

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 64
«Журавленок» городского округа Тольятти

445032, г. Тольятти, ул. Свердлова 70, т. 37-66-65, 36-70-72, 31-93-43, факс 8(8482) 36-70-72,
31-93-43, e-mail: chgard64@edu.tgl.ru

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического совета
Протокол № 5 от 28.05 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБУ детским садом
№64 «Журавлёнок»
О.В. Куренкова
Приказ №53 -од от 28.05. 2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для
детей дошкольного возраста 5-7 лет «Каратэ для дошкольников». Автор
программы: Мазуров А.А.
Срок освоения: 1 год

2024 г.

1. Пояснительная записка

Данная программа реализуется в дошкольном учреждении для детей от 5 до 7 лет (первый год обучения 5-6 лет, второй год обучения 6-7 лет).

Направленность дополнительной образовательной программы «Каратэ» для дошкольников» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в исторически сложившихся традициях использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения дошкольников к занятиям физической культурой и спортом. Популярность восточных единоборств в сочетании с необеспеченностью учреждений образования физкультурно-спортивной направленности программными материалами делают дополнительную образовательную программу «Каратэ для дошкольников» особенно актуальной.

Новизна программы: данная программа разработана на основании программы для детско-юношеских спортивных школ по восточному боевому единоборству, которая составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 - ФЗ, Письмом Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11 декабря 2006 г. № 06-1844, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ. Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, специализирующихся в традиционном каратэ. При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно - методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Программа рассчитана на 1 учебный год, 72 учебных часа для детей 5-6 и 6-7 лет по 2 часа в неделю.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

5-6 лет - «Начальная подготовка».

На первом этапе воспитанники знакомятся с основами знаний по ВБЕ (каратэ), овладевают основами техники каратэ.

Задачи этапа: укрепление здоровья и обеспечение всестороннего физического развития, создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики традиционного каратэ, формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям, спортивный отбор.

6-7 лет - «Учебно-тренировочный режим».

На втором этапе обучения углубленное овладение техникой и тактикой каратэ. Задачи этапа: расширение арсенала технико-тактических действий, дальнейшее

повышение уровня физической и морально-волевой подготовленности воспитанников, укрепление здоровья, спортивный отбор.

Особенности содержания программы.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение дошкольников от 5 до 7 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку воспитанников.

Педагогическая целесообразность.

Образовательная дополнительная программа «Каратэ для дошкольников» содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Вид, культивируемый в учреждении – каратэ, интересен для данной возрастной группы детей. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно-ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитию общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. Далее внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств, средствами физической культуры, традиционного каратэ, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

- дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий, соблюдение правил поведения в детском саду, дома, в общественных местах,

в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта;

- трудолюбия: поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома;

- инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий;

- настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости;

- смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач;

- решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха;

- честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы;

- доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Место реализации программы.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Цель программы: развитие физических качеств дошкольников посредством обучения традиционному каратэ и подготовка к поступлению в спортивную школу.

Задачи программы:

1. Развить физические и морально-волевые качества.

2. Формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую подготовленность, соответствующую специфике вида спорта.

Условия приема в программу.

В программу принимаются дети в возрасте 5-7 лет, проявляющие интерес к занятиям каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом.

Занятия по длительности не превышают нормы СанПиН, не вызывают усталости у ребёнка. Занятия проводятся 2 раза в неделю, детям 5-6 лет 25 мин, 6-7 лет 30 мин не более 8 занятий в месяц, 72 занятия в год (36 учебных недель).

Методы реализации учебной программы:

- объяснение, инструктирование;

- демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа;

- контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

Ожидаемые результаты.

После прохождения первого этапа обучения предполагаются следующие результаты:

- сформированность стойкого интереса к занятиям каратэ;

- укрепление здоровья;

- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ.

После прохождения второго этапа обучения предполагаются следующие результаты:

- владение навыками техники каратэ в соответствии с квалификационными требованиями для детей дошкольного возраста;
- овладение теоретическими знаниями и навыками участия в соревнованиях на учебно-тренировочном этапе.

После освоения полного объёма дополнительной образовательной программы воспитанник секции каратэ должен обладать следующими личностными качествами:

- выносливостью,
- организованностью;
- владеть навыками техники каратэ в соответствии с возрастом;
- овладеть теоретическими знаниями и навыками участия в соревнованиях.

Учебно-тематический план Учебный план программы «Каратэ для дошкольников»

направление: физкультурно- спортивное развитие дошкольников	количество занятий в неделю	количество занятий в месяц	количество занятий в год
возраст			
5-6 лет	2	8	72
6-7 лет	2	8	72

Тематический план программы «Каратэ для дошкольников» для детей 5-6 лет

содержание (тема)	количество занятий
1. мониторинг навыков и умений воспитанников	4
2. правила техники безопасности	6
3. что такое каратэ	2
4. развитие физических качеств	25
5. понятие о до-дзэ, основы этики	12
6. история возникновения каратэ	2
7. основы правил соревнований, игры	13
8. ознакомление с названиями приемов, стоек каратэ и правильности произношения	8
ИТОГО:	72

Тематический план программы
«Каратэ для дошкольников» для детей 6-7 лет

содержание (тема)	количество занятий
1. мониторинг навыков и умений воспитанников	4

2. правила техники безопасности	6
3. что такое каратэ	2
4. Развитие физических качеств	25
5. Понятие о до-дзэ, основы этики	12
6. История возникновения каратэ	2
7. Основы правил соревнований, игры	13
8. Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения.	8
ИТОГО:	72

3. Содержание тем учебного курса программы «Каратэ для дошкольников» 5-6 лет

Сентябрь (8 занятий)	
занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений)
занятие 2	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
занятие 3	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. (Скользкий шаг, приставной шаг, прыжки на месте, шаг в сторону)
занятие 4	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений)
занятие 5	Беседа о задачах, стоящих перед воспитанниками на предстоящий год. Просмотр видео-материала. Работа ног на месте: (Скользкий шаг, приставной шаг, прыжки на месте, шаг в сторону)
занятие 6	История возникновения каратэ-до. Появление каратэ-до в России. Первые соревнования. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
занятие 7	Понятие о до-дзэ, основы этики: -до-дзэ - место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения; -выполнять поклоны перед входом в до-дзэ, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к учащемуся тренера и старших спортсменов;

занятие 8	Понятие о до-дзэ, основы этики: -точно выполнять указания тренера-преподавателя и старших учащихся; -находясь в до-дзэ, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения тренера- преподавателя.
Октябрь (8 занятий)	
занятие 1	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. (Иллюстрации в Приложении 1)
занятие 2	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ).
занятие 3	Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год. Просмотр видео-материала. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
занятие 4	Понятие о до-дзэ, основы этики: -допустив ошибку или неловкость, попросить прощения; -проявлять уважение к преподавателям и другим учащимся, ко всем посетителям до-дзэ;
занятие 5	Понятие о до-дзэ, основы этики: -вести себя с достоинством; -быть скромным. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
занятие 6	Основы правил соревнований: -термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования); -понятие о квалификации в традиционном каратэ-до - кю, дан, квалификационный экзамен; -соревнования начального уровня в каратэ-до - правила, команды и жесты судей.
занятие 7	Основы правил соревнований: -термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования); -понятие о квалификации в традиционном каратэ-до - кю, дан, квалификационный экзамен; -соревнования начального уровня в каратэ-до - правила, команды и жесты судей.

занятие 8	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Ноябрь (8 занятий)	
занятие 1	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто-уке. Удары: ойцуки, гяку-цуки, шуто- учи, нукитэ (Иллюстрации Приложении 1).
занятие 2	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
занятие 3	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
занятие 4	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
занятие 5	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
занятие 6	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи (Приложение 1)
занятие 7	Развитие ловкости: бег челночный, кувьрки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

занятие 8	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
Декабрь (8 занятий)	
занятие 1	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
занятие 2	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
занятие 3	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
занятие 4	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
занятие 5	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути, в спортивно-оздоровительном лагере и во время учебно-тренировочных сборов; - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);
занятие 6	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. (Скользкий шаг, приставной шаг, прыжки на месте, шаг в сторону)
занятие 7	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

занятие 8	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
Январь(8 занятий)	
занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений)
занятие 2	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений)
занятие 3	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
занятие 4	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути, в спортивно-оздоровительном лагере и во время учебно-тренировочных сборов; - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);
занятие 5	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
занятие 6	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
занятие 7	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
занятие 8	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гияку-цуки, шуто- учи, нукитэ. (Приложение 1)
Февраль (8 занятий)	

занятие 1	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
занятие 2	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
занятие 3	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
занятие 4	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути, в спортивно-оздоровительном лагере и во время учебно-тренировочных сборов; - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);
занятие 5	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибэ-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. (Приложение 1)
занятие 6	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. (Скользкий шаг, приставной шаг, прыжки на месте, шаг в сторону)
занятие 7	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
занятие 8	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.
Март (8 занятий)	

занятие 1	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
занятие 2	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
занятие 3	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
занятие 4	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
занятие 5	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути, в спортивно-оздоровительном лагере и во время учебно-тренировочных сборов; - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);
занятие 6	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
занятие 7	Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцики, ойцуки, гияку-цуки, шуто- учи, нукитэ.

занятие 8	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.).
Апрель (8 занятий)	
занятие 1	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
занятие 2	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
занятие 3	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.
занятие 4	Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
занятие 5	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
занятие 6	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.).
занятие 7	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

занятие 8	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
Май (8 занятий)	
занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
занятие 2	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
занятие 3	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
занятие 4	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
занятие 5	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
занятие 6	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.
занятие 7	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
занятие 8	Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.).
ИТОГО:	72 занятия

6-7 лет

Сентябрь (8 занятий)	
занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений)

занятие 2	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений)
занятие 3	Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году. Просмотр видеоматериала.
занятие 4	Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году. Просмотр видеоматериала.
занятие 5	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
занятие 6	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
занятие 7	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
занятие 8	Развитие физических качеств. Быстроты: выполнение приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.
Октябрь (8 занятий)	
занятие 1	Основы терминологии. Методика обучения и тренировки в традиционном каратэ-до. Соревновательные программы в каратэ-до. Правила соревнований. Основы судейства ката и кумитэ.
занятие 2	Основы терминологии. Методика обучения и тренировки в традиционном каратэ-до. Соревновательные программы в каратэ-до. Правила соревнований. Основы судейства ката и кумитэ.
занятие 3	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

занятие 4	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
занятие 5	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
занятие 6	Развитие физических качеств. Быстроты: выполнение приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.
занятие 7	Развитие физических качеств. Гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.). Выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
занятие 8	Ознакомление с новыми названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношении. Стойки Хэйко-дачи, мусуби- дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. (Приложение 1)
Ноябрь (8 занятий)	
занятие 1	Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни. Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях.
занятие 2	Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни. Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях.
занятие 3	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

занятие 4	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
занятие 5	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
занятие 6	Развитие физических качеств. Быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.
занятие 7	Развитие физических качеств. Гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.). Выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
занятие 8	Ознакомление с новыми названиями приёмов, стояк каратэ и правильности произношении. Стойки Хэйко-дачи, мусуби- дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. (Приложение 1)
Декабрь (8 занятий)	
занятие 1	Правильная техника бега. Правильность выполнения упражнений на растягивания мышц.
занятие 2	Правильная техника бега. Правильность выполнения упражнений на растягивания мышц.
занятие 3	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
занятие 4	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
занятие 5	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

занятие 6	Развитие физических качеств. Быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.
занятие 7	Развитие физических качеств. Гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.). Выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
занятие 8	Работа рук на месте Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ. Ой цуки, Аге уке - гияку цуки, Сото уке - гияку цуки, Гедан барай - гияку цуки, Шуто уке в кокуцу дачи.
Январь(8 занятий)	
занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений)
занятие 2	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений)
занятие 3	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
занятие 4	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
занятие 5	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
занятие 6	Развитие физических качеств. Быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.

занятие 7	Развитие физических качеств. Гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.). Выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
занятие 8	Работа рук на месте Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ. Ой цуки, Аге уке - гияку цуки, Сото уке - гияку цуки, Гедан барай - гияку цуки, Шуто уке в кокуцу дачи.(приложение 1)
Февраль (8 занятий)	
занятие 1	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
занятие 2	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
занятие 3	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
занятие 4	Развитие физических качеств. Быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.
занятие 5	Развитие физических качеств. Гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.). Выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
занятие 6	Работа ног на месте и в движении. Кин-гери, мае-гери, Йоко гери кеаге Йоко гери кекоми Маваши гери.
занятие 7	Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

занятие 8	Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.
Март (8 занятий)	
занятие 1	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
занятие 2	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
занятие 3	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
занятие 4	Развитие физических качеств. Быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.
занятие 5	Развитие физических качеств. Гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.). Выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
занятие 6	Работа ног на месте и в движении. Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Мае гери Йоко гери кеаге Йоко гери кекоми Маваши гери.
занятие 7	Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.
занятие 8	Практика. Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков, оценка по результатам контрольно-переводных нормативов
Апрель (8 занятий)	

занятие 1	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
занятие 2	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
занятие 3	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
занятие 4	Развитие физических качеств. Быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.
занятие 5	Развитие физических качеств. Гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.). Выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
занятие 6	Работа ног на месте и в движении. Кин-гери, мае-гери, Йоко гери кеаге Йоко гери кекоми Маваши гери.
занятие 7	Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.
занятие 8	Практика. Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков, оценка по результатам контрольно-переводных нормативов
Май (8 занятий)	
занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
занятие 2	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.

занятие 3	Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
занятие 4	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
занятие 5	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
занятие 6	Развитие физических качеств. Быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.
занятие 7	Развитие физических качеств. Гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.). Выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.
занятие 8	Работа ног на месте и в движении. Кин-гери, мае-гери, йоко-гери Йоко гери кеаге Йоко гери кекоми Мавашу гери.
ИТОГО:	72 занятия

4. Перечень учебно-методического обеспечения.

Для реализации программы оборудован спортивный зал, в котором имеется в наличии необходимое для реализации программы оборудование и материалы: канат - 1 шт., кольца, шведская стенка - 1 шт., маты - 5 шт., гимнастические скамейки (разных размеров) - 4 шт., батут - 1 шт., кегли, скакалки, мячи (разных размеров), кубы, модули, шагайки - 5 шт, массажные мячи - 6 шт, обручи разного диаметра, скакалки, фишки, гимнастические маты, спортивные модули, гимнастические палки и коврики.

Мольберт, аудио-видеоаппаратура, аудиовидеозаписи, материалы по страноведению: фотографии, рисунки, карты, флаги стран, игры.

5. Мониторинг освоения воспитанниками программными умениями и навыками (на каждого ребенка)

Показатели (знания, умения, навыки)	Оценка/баллы		
	В	С	Н
знать что такое каратэ			
выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время			
работа в парах с преодолением сопротивления партнера			
отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга			
выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.)			
пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе			
приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе			
базовая техника в перемещениях			
сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением			
препятствий и с захватами			
упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание			

Н (низкий) - не справляется с программой

С (средний) - справляется, при выполнении упражнений и заданий

требуется помощь педагога или частичная помощь педагога В

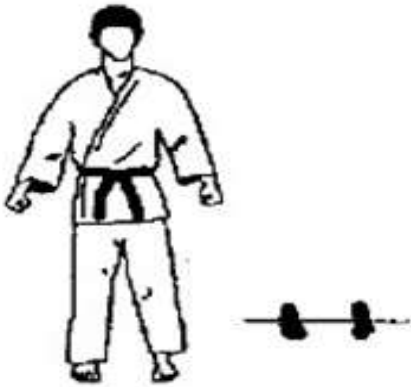
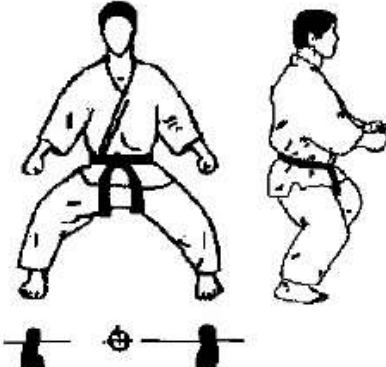
(высокий) - справляется самостоятельно

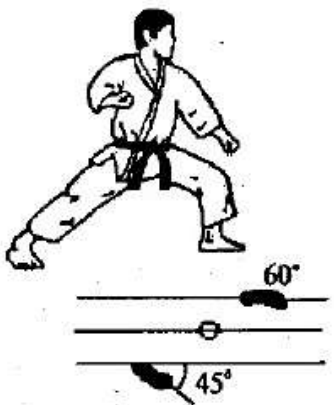
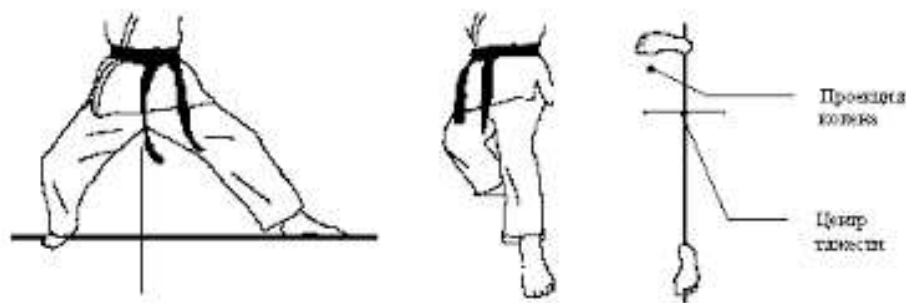
6. Список литературы

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 352с.
2. Глейberman А. Н. Упражнения в парах. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 256 с.
3. Глейberman А. Н. Упражнения с набивным мячом. - М.: ФиС, 2005. - 160 с.
4. Давыдов В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры - М.: Советский спорт. - 2007. - 140с.

5. Дворкина Н. И., Лубышева Л. И. Физическое воспитание детей 5-7 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств - М.: Советский спорт. - 2007. - 80с.
6. Ингерлейб М. Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 128с.
7. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 238 с.
8. Озолин Н. Г. Развитие выносливости спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1959. - 128 с.
9. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
10. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. - М.: Советский спорт, 2005. - 142 с.
11. Травников А. А. Каратэ для начинающих. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 192 с.
12. Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И. В. и др. / Сост. Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 1993. - 351 с.
13. Филин В. П., Н. А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 256 с.
14. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003. - 176с

Основные стойки в каратэ

Название стойки	Иллюстрация.....
Хэйко дачи	
Мусуби дачи	
Хэйсоку-дачи	
Киба дачи	

Зенкуцу дачи	
Кокуцу дачи	

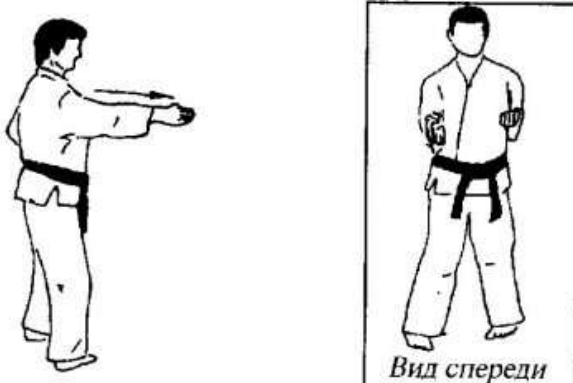
Блоки руками

Название блока	Иллюстрация.....
Аге-уке	 Аге-Уке
Сото-уке	

Учи-уке	
Гедан-барай	
Шуто-уке	

Удары руками

Название удара	Иллюстрация.....
Ойцуки	

Гиаку-цуки	
Шуто-учи	
Нукитэ	 Вид спереди

Удары: ойцуки, гияку-цуки, шуто- учи, нукитэ