

Автономная некоммерческая организация общеобразовательная организация
«Прогимназия №14 «Журавушка» города Бугульмы
(АНО ОО «Прогимназия № 14»)

СОГЛАСОВАНА
Старший
воспитатель
Н.В. Киселева
25.08.2022

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
(Протокол
от 31. 08. 2022 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
и введена в действие
приказом директора
АНО ОО «Прогимназия №14»
№116 - о/д от 31. 08. 2022



Е.В. Безрукова
Е.В.Безрукова

**Рабочая программа дополнительного образования
кружка «Каратэ»
на 2022 – 2023 учебный год**

Направленность: Физкультурно-спортивная

Уровень программы: 1-й этап – стартовый, 2-й этап - базовый

Возраст обучающихся: 5 – 10 лет

Срок реализации: 1.10.2022 – 31.05.2023 (64 часа)

Разработчик:
Алексеев Андрей Сергеевич

Бугульма, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования кружка «Каратэ» на 2022 – 2023 учебный год разработана на основании

- Дополнительной образовательной программы АНО ОО «Прогимназия № 14» на 2022-2023 учебный год;
- Устава АНО ОО «Прогимназия № 14»;
- Положения о рабочих программах учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей);
- Результаты изучения запросов и интересов воспитанников и их родителей (законных представителей).

Мониторинг запросов и интересов обучающихся и их родителей (законных представителей) показал интерес к киокусинкай каратэ-до у 19% обучающихся начальной школы и 20% воспитанников старшего дошкольного возраста, т.к. этот вид боевого искусства является альтернативным путем решения проблем саморазвития личности, сочетанием физической и психологической подготовки, позволяет мягко скорректировать личностные качества ребенка.

Цель – удовлетворение запросов и интересов обучающихся в освоении технической базы киокусинкай каратэ-до как боевого искусства.

Задачи:

- развитие у обучающихся координации, гибкости, скоростно-силовых качеств и выносливости средствами киокусинкай каратэ-до;
- развитие устойчивых рефлексивных двигательных действий общего, прикладного и специального характера, как основы для овладения техникой киокусинкай каратэ-до;
- приобщение к мировой культуре боевых искусств;
- обучение базовой технике и тактике киокусинкай каратэ-до, этикету киокусинкай каратэ-до.

Планируемые результаты:

1 этап обучения (стартовый уровень)

Дети будут:

- безопасно для себя и других детей передвигаться по спортивной площадке, соблюдая дистанцию;
- выполнять простые физические упражнения по координации движений, гибкости, скоростно-силовых качеств и выносливости средствами киокусинкай каратэ-до;
- ориентироваться в терминологии киокусинкай каратэ-до (названиях упражнений, движений, частей тела, распознавать и выполнять простые команды);
- повторять базовые упражнения из киокусинкай каратэ-до, простейшие ритуальные действия;
- выполнять устойчивые рефлексивные двигательные действия общего, прикладного и специального характера, как основы для овладения техникой киокусинкай каратэ-до, простейшие дыхательные упражнения киокусинкай каратэ-до;

- выполнять и ориентироваться в играх и игровых упражнениях, закрепляющих движения базовых упражнений киокусинкай каратэ-до.

2 этап обучения (базовый уровень)

Дети будут:

- безопасно для себя и других детей передвигаться по спортивной площадке, соблюдая дистанцию;
- выполнять простые физические упражнения по координации движений, гибкости, скоростно-силовых качеств и выносливости средствами киокусинкай каратэ-до;
- ориентироваться в терминологии киокусинкай каратэ-до (названиях упражнений, движений, частей тела, распознавать и выполнять простые команды);
- выполнять устойчивые рефлекторные двигательные действия общего, прикладного и специального характера, как основы для овладения техникой киокусинкай каратэ-до, простейшие дыхательные упражнения киокусинкай каратэ-до;
- выполнять и ориентироваться в играх и игровых упражнениях, закрепляющих движения базовых упражнений киокусинкай каратэ-до.
- синхронно выполнять простые акробатические упражнения и базовые техники киокусинкай каратэ-до начального уровня по показу, по словесным указаниям;
- выполнять комплекс приёмов киокусинкай каратэ-до контрольно-нормативных требований на 10 и 9 кю (ката, физ. подготовка).

Содержание

Программа «Киокусинкай каратэ-до» прогимназии № 14 «Журавушка» рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 5 до 9 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

В условиях АНО ОО «Прогимназия № 14» реализуется 2 этапа обучения:

1-й этап – стартовый уровень - спортивно-оздоровительный (подготовительная (младшая) группа 5-7 лет; 7-9 лет – 1-й год занятий). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 мин., 64 занятия в год (с учётом выходных, каникул, праздничных дней);

2-й этап – базовый уровень - обще – физическая и специальная подготовка (базовые техники киокусинкай каратэ-до) (основная (старшая) группа 7–10 лет – 2-й и последующий год занятий). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 мин., 64 занятия в год (с учётом выходных, каникул, праздничных дней).

Занятия проводятся в формах деятельности:

- Кихон (тренировка техники без партнёра, выделенные из ката базовые движения и их комбинации на основе различной техники перемещения);
- Идо (движение, разворот);
- Ката (формализованные комплексы, использование которых в киокусинкай каратэ-до стандартизировано);
- Показательные выступления.

Методы обеспечения программы

- метод показа-демонстрация техники, показ фотографий;
- метод упражнения (систематическое повторение изучаемого материала);
- метод непрерывного неизменяемого действия (умеренная нагрузка (интенсивность) составляет 75-82% от максимальной интенсивности);
- метод непрерывного изменяемого действия (изменяется величина нагрузки (интенсивности), в ходе которой попеременно чередуются действия);
- метод прерывного действия (выполнение упражнений с нагрузкой чередуются с отдыхом; продолжительный отдых может составлять от 1/2 до 2/3 от общего времени восстановления; короткий отдых составляет 1/3 или 60% от времени полного восстановления);
- метод прерывного действия с повторением (систематическое чередование упражнений (усиленная нагрузка) и отдыха (более 95%));
- игровой метод.

Примерная структура занятий

Части занятия	Содержание
Вводная	Построение, постановка задачи. Проверка гигиенического состояния занимающихся
Подготовительная	Ритуальное приветствие. Комплекс вводной разминки (бег, упражнения на разогрев мышц и суставов). Комплекс основной разминки Акробатика (кувырки, мостик, стойка на руках и т.п.). ОФП (приседания, упражнения на развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличения силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости - упражнение «тачка», отжимания, прыжки со скакалкой, эстафеты, подвижные игры и игровые упражнения «Мышеловка», «Перебежки», «Кто лучше прыгает», «Вышибалы» и др.) Гимнастика (растяжка, шпагат, упражнения на гибкость). СФП (мягкие кувырки вперед и назад); подготовительные упражнения (перемещения, смещения, уклоны)
Основная	Наработка технических действий индивидуально и в паре с партнером
Заключительная	Комплекс заминки (упражнения на расслабление, проверка пульса, беседа), Рефлексия, замечания по итогам занятия. Ритуальное прощание

Система оценки уровня освоения программы осуществляется на внутри кружковых мероприятиях для родителей воспитанников в виде показательных выступлений.

Тематическое планирование
1 этап обучения – этап общей подготовки
Группа детей 5-7 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Этикет	2
2.	Дачи Ваза (Стойки)	14
3.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	19
4.	Уке Ваза (Техника блокирования ударов (руками))	11
5.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	9
6.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	9
	ИТОГО	64

Тематическое планирование
1 этап обучения – этап общей подготовки
Группа детей 7- 10 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Этикет	1
2.	Дачи Ваза (Стойки)	5
3.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	25
4.	Уке Ваза (Техника блокирования ударов (руками))	10
5.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	8
6.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	15
	ИТОГО	64

Тематическое планирование
2-й этап – базовый уровень
Группа детей 7- 10 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Этикет	1
2	Дачи Ваза (Стойки)	7
3	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	7
4	Уке Ваза (Техника блокирования ударов (руками))	11
5	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	19
6	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	19
	ИТОГО	64

**Календарно-тематическое планирование
1 этап обучения – этап общей подготовки
Группа детей 5-7 лет**

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Кол- во часов	Основные виды деятельности, содержание	Форма деятельности	Дата
1.	Этикет	2	Двигательная Этикет Додзё — правила поведения в зале. Рэй — поклон Сэнсэй (сэмпай) ни рей — поклон учителю (старшему) Ос — традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности Техника безопасности	Техника на месте (кихон) Групповая	4.10.2021 6.10.2021
2.	Дачи Ваза (Стойки)	1	Двигательная Естественные стойки с равномерным распределением веса тела на обе ноги Стойки ожидания и готовности: «Хейсоку-дачи» и.п. стопы вместе, ноги прямые <i>Методические указания:</i> взгляд вперед, плечи расправить, следить за осанкой.	Техника на месте Тренировка без партнера (кихон) Групповая	11.10.2021
3.	Дачи Ваза (Стойки)	1	Двигательная Естественные стойки с равномерным распределением веса тела на обе ноги Стойки ожидания и готовности: «Хейко-дачи» и.п. стопы параллельно по внешним ребрам, расстояние между стопами ширина бедер/плеч, колени слегка согнуты <i>Методические указания:</i> взгляд вперед, плечи расправить, следить за осанкой.	Кихон Групповая	13.10.2021

4.	Дачи Ваза (Стойки)	1	Двигательная Чередование «Хейсоку-дачи» - «Хейко-дачи» (- приседания) Положение сидя «Дзазен» – ритуальная стойка	Кихон Групповая	18.10.2021
5.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	2	Двигательная «Цуки» прямой удар передней поверхностью кулака на месте <i>Методические указания:</i> движение начинается и заканчивается двумя руками одновременно, особое внимание уделять возврату руки и дыханию, правильно формировать кулак (сейкен). Медленный темп	Кихон Групповая	20.10.2021 25.10.2021
6.	Дачи Ваза (Стойки)	1	Двигательная Естественные стойки с равномерным распределением веса тела на обе ноги «Мусуби-дачи» и.п. пятки вместе, носки врозь, ноги прямые <i>Методические указания:</i> взгляд вперед, плечи расправить, следить за осанкой. Чередование «Хейсоку-дачи» - «Хейко-дачи» - «Мусуби-дачи» (- приседания)	Кихон Групповая	27.10.2021
7.	Дачи Ваза (Стойки)	1	Двигательная «Фудо дачи» корневая стойка, ступни чуть меньше, чем на ширине плеч, ступни ног разведены на угол 60 градусов	Кихон Групповая	1.11.2021
8.	Дачи Ваза (Стойки)	1	Двигательная Чередование «Хейсоку-дачи» - «Хейко-дачи» - «Мусуби-дачи» - «Фудо дачи» (- отжимание - пресс - приседания)	Кихон Групповая	3.11.2021
9.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Двигательная «Цуки» прямой удар передней поверхностью кулака на месте в стойке «Фудо-Дачи» <i>Методические указания:</i> движение начинается и заканчивается двумя руками одновременно, особое внимание уделять возврату руки и дыханию, правильно формировать кулак.	Кихон Групповая	8.11.2021

			Медленный темп		
10.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Двигательная Одноименный прямой удар рукой «Ой-цуки-чудан» в стойке «Фудо-Дачи» Средний темп	Кихон Групповая	10.11.2021
11.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Двигательная Одноименный прямой удар рукой «Ой-цуки-чудан» в стойке «Фудо-Дачи» Быстрый темп	Кихон Групповая	15.11.2021
12.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Двигательная Одноименный прямой удар рукой «Ой-цуки-гедан» в стойке «Фудо-Дачи» Чередование чудан, гедан Средний темп	Кихон Групповая	17.11.2021
13.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Двигательная Одноименный прямой удар рукой «Ой-цуки-дзёдан» в стойке «Фудо-Дачи» Чередование чудан, гедан, дзёдан Темп с ускорением	Кихон Групповая	22.11.2021
14.	Дачи Ваза (Стойки)	1	Двигательная «Йой дачи» стойка готовности, ступни параллельно на ширине плеч	Кихон Групповая	24.11.2021
15.	Дачи Ваза (Стойки)	1	Двигательная Чередование «Хейсоку-дачи» - «Хейко-дачи» - «Мусуби-дачи» - «Фудо дачи» - «Йой дачи» (- отжимание – приседание - пресс)	Кихон Групповая	29.11.2021
16.	Дачи Ваза (Стойки)	2	Двигательная Чередование «Хейсоку-дачи» - «Хейко-дачи» - «Мусуби-дачи» - «Йой дачи» - «Фудо дачи» (-отжимание - приседание – удар «Цуки»)	Кихон Групповая	1.12.2021 6.12.2021

17.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная Показательные выступления	Идо Групповая	8.12.2021
18.	Дачи Ваза (Стойки)	2	Двигательная Фундаментальные (основные) стойки с неравномерным распределением веса тела на обе ноги: Передняя стойка: «Дзенкуцу-дачи»: и.п. стопы на ширине таза, на переднюю ногу приходится 65- 70 % от общего веса тела, на заднюю 25-30 %, длина стойки равна длине ноги. <i>Методические указания:</i> следить во время перемещения за осанкой, дыханием, колено передней ноги должно нависать над носком, задний носок расположен под 45°, движения разбить по фазам. Миги — правая, Хидари — левая	Кихон Групповая	13.12.2021 15.12.2021
19.	Уке Ваза (Техника блокирования ударов (руками))	1	Двигательная «Гэдан-барай-уке» нижний блок <i>Методические указания:</i> замах выполнять от уха, в конечной фазе крепко сжимать кулак, усилить движение поворотом корпуса	Кихон Групповая	20.12.2021
20.	Уке Ваза (Техника блокирования ударов (руками))	4	Двигательная Чередование «Дзенкуцу-дачи» - «Гэдан-барай-уке» (-отжимание-пресс-приседания) Миги/ Хидари По словесной команде с показом 1. Медленный темп 2. Темп с ускорением По словесной команде без показа 3. Медленный темп	Кихон Групповая	22.12.2021 27.12.2022 29.12.2022 10.01.2022

			4. Темп с ускорением		
21.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	2	Двигательная Движение назад: «Гэдан-барай-Укэ» в стойке «Дзенкуцу-Дачи» 1. Медленный темп 2. Темп с ускорением	Идо Базовая техника в перемещении Групповая	12.01.2022 17.01.2022
22.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	2	Двигательная Одноименный прямой удар рукой «Ой-цуки» в стойке «Дзенкуцу-Дачи» Миги — правая Хидари — левая	Кихон Групповая	19.01.2022 24.01.2022
23.	Дачи Ваза (Стойки)	2	Двигательная Чередование «Дзенкуцу-дачи» Миги/Хидари - «Ой-цуки - чудан» (- пресс – отжимание - приседание) По словесной команде с показом По словесной команде без показа	Кихон Групповая	26.01.2022 31.01.2022
24.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная Движение вперед: одноименный прямой удар рукой «Ой-цуки» в стойке «Дзенкуцу-Дачи». Средний темп	Идо Групповая	2.02.2022
25.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная «Ой-цуки» одноименный прямой удар передней поверхностью кулака с шагом назад в стойке Дзенкуцу - Дачи Средний темп	Идо – Групповая	7.02.2022
26.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная «Ой-дзуки» одноименный прямой удар передней поверхностью кулака с шагом вперед, назад в стойке «Дзенкуцу-Дачи» С ускорением	Идо Групповая	9.02.2022
27.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	2	Двигательная Чередование «Ой-дзуки» с шагом вперед, назад в стойке «Дзенкуцу-дачи» Миги/ Хидари	Идо Групповая	14.02.2022 16.02.2022

	техника в перемещении)		1. По словесной команде с показом 2. По словесной команде без показа		
28.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная Показательные выступления	Идо Групповая	21.02.2022
29.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Двигательная «Ой-цуки-тюдан» прямой удар одноименным кулаком в средний уровень в стойке «Дзенкуцу-Дачи»	Кихон Групповая	28.02.2022
30.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	4/44	Двигательная Чередование «Дзенкуцу-дачи» Миги - «Дзенкуцу-дачи» Хидари - «Гэдан-барай-уке» - «Ой-цуки-тюдан» (-отжимание - приседания) 1. По словесной команде с показом. Медленный темп 2. По словесной команде с показом. Средний темп 3. По словесной команде без показа. Средний темп 4. По словесной команде без показа. Темп с ускорением	Ката Групповая	2.03.2022 7.03.2022 9.03.2022 14.03.2022
31.	Уке Ваза (Техника блокирования ударов (руками))	3	Двигательная «Тайкёку-соно-ити» в стойке «Дзенкуцу-Дачи» с блоком «Гэдан-барай» и ударом «Ой-цуки-тюдан» 1. Медленный темп 2. Темп с ускорением 3. Быстрый темп	Ката Групповая	16.03.2022 21.03.2022 23.03.2022
32.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Двигательная «Ой-цуки-дзёдан» удар в верхний уровень в стойке «Дзенкуцу-Дачи»	Кихон Групповая	28.03.2022
33.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	4/52	Двигательная Чередование «Дзенкуцу-дачи» Миги - «Дзенкуцу-дачи» Хидари - «Гэдан-барай-уке» - «Ой-цуки-дзёдан» (-отжимание - приседания) 1. По словесной команде с показом. Медленный темп 2. По словесной команде с показом. Средний темп	Ката Групповая	30.03.2022 4.04.2022 6.04.2022 11.04.2022

			3. По словесной команде без показа. Средний темп 4. По словесной команде без показа. Темп с ускорением		
34.	Уке Ваза (Техника блокирования ударов (руками))	3	Двигательная «Тайкёку-соно-ни» в стойке «Дзенкуцу-Дачи» с блоком «Гэдан-барай» и ударом «Ой-цуки-дзёдан» 1. Медленный темп 2. Темп с ускорением 3. Быстрый темп	Ката Групповая	13.04.2022 18.04.2022 20.04.2022
35.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	4	Двигательная «Маэ-гери» прямой удар ногой в стойке Фудо дачи <i>1 фаза</i> Медленный темп <i>2 фаза</i> Средний темп <i>3 фаза</i> Средний темп <i>4 фаза</i> Темп с ускорением	Кихон Групповая	25.04.2022 27.04.2022 2.05.2022 4.05.2022
36.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	1/60	Двигательная Движение вперед: прямой удар ногой «Маэ-гери» в стойке «Дзенкуцу-Дачи» Темп с ускорением	Идо Групповая	11.05.2022
37.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	1	Двигательная «Дзёдан маэ гери» (удар вперед в верхний уровень) в стойке «Дзенкуцу-Дачи» Хидари (левая) Миги (правая)	Кихон Групповая	16.05.2022
38.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	1	Двигательная Чудан жиза гери (коленом средний уровень в сторону) в стойке Фудо - Дачи Хидари (левая) Миги (правая)	Кихон Групповая	18.05.2022

39.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	1	Двигательная Чередование «Джодан мае гери» (хидари) - «Джодан мае гери» (миги) – «Чудан жизо гери» (хидари) - «Чудан жизоо гери» (хидари) (- приседания – отжимания) По словесной команде с показом и без показа	Кихон Групповая	23.05.2022
40.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	1	Двигательная Показательные выступления	Ката Групповая	25.05.20212
		64			

**Календарно-тематическое планирование
1 этап обучения – этап общей подготовки
Группа детей 7-11 лет**

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Кол- во часов	Основные виды деятельности, содержание	Форма деятельности	Дата
1.	Этикет	1	Двигательная Этикет Додзё — правила поведения в зале. Рэй — поклон Сэнсэй (сэмпай) ни рэй — поклон учителю (старшему) Ос — традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности Техника безопасности	Техника на месте (кихон) Групповая	4.10.2021
2.	Дачи Ваза (Стойки)	1	Двигательная Естественные стойки с равномерным распределением веса тела на обе ноги Стойки ожидания и готовности: «Хейсоку-дачи» и.п. стопы вместе, ноги прямые <i>Методические указания:</i> взгляд вперед, плечи расправить, следить за осанкой. «Хейко-дачи» и.п. стопы параллельно по внешним ребрам, расстояние между стопами ширина бедер/плеч, колени слегка согнуты <i>Методические указания:</i> взгляд вперед, плечи расправить, следить за осанкой. Мусуби-дачи» и.п. пятки вместе, носки врозь, ноги прямые <i>Методические указания:</i> взгляд вперед, плечи расправить, следить за осанкой.	Техника на месте Тренировка без партнера (кихон) Групповая	6.10.2021

			«Йой дачи» стойка готовности, ступни параллельно на ширине плеч		
3.	Дачи Ваза (Стойки)	1	Двигательная Естественные стойки с равномерным распределением веса тела на обе ноги «Чередование «Хейсоку-дачи» - «Хейко-дачи» - «Мусуби-дачи» - «Йой дачи» (- приседания) по словесному указанию с показом	Кихон Групповая	11.10.2021
4.	Дачи Ваза (Стойки)	1	Двигательная «Фудо дачи» корневая стойка, ступни чуть меньше, чем на ширине плеч, ступни ног разведены на угол 60 градусов Чередование «Хейсоку-дачи» - «Хейко-дачи» - «Мусуби-дачи» - «Йой дачи» - «Фудо дачи» (- отжимание - пресс - приседания)	Кихон Групповая	13.10.2021
5.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Двигательная «Цуки» прямой удар передней поверхностью кулака на месте в стойке «Фудо-Дачи» <i>Методические указания:</i> движение начинается и заканчивается двумя руками одновременно, особое внимание уделять возврату руки и дыханию, правильно формировать кулак.	Кихон Групповая	18.10.2021
6.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Двигательная Одноименный прямой удар рукой «Ой-цуки-чудан» в стойке «Фудо-Дачи» Средний темп, темп с ускорением	Кихон Групповая	20.10.2021
7.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Двигательная Одноименный прямой удар рукой «Ой-цуки-гедан» в стойке «Фудо-Дачи» Чередование чудан, гедан Средний темп	Кихон Групповая	25.10.2021
8.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Двигательная Одноименный прямой удар рукой «Ой-цуки-дзёдан» в стойке «Фудо-Дачи»	Кихон Групповая	27.10.2021

			Чередование чудан, гедан, дзёдан Темп с ускорением		
9.	Дачи Ваза (Стойки)	2	Двигательная Фундаментальные (основные) стойки с неравномерным распределением веса тела на обе ноги: Передняя стойка: «Дзенкуцу-дачи»: и.п. стопы на ширине таза, на переднюю ногу приходится 65- 70 % от общего веса тела, на заднюю 25-30 %, длина стойки равна длине ноги. <i>Методические указания:</i> следить во время перемещения за осанкой, дыханием, колено передней ноги должно нависать над носком, задний носок расположен под 45°, движения разбить по фазам. Миги — правая Хидари — левая	Кихон Групповая	1.11.2021 3.11.2021
10.	Уке Ваза (Техника блокирования ударов (руками))	1	Двигательная «Гэдан-барай-уке» нижний блок (защита низа живота и паховой области) <i>Методические указания:</i> замах выполнять от уха, в конечной фазе крепко сжимать кулак, усилить движение поворотом корпуса	Кихон Групповая	8.11.2021
11.	Уке Ваза (Техника блокирования ударов (руками))	2	Двигательная Чередование «Дзенкуцу-дачи» - «Гэдан-барай-уке» (-отжимание-пресс-приседания) Миги/ Хидари 1. По словесной команде с показом 2. По словесной команде без показа	Кихон Групповая	10.11.2021 15.11.2021
12.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная Движение назад: «Гэдан-барай-Укэ» в стойке «Дзенкуцу-Дачи»	Идо Групповая	17.11.2021

13.	Уке Ваза (Техника блокирования ударов (руками))	2	Двигательная «Сото Уке» средний блок (внутри) (защита груди и живота) в стойке «Фудо дачи», «Дзенкуцу-Дачи» <i>Методические указания:</i> траектория движения снаружи внутрь от прямых ударов в голову и корпус. Поднять кулак к виску, резким сильным движением с поворотом бедер в том же направлении перенести кулак к противоположному плечу. Миги/ Хидари Чередование «Дзенкуцу-дачи» - «Гэдан-барай-уке»- «Сото Уке» (-отжимание-пресс-приседания)	Кихон Групповая	22.11.2021 24.11.2021
14.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	«Сото Уке» в стойке «Дзенкуцу-Дачи»	Идо Групповая	29.11.2021
15.	Уке Ваза (Техника блокирования ударов (руками))	2	Двигательная «Учи Уке» Блок изнутри наружу предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне (грудь, живот) в стойке «Дзенкуцу-Дачи» Миги/ Хидари Чередование «Дзенкуцу-дачи» - «Гэдан-барай-уке»- «Сото Уке»- «Учи Уке» (-отжимание-пресс-приседания)	Кихон Групповая	1.12.2021 6.12.2021
16.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	«Учи Уке» в стойке «Фудо дачи», «Дзенкуцу-Дачи»	Идо Групповая	8.12.2021
17.	Уке Ваза (Техника блокирования ударов (руками))	2	Двигательная «Дзедан-уке» верхний блок (подбородок) в стойке Фудо дачи <i>Методические указания:</i> руку выводить вверх выше головы примерно на ширину кулака, правильно сжимать кулак, плечи развернуты.	Кихон Групповая	13.12.2021 15.12.2021

			Чередование «Дзенкуцу-дачи» - «Гэдан-барай-уке»- «Сото Уке»- «Учи Уке» - «Дзёдан Уке» (-отжимание-пресс-приседания)		
18.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	«Дзёдан Уке» в стойке «Фудо дачи», «Дзенкуцу-Дачи»	Идо Групповая	20.12.2021
19.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная Показательные выступления	Идо Групповая	22.12.2021
20.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	2	Двигательная Одноименный прямой удар рукой «Ой-цуки» в стойке «Дзенкуцу-Дачи» Миги/Хидари	Кихон Групповая	27.12.2021 29.12.2022
21.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная Движение вперед: одноименный прямой удар рукой «Ой-цуки» в стойке «Дзенкуцу-Дачи». Средний темп	Идо Групповая	10.01.2022
22.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная «Ой-цуки» одноименный прямой удар передней поверхностью кулака с шагом назад в стойке Дзенкуцу - Дачи Средний темп	Идо – Групповая	12.01.2022
23.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	2	Двигательная «Ой-цуки» одноименный прямой удар передней поверхностью кулака с шагом вперед, назад в стойке «Дзенкуцу-дачи» Миги/ Хидари 1. По словесной команде с показом 2. По словесной команде без показа	Идо Групповая	17.01.2022 19.01.2022

24.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Двигательная «Ой-цуки-тюдан» прямой удар одноименным кулаком в средний уровень в стойке «Дзенкуцу-Дачи»	Кихон Групповая	24.01.2022
25.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	2	Двигательная Чередование «Дзенкуцу-дачи» - «Гэдан-барай-уке» - «Сото Уке» - «Учи Уке» - «Дзёдан Уке» - «Ой-цуки-тюдан» (-отжимание - приседания) 1. По словесной команде с показом. 2. По словесной команде без показа.	Ката Групповая	26.01.2022 31.01.2022
26.	Уке Ваза (Техника блокирования ударов руками))	1	Двигательная «Тайкёку-соно-ити» в стойке «Дзенкуцу-Дачи» с блоком «Гэдан-барай» и ударом «Ой-цуки-тюдан» Темп с ускорением	Ката Групповая	2.02.2022
27.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Двигательная «Тайкёку-соно-ити» в стойке «Дзенкуцу-Дачи» с блоком «Гэдан-барай» и ударом «Ой-цуки-тюдан» Быстрый темп		7.02.2022
28.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Двигательная «Ой-цуки-дзёдан» одноименный удар в верхний уровень в стойке «Дзенкуцу-Дачи»	Кихон Групповая	9.02.2022
29.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	2	Двигательная Чередование «Дзенкуцу-дачи» Миги /Хидари - «Гэдан-барай-уке» - «Ой-цуки-дзёдан» (-отжимание - приседания) 1. По словесной команде с показом. 2. По словесной команде без показа.	Ката Групповая	14.02.2022 16.02.2022
30.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная Показательные выступления	Идо Групповая	21.02.2022

31.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Сейкен Моротэ Цуки (Seiken Morote Tsuki) — прямой удар двумя руками в стойке Фудо дачи	Кихон Групповая	28.02.2022
32.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Сейкен Моротэ Цуки Джодан— удар на верхнем уровне в стойке Фудо дачи	Кихон Групповая	2.03.2022
33.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Сейкен Моротэ Цуки Чудан — удар на среднем уровне в стойке Фудо дачи	Кихон Групповая	7.03.2022
34.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Сейкен Моротэ Цуки Гедан— удар на нижнем уровне в стойке Фудо дачи	Кихон Групповая	9.03.2022
35.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Движение вперед: двойной удар «Моротэ Цуки» в стойке «Дзенкуцу-Дачи» (Джодан, Чудан, Гедан)	Идо кихон – Групповая	14.03.2022
36.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Движение назад: двойной удар «Моротэ Цуки» в стойке «Дзенкуцу-Дачи» (Джодан, Чудан, Гедан)	Идо кихон – Групповая	16.03.2022
37.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Движение вперед/назад: двойной удар «Моротэ Цуки» в стойке «Дзенкуцу-Дачи» (Джодан, Чудан, Гедан)	Идо кихон – Групповая	21.03.2022
38.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Двигательная «Тайкёку-соно-ни» в стойке «Дзенкуцу-Дачи» с блоком «Гэдан- барай» и ударом «Ой-цуки-дзёдан»	Ката Групповая	23.03.2022
39.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Двигательная «Тайкёку-соно-ни» в стойке «Дзенкуцу-Дачи» с блоком «Гэдан- барай» и ударом «Ой-цуки-дзёдан»	Ката Групповая	28.03.2022
40.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	«Гяку-цуки» разноименный прямой удар передней поверхностью кулака в стойке «Дзенкуцу-Дачи» хидари / миги позиция	Ката Групповая	30.03.2022

41.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	«Гяку-цуки» разноименный прямой удар передней поверхностью кулака с шагом в стойке «Дзенкуцу-Дачи» хидари / миги позиция	Идо кихон – Групповая	4.04.2022
42.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	2	Двигательная «Мае-гери» прямой удар ногой в стойке Фудо дачи 1. 1 фаза Медленный темп; 2 фаза Средний темп 2. 3 фаза Средний темп; 4 фаза Темп с ускорением	Кихон Групповая	6.04.2022 11.04.2022
43.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная Движение вперед: прямой удар ногой «Мае-гери» в стойке «Дзенкуцу-Дачи» Темп с ускорением	Идо Групповая	13.04.2022
44.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	1	Двигательная «Дзёдан мае гери» (удар вперед в верхний уровень) в стойке «Дзенкуцу-Дачи» Хидари (левая)/Миги (правая)	Кихон Групповая	18.04.2022
45.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	«Шита Цуки» удар снизу согнутой рукой (в область печени и селезенки) в стойке «Фудо дачи» Хидари (левая)/Миги (правая)	Кихон Групповая	20.04.2022
46.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Шита Цуки в стойке «Дзенкуцу-Дачи» (Ой (одноименное) –Гяку (разноименное))	Идо Групповая	25.04.2022
47.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	«Маваши Цуки» удар по кругу в область почек в стойке «Дзенкуцу-Дачи», «Камаэтэ-дачи» (стандартная боевая (равноправная) стойка) Хидари (левая)/Миги (правая)	Кихон Групповая	27.04.2022
48.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Маваши Цуки в стойке «Дзенкуцу-Дачи», «Камаэтэ-дачи» вперед/назад	Идо Групповая	2.05.2022

	техника в перемещении)				
49.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Чередование «Шита Цуки» - «Маваши Цуки» (Хидари/Миги) в стойке «Фудо дачи», «Дзенкуцу-Дачи», «Камаэтэ-дачи» На месте, с шагом вперед/назад	Идо Групповая	4.05.2022
50.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	1	Двигательная Чудан жизо гери (коленом средний уровень в сторону) в стойке Фудо - Дачи Хидари (левая)/Миги (правая)	Кихон Групповая	11.05.2022
51.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	1	Двигательная Чередование «Дзёдан мае гери» (хидари/миги) – «Чудан жизо гери » (хидари/хидари) (- приседания – отжимания) По словесной команде с показом и без показа	Кихон Групповая	16.05.2022
52.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	2	Двигательная Сокуги – 1 (Сокуги Тайкиоку Соно Ичи) Комбинация ударов «Чудан жизо гери» и «Дзёдан мае гери»	Ката Групповая	18.05.2022 23.05.2022
53.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	1	Двигательная Показательные выступления	Ката Групповая	25.05.2022
		64			

Календарно-тематическое планирование
2 этап обучения – базовый уровень
Группа детей 7- 10 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Кол-во часов	Основные виды деятельности, содержание	Форма деятельности	Дата
1.	Этикет	1	Двигательная Этикет Додзё — правила поведения в зале. Рэй — поклон Сэнсэй (сэмпай) ни рэй — поклон учителю (старшему) Ос — традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности Положение сидя Дзазен – ритуальная позиция Техника безопасности	Кихон Групповая	4.10.2021
2.	Дачи Ваза (Стойки)	1	Двигательная Соотэ - свободная. позиция Сейкен Чудан Цуки Сейкен Дзедан Уке	Кихон Групповая	6.10.2021
3.	Уке Ваза (Техника блокирования ударов (руками))	1	Двигательная Комплекс Ой дзёдан уке (одноименный верхний блок) + Гяку Цуки Чудан (разноименный удар рукой на среднем уровне) в стойке «Дзенкуцу-Дачи» <i>Методические указания:</i> удар должен быть завершен одновременно с постановкой ноги, плечи держать прямо	Идо Групповая	11.10.2021
4.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная Комплекс Ой Дзёдан Уке + Гяку Цуки Чудан в стойке «Дзенкуцу-Дачи»	Идо Групповая	13.10.2021

5.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Двигательная Комплекс Ой дзёдан уке + Гяку Цуки Чудан в стойке «Дзенкуцу-Дачи» со сменой стойки (Хидари Миги)	Кихон Групповая	18.10.2021
6.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	1	Двигательная Комплекс Мае гери чудан чусоку (прямой удар ногой на среднем уровне (ударная поверхность Чусоку - подушечки пальцев стопы) + Ой Дзёдан Уке (одноименный средний блок) в стойке «Дзенкуцу-Дачи»	Идо Групповая	20.10.2021
7.	Уке Ваза (Техника блокирования ударов (руками))	1	Двигательная Комплекс Мае гери чудан чусоку + Ой Чудан Уке в стойке «Дзенкуцу-Дачи»	Идо Групповая	25.10.2021
8.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная Комплекс Мае гери чудан чусоку + Ой Дзёдан Уке в стойке «Дзенкуцу-Дачи» + Гягу Цуки Чудан	Идо Групповая	27.10.2021
9.	Уке Ваза (Техника блокирования ударов (руками))	1	Двигательная Комплекс Ой сото уке (одноименный средний блок (внутрь) (защита груди и живота)) + Гяку Чудан Цуки в стойке «Дзенкуцу-Дачи» со сменой стойки (Хидари Миги)	Кихон Групповая	1.11.2021
10.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная Комплекс Ой сото уке + Гяку Чудан Цуки в стойке «Дзенкуцу-Дачи»	Идо Групповая	3.11.2021
11.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Двигательная Комплекс Ой сото уке + Гяку Чудан Цуки в стойке «Дзенкуцу-Дачи»	Идо Групповая	8.11.2021

12.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	2	Двигательная Комплекс Хиза Гери Чудан (удар коленом на среднем уровне) + Ой Чудан Цуки (одноименный удар рукой на среднем уровне) в стойке «Дзенкуцу-Дачи»	Идо Групповая	10.11.2021 15.11.2021
13.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная Комплекс Хиза Гери Чудан + Ой Чудан Цуки в стойке «Дзенкуцу-Дачи»	Идо Групповая	17.11.2021
14.	Дачи Ваза (Стойки)	1	Двигательная Основные стойки Кокуцу-дачи — задняя стойка Методические указания: Центр тяжести (70% веса тела) приходится на заднюю ногу, которая согнута в колене и ступня ее, относительно ступни передней ноги расположена под углом 45 градусов. Пятка передней ноги немного поднята. Расстояние между ступнями равняется приблизительно трем ступням. Колено задней ноги напряжено.	Кихон Групповая	22.11.2021
15.	Уке Ваза (Техника блокирования ударов руками))	1	Двигательная Двигательная вперед, назад, с разворотом Комплекс Ой Учи Уке (одноименный блок изнутри наружу предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне (грудь, живот)) в стойке «Дзенкуцу-Дачи»	Идо Групповая	24.11.2021
16.	Дачи Ваза (Стойки)	1	Двигательная Кокуцу Дачи	Кихон Групповая	29.11.2021
17.	Уке Ваза (Техника блокирования ударов руками))	1	Двигательная Кокуцу Дачи + блок Дзёдан (ДзёданУке + Гягу Цуки)	Идо Групповая	1.12.2021

18.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Двигательная Кокуцу Дачи + блок Сото Уке (СотоУке + Гягу Цуки)	Идо Групповая	6.12.2021
19.	Уке Ваза (Техника блокирования ударов (руками))	1	Двигательная Кокуцу Дачи + блок Учи Уке (Учи Уке + Гягу Цуки)	Идо Групповая	8.12.2021
20.	Уке Ваза (Техника блокирования ударов (руками))	1	Двигательная Кокуцу Дачи + блок Гедан Барай (Гедан Барай + Гягу Цуки)	Идо Групповая	13.12.2021
21.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	1	Двигательная Кокуцу Дачи + Мае Гери Чудан	Идо Групповая	15.12.2021
22.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная вперед, назад, с разворотом Комплекс Ой Учи Уке + Гяку Чудан Цуки в стойке «Кокуци-Дачи»	Идо Групповая	20.12.2021
23.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	1	Двигательная Комплекс Хиза Гери (удар коленом на верхнем уровне) + Мае Гери (прямой удар ногой) - одной ногой (в стойке Камайтэ)	Идо Групповая	22.12.2021
24.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная Показательные выступления	Идо Групповая	27.12.2021
25.	Идо Кихон (Базовая	1	Двигательная Комплекс Хиза Гери + Мае Гери - одной ногой в стойке «Дзенкуцу-Дачи»	Идо Групповая	29.12.2022

	техника в перемещении)				
26.	Уке Ваза (Техника блокирования ударов руками))	1	Двигательная Комплекс «Ой Гэдан-барай-уке» нижний блок (защита низа живота и паховой области) в стойке «Дзенкуцу-Дачи» вперед, назад, с разворотом	Идо Групповая	10.01.2022
27.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная Комплекс «Ой Гэдан-барай-уке» + Гяку Чудан Цуки в стойке «Дзенкуцу-Дачи»	Идо Групповая	12.01.2022
28.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	2	Двигательная «Кин Гэри» (удар подъемом стопы в пах в стойке «Дзенкуцу-Дачи»	Идо Групповая	17.01.2022 19.01.2022
29.	Уке Ваза (Техника блокирования ударов руками))	1	Двигательная Комплекс «Ой Дзёдан Уке» + «Гэдан-барай» + «Гяку Чудан Уке» в стойке «Дзенкуцу-Дачи»	Идо Групповая	24.01.2022
30.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная Комплекс «Ой Дзёдан Уке» + «Гэдан-барай Уке» + «Гяку Чудан Уке» в стойке «Кокуцу-Дачи»	Идо Групповая	26.01.2022
31.	Дачи Ваза (Стойки)	1	Основные стойки стойки Санчин-дачи — стойка крепости или «песочные часы» <i>Методические указания:</i> Ноги находятся на ширине плеч, но расположены так, что пятка передней ноги лежит на одной линии с пальцами задней ноги. Ступни ног повернуты внутрь на 45 градусов. Колени немного согнуты и напряжены. Корпус прямо и вертикально, мышцы живота напряжены.	Кихон Групповая	31.01.2022

			На месте, Движение вперед, назад, разворот		
32.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная Комплекс Хиза Гери + Кин Гэри + Мае Гери Чудан в стойке «Камаэтэ-дачи»	Идо Групповая	2.02.2022
33.	Уке Ваза (Техника блокирования ударов руками))	1	Двигательная Комплекс Ой Сото Уке + Учи Уке + Гяку Чудан Цуки в стойке «Дзенкуцу-Дачи»	Идо Групповая	7.02.2022
34.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Двигательная Комплекс Ой Сото Уке + Учи Уке + Гяку Чудан Цуки в стойке «Камайтэ»	Идо Групповая	9.02.2022
35.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная Комплекс Ой Сото Уке + Учи Уке + Гяку Чудан Цуки в стойке «Санчин-Дачи»	Идо Групповая	14.02.2022
36.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная Показательные выступления	Идо Групповая	16.02.2022
37.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	3	Двигательная Мае Гери Кеаге в стойке «Дзенкуцу-Дачи» <i>Методические указания:</i> удар ногой снизу вверх с разгибанием колена вперёд, проводится с большей скоростью, рывком бёдер, максимально высоко поднять колени	Кихон Групповая	21.02.2022 28.02.2022 2.03.2022
38.	Уке Ваза (Техника блокирования)	1	Двигательная Комплекс Ой Дзёдан Уке + Сото Уке + Учи Уке + Гэдан-барай Уке в стойке «Дзенкуцу-Дачи»	Идо Групповая	7.03.2022

	ударов (руками))				
39.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	2	Двигательная Комплекс Ой Дзёдан Уке + Сото Уке + Учи Уке + Гэдан-барай Уке в стойке «Дзенкуцу-Дачи»	Идо Групповая	9.03.2022 14.03.2022
40.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	2	Двигательная Мае Гери Кеаге в стойке «Камаэтэ-дачи» с повтором удара одной ногой 2 раза	Кихон Групповая	16.03.2022 21.03.2022
41.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная Комплекс Ой Дзёдан Уке + Сото Уке + Учи Уке + Гэдан-барай Уке + Гяку Чудан Цуки в стойке «Дзенкуцу-Дачи»	Идо Групповая	23.03.2022
42.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	2	Двигательная Сото Маваши Кеаге (круговой удар ногой снаружи вовнутрь) в стойке «Дзенкуцу-Дачи»	Кихон Групповая	28.03.2022 30.03.2022
43.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Двигательная Комплекс Ой Цуки Чудан + Гяку Чудан Цуки + Ой Цуки Чудан в стойке «Дзенкуцу-Дачи»	Идо Групповая	4.04.2022
44.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная Комплекс Ой Цуки Чудан + Гяку Чудан Цуки + Ой Цуки Чудан в стойке «Дзенкуцу-Дачи» (ура) с вращением	Идо Групповая	6.04.2022
45.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	2	Двигательная Сото Маваши Кеаге в стойке «Камаэтэ-дачи» - 2 раза одной ногой	Кихон Групповая	11.04.2022 13.04.2022
46.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Киба Дачи + движение вперед + разворот Гедан Барай Киба Дачи + Дзен Цуки	Идо Групповая	18.04.2022

47.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	1	«Камаэтэ-дачи»:Учи Маваши кеаге – удар ногой наружу	Кихон Групповая	20.04.2022
48.	Дачи Ваза (Стойки)	2	Киба Дачи (выход в стойку под 45 ⁰ и 90 ⁰)+ Гедан Барай	Кихон Групповая	25.04.2022 27.04.2022
49.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Киба Дачи (выход в стойку под 45 ⁰ и 90 ⁰)+ Гедан Барай + Гягу Цуки Чудан	Кихон Групповая	2.05.2022
50.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	1	Киба Дачи (выход в стойку под 45 ⁰ и 90 ⁰)+ Сейкен Мае Гедан Барай Ура - вращение	Кихон Групповая	4.05.2022
51.	Дачи Ваза (Стойки)	1	Санчин дачи + движение вперед + Сейкен Ой Чудан Цуки	Идо Групповая	11.05.2022
52.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Санчин дачи + движение вперед + Сейкен Гягу Чудан Цуки	Идо Групповая	16.05.2022
53.	Цуки Ваза (Техника ударов руками)	1	Санчин дачи + движение вперед + Сейкен Ой Чудан Цуки + Гягу Чудан Цуки + Ой Чудан Цуки	Идо Групповая	18.05.2022
54.	Гери Ваза (Техника ударов ногами)	1	«Камаэтэ-дачи»: Маваши Гедан Хайсоку	Кихон Групповая	23.05.2022
55.	Идо Кихон (Базовая техника в перемещении)	1	Двигательная Показательные выступления	Идо Групповая	25.05.2022
		64			

Лист изменений
к Рабочей программе дополнительного образования кружка «Каратэ»
на 2022 – 2023 учебный год
Направленность: Физкультурно-спортивная
Уровень программы: 1-й этап – стартовый, 2-й этап - базовый
Возраст обучающихся: 5 – 10 лет
Срок реализации: 1.10.2022 – 31.05.2023 (64 часа)

Разработчик: Алексеев Андрей Сергеевич