики. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. ПДД. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо. <u>Сувари вадза икке, никке, санке.</u>	2		
36	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо.	2		

54	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза ирими нагэ. <u>Сувари вадза сихо нагэ.</u>	2		
55	Рейсики. Инструктаж по правилам поведения во дворе и на улице. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
56	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
57	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
58	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
59	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке, котэ гаеши.	2		
60	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке, котэ гаеши.	2		
61	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке, котэ гаеши.	2		
62	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи ирими нагэ, удекеми нагэ, сихо нагэ.	2		
63	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи ирими нагэ, удекеми нагэ, сихо нагэ.	2		
64	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
65	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
66	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, котэ гаеши.	2		
67	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, котэ гаеши.	2		
68	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори сихо нагэ. Рейсики. <u>Экзамен.</u>	2		
69	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори сихо нагэ. <u>Экзамен.</u>	2		
70	Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо, икке, ирими нагэ, сихо нагэ.	2		

71	Рейсики. <i>Открытое занятие.</i> Демонстрация изученных техник. Вручение сертификатов.	2		
72	<i>Открытое занятие.</i> Рейсики. Разминка. Бокен, джо вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза котэ гаеши. <u>Сувари вадза ирими нагэ.</u>	2		

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 06.06.2022

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 249 от 01.09.2022
Директор ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
_____ Бугаева О.Н.

СОГЛАСОВАНО

Советом родителей ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 06.06.2022

СОГЛАСОВАНО

Советом учащихся ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 06.06.2022

Рабочая программа

дополнительной общеразвивающей программы

«Айкидо-углубленная подготовка»

Третий год обучения

Разработчик: Петушков И.Ю.
Педагог дополнительного образования

Рабочая программа 3 года обучения

Задачи 3-го года обучения

Воспитательные

- сформировать этическое и гуманистическое представление о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие достижения победы уходя от конфликта без нанесения вреда противнику;
- привить понятия честности и доброжелательности как потребность существования;
- способствовать развитию в человеке таких качеств как доброта, в сочетании с волей; мягкость, в сочетании с силой; самодисциплина, в сочетании с умением расслабляться;
- развивать у детей таких качеств как дисциплинированность, коммуникабельность, толерантность, самоуважение;
- способствовать формированию у ребенка уверенности и спокойствия при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками.

Развивающие

- развить моторику, пространственные представления, координации в углубленном варианте;
- развить двигательные способности детей в углубленном варианте;
- привить основы здорового образа жизни в углубленном варианте;
- развить уверенность в обществе сверстников, организаторские и лидерские качества в углубленном варианте;
- развить у детей таких качеств как сила, выносливость в углубленном варианте.

Обучающие

- обучить терминам айкидо в углубленном варианте;
- научить четко, плавно, быстро выполнять техники айкидо в углубленном варианте;
- научить выполнять требования на 1-й кю;
- научить владеть собственным телом, чувствовать его в углубленном варианте;
- обучить физическим, психологическим и философским концепциям Айкидо;
- научить ребенка безошибочно выполнять сложно координированные действия в углубленном варианте;
- научить ребенка определять необходимую для себя физическую нагрузку и приемам расслабления в углубленном варианте;
- ознакомить со структурой опорно-двигательной системы организма человека, особенности работы мышц и суставов в углубленном варианте;
- обучить основам айкидо-этикета, истории и особенностям айкидо в углубленном варианте;
- обучить находить контакт с любым партнером, использовать конфликтную ситуацию в правильном направлении;
- применять себя как часть слаженного коллектива;
- проявлять свою активную гражданскую, патриотическую позицию.

Планируемые результаты освоения программы учащимися.

Личностные результаты. При освоении программы учащийся получит следующие изменения личности:

- сформирует этическое и гуманистическое представление о боевом искусстве, которое, как идеал, содержит понятие достижения победы уходя от конфликта без нанесения вреда противнику;
- станет честным и доброжелательным;
- станет добрым, в сочетании с волей; мягким, в сочетании с силой; самодисциплинированным, в сочетании с умением расслабляться;

- станет дисциплинированным, коммуникабельным, толерантным, появится самоуважение;
- станет уверенным и спокойным при физическом контакте с более рослыми и сильными сверстниками.

Метапредметные результаты. При освоении программы учащийся разовьет и укрепит:

- моторику, пространственные представления, координацию в углубленном варианте;
- двигательные способности в углубленном варианте;
- основы здорового образа жизни в углубленном варианте;
- уверенность в обществе сверстников, организаторские и лидерские качества в углубленном варианте;
- физическую форму, силу, выносливость в углубленном варианте.

Предметные результаты. При освоении программы учащийся научится (будет знать):

- термины айкидо в углубленном варианте;
- четко, плавно, быстро выполнять техники айкидо в углубленном варианте;
- выполнять требования на 1-й кю (сдаст экзамен);
- владеть собственным телом, чувствовать его в углубленном варианте;
- физические, психологические и философские концепции Айкидо в углубленном варианте;
- выполнять сложно координированные действия в углубленном варианте;
- определять необходимую для себя физическую нагрузку и приемы расслабления в углубленном варианте;
- понимать структуру опорно-двигательной системы организма человека, особенности работы мышц и суставов в углубленном варианте;
- обучить основам айкидо-этикета, истории и особенностям айкидо в углубленном варианте;
- находить контакт с любым партнером, использовать конфликтную ситуацию в правильном направлении;
- применять себя как часть слаженного коллектива.
- проявит свою активную гражданскую, патриотическую позицию.

Структура проведения занятий:

Мокутсо, рей – ритуал.

Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Разминка.

ОФП – общая физическая подготовка.

Тай сабаки, аши сабаки – перемещения.

Укеми – страховки, кувьрки.

Бокен вадза (техники с деревянным мечом)

Джо вадза (техники с деревянным копьём)

Танто вадза (техники с деревянным ножом)

Изучение новых техник.

Отработка предыдущих техник.

Мокутсо. Рей.

Содержание программы (3 год обучения)

1.Вводное занятие.

Теория: опрос пройденного материала. Краткое описание планов на новый учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Правила дорожного движения.

Практика: выполнение основных базовых техник пройденных в прошлом году.

2.Разминка.

Теория: опрос теоретических основ разминки. Выявления и исправление ошибок в теоретических и практических аспектах.

Практика: выполнение разминочного комплекса упражнений. Особое внимание уделяется правильному дыханию.

3.ОФП.

Теория: вопросы по анатомии опорно-двигательного аппарата.

Выявление и исправление ошибок в теоретических и практических аспектах.

Практика: выполнение упражнений.

4.Тай сабаки, аши сабаки.

Теория: перемещения как неотъемлемая часть техник, дыхание, равновесие, осанка, взгляд.

Практика: выполнение перемещений – вначале максимально медленно, затем максимально быстро.

5.Укеми.

Теория: вопросы - что такое укеми, зачем нужны, важность правильного дыхания при выполнении укеми.

Практика: выполнение укеми.

6. Бокен вадза.

Теория: вопросы - что такое меч, создание, применение, смысл использования.

Практика: выполнение упражнений, техник.

7. Джо вадза.

Теория: вопросы - что такое копье, создание, применение, смысл использования.

Практика: выполнение упражнений, техник.

8. Танто вадза.

Теория: вопросы - что такое танто, создание, применение, смысл использования.

Практика: выполнение упражнений, техник.

9. Тачи вадза.

Теория: вопросы – что такое тачи вадза, описание новых техник, нюансы.

Практика: выполнение техник.

10.Сувари вадза.

Теория: что такое сувари вадза, историческая справка, описание новых техник.

Практика: выполнение подготовительных упражнений, выполнение техник.

11.Ханми хангачи вадза.

Теория: что такое ханми хангачи вадза, история появления, описание техник.

Практика: выполнение техник.

12.Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов года, общение инструктора с родителями.

Практика: демонстрация техник, сдача экзамена на 1 кю.

Календарное тематическое планирование 3-й год обучения

№ П/П	Тема занятия	Колич. часов	Дата проведения	Примечание
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. ПДД. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Тайно хэнка.	2		
2	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Укеми. Тайно хэнка. Кокью нагэ три варианта.	2		
3	Рейсики.Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка.	2		

	Укеми. Тайно хэнка. Кокью нагэ три варианта.			
4	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Укеми. Тайно хэнка. Кокью нагэ три варианта.	2		
5	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке.	2		
6	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке. Рейсики.	2		
7	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке.	2		
8	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи сихо нагэ, котэ гаеши.	2		
9	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи сихо нагэ, котэ гаеши.	2		
10	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи сихо нагэ, котэ гаеши.	2		
11	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи ирими нагэ, Удекеми нагэ.	2		
12	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи ирими нагэ, Удекеми нагэ.	2		
13	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи ирими нагэ, Удекеми нагэ.	2		
14	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори учи кайтен нагэ. <u>Сотэ кайтен нагэ.</u>	2		
15	Рейсики. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори учи кайтен нагэ. <u>Сотэ кайтен нагэ.</u>	2		
16	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори учи кайтен нагэ. <u>Сотэ кайтен нагэ.</u>	2		
17	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори учи кайтен нагэ. <u>Сотэ кайтен нагэ.</u>	2		
18	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.</u>	2		
19	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.</u>	2		
20	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
21	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
22	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори ирими нагэ.</u>	2		

	<u>удекеми нагэ.</u>			
23	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, удекеми нагэ.</u>	2		
24	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, удекеми нагэ.</u>	2		
25	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, удекеми нагэ.</u>	2		
26	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши.</u>	2		
27	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши.</u>	2		
28	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши. Экзамен.</u>	2		
29	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Гьяку ханми катате дори сихо нагэ, котэ гаеши. Экзамен.</u>	2		
30	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Сувари вадза риотэ дори кокью хо.</u>	2		
31	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Сувари вадза риотэ дори кокью хо.</u>	2		
32	<u>Открытый урок.</u> Рейсики. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. <u>Сувари вадза риотэ дори кокью хо.</u>	2		
33	Рейсики. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо. <u>Сувари вадза икке, никке, санке.</u>	2		
34	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо. <u>Сувари вадза икке, никке, санке.</u>	2		
35	Рейсики. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. ПДД. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо. <u>Сувари вадза икке, никке, санке.</u>	2		
36	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо. <u>Сувари вадза икке, никке, санке.</u>	2		
37	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо. <u>Сувари вадза икке, никке, санке.</u>	2		
38	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза икке, никке, санке. <u>Сувари вадза ирими нагэ.</u>	2		
39	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза икке, никке, санке.	2		

	<i>тэнчи нагэ.</i>			
57	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
58	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза сихо нагэ. <u>Тачи вадза тэнчи нагэ.</u>	2		
59	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке, котэ гаеши.	2		
60	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке, котэ гаеши.	2		
61	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи икке, никке, санке, котэ гаеши.	2		
62	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи ирими нагэ, удекеми нагэ, сихо нагэ.	2		
63	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Шомен учи ирими нагэ, удекеми нагэ, сихо нагэ.	2		
64	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
65	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори икке, никке, санке.	2		
66	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, котэ гаеши.	2		
67	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори ирими нагэ, котэ гаеши.	2		
68	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори сихо нагэ. Рейсики. <i>Экзамен.</i>	2		
69	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Гьяку ханми катате дори сихо нагэ. <i>Экзамен.</i>	2		
70	Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза риотэ дори кокью хо, икке, ирими нагэ, сихо нагэ.	2		
71	Рейсики. <i>Открытое занятие.</i> Демонстрация изученных техник. Вручение сертификатов.	2		
72	<i>Открытое занятие.</i> Рейсики. Разминка. Бокен, джо, танто вадза. Тайно хэнка. Кокью наге. Укеми. Сувари вадза котэ гаеши. <u>Сувари вадза ирими нагэ.</u>	2		