

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Газовичок» г. Надыма»
МДОУ «Детский сад «Газовичок» г. Надыма»

Утверждаю:

Заведующий МДОУ

«Детский сад «Газовичок» г. Надыма»

Ю. Н. Белиман



Приказ № 144 от «19» мая 2022 г.

Принято:

Педагогическим советом МДОУ

«Детский сад «Газовичок» г. Надыма»

Протокол № 4 от 15 апреля 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Каратэ»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы:

Губкина Екатерина Эльчиновна,

педагог дополнительного образования

Надым 2022

Содержание

| | |
|------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Учебный план..... | 6 |
| 3. Содержание программы..... | 6 |
| 4. Методическое обеспечение..... | 8 |
| 5. Список литературы..... | 9 |
| 6. Глоссарий..... | 9 |
| 7. Календарный учебный график..... | 13 |

1. Пояснительная записка

Методик воспитания здорового ребенка множество, но физическая культура в этом вопросе несомненно является важнейшим компонентом любой из них. При правильной организации занятий по физической культуре у детей прослеживается положительная динамика показателей ловкости, силы, выносливости, гибкости и пр. Одним из средств физического развития и оздоровления дошкольников является каратэ. Система подготовки в каратэ охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения технике каратэ, на что и направлена данная программа.

Направленность программы: физкультурно – спортивной направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ» разработана в соответствии с:

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 09.11. 2018г. № 196 (в редакции приказа Минпросвещения России от 30.09.2020 №533);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 № 09-3242);
- Требованиями к образовательным программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки от 11 декабря 2006 г. №06-1844);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2;
- Постановлением Правительства РФ от 15 сентября 2020г. №1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Постановлением Администрации МО Надымский район от 10.08.2020 N 434 «Об утверждении Положения Об организации предоставления дополнительного образования детей в муниципальных образовательных организациях, расположенных на территории муниципального округа Надымский район Ямало-Ненецкого автономного округа».

Уровень освоения программы: стартовый

Актуальность программы. В современном мире особая роль в сбережении и развитии здоровья дошкольников принадлежит физическому развитию, и сформированности у них сознательного отношения к собственному здоровью. В настоящее время гиподинамия приобретает характер всеобщей проблемы и, пожалуй, самым важным аспектом этой проблемы стало существенное снижение именно двигательной активности, в том числе и среди детей.

В 21 веке, из-за повышения комфортности жизни большинство дошкольников испытывают гипокинезию – недостаток в движениях. Интерактивные игры, цифровая техника изменили ритм жизни детей. Вместо подвижных игр на свежем воздухе они проводят свое свободное время у экранов мониторов компьютеров или других гаджетов.

В районах Крайнего Севера к этим условиям добавляются дополнительные ограничения: суровые климатические условия способствуют тому, что дети пребывают в помещениях намного чаще, чем на свежем воздухе, что безусловно является дополнительной причиной детской гипоксии и гиподинамии.

Одной из главных задач для дошкольных образовательных учреждений является охрана и укрепление здоровья детей. Дошкольный возраст - важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека.

В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность дошкольников двигательной активности.

Каратэ – один из древнейших традиционных видов восточных единоборств. Каратэ для дошкольников это, прежде всего отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений). Кроме того, занятия каратэ под руководством тренера стимулируют у детей умственное развитие: учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

С учетом всех особенностей организма детей 6-7 лет нами была разработана программа по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста с использованием базовой техники каратэ «Киокусинкай».

Новизна заключается в том, что один из самых важных моментов изучения каратэ с детьми дошкольного возраста — подвижная игра, создающая атмосферу радости и делающая занятия более эффективными. Подвижные игры расширяют общий кругозор и стимулируют позитивное отношение старшего дошкольника к занятиям карате.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков в процессе изучения каратэ.

Отличительной особенностью занятий каратэ является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы. В процессе занятий карате «Киокусинкай» необходимо ознакомление детей с этикетом додзэ — помещения, в котором они проводятся, что развивает у дошкольника бережное отношение к предметам, используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику и педагогу.

Цель – создание условий для укрепления здоровья детей и их физического развития в процессе изучения каратэ.

Задачи:

- овладение начальными навыками каратэ;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, гибкости, ловкости и координации движений.

Планируемые результаты:

- владеют технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник);
- выполняют отработку технических приемов – ударов и акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.);
- выполняют ката.

Адресат программы: дети 6-7 лет.

Объём и срок освоения программы. Срок реализации программы - 1 год. Количество учебных часов по программе – 72 часа, в том числе – 2 теоретических часа и 70 практических часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий – единицей измерения учебного времени и основной формой организации воспитательно-образовательного процесса является занятие. Форма занятия – групповая. Состав групп постоянный, одного возраста. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (30 минут). Продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся с учетом действующего СанПиН. Состав группы постоянный.

Наполняемость групп: не менее 10 человек.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Механизмом оценки результатов, получаемых в ходе реализации программы, является контроль программных умений и навыков.

Уровень сформированности и их качество определяется в рамках начального контроля и итогового мониторинга по завершении реализации программы.

Виды контроля:

- начальный контроль – проводится в начале освоения программы с 20 по 30 сентября;
- итоговый мониторинг по завершению реализации программы – в конце освоения программы с 16 по 26 мая.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого ребенка. Итоговый контроль проводится в виде открытого показательного выступления обучающихся.

Формы контроля: индивидуальная

Методы контроля:

О достижении результатов следует судить:

- по оценке результатов обучающихся, проявленных на занятиях и на соревнованиях;
- по повышению его уровня общей и физической культуры;
- по отношениям в коллективе.

Условия реализации программы

Данная программа может быть реализована при взаимодействии следующих составляющих ее обеспечения:

Учебное помещение (спортивный зал) соответствует действующим требованиям санитарных норм.

Материально-техническое оснащение:

- видео-, аудиоаппаратура (для просмотра видеофильмов, слайдов, прослушивания аудиозаписей).

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования.

Методическое и дидактическое обеспечение:

- календарный учебный график к образовательной программе;
- учебная, методическая, дополнительная литература.

Воспитательная деятельность. Работа с родителями

Для воспитательного пространства характерно:

- наличие благоприятного духовно-нравственного и эмоционально-психологического климата;
- построение работы по принципу доверия и поддержки между всеми участниками педагогического процесса.

Эффективно решать учебно-воспитательные задачи можно только в тесном сотрудничестве с родителями. В этой связи в начале учебного года с родителями подробно обсуждаются интересы и увлечения ребенка, которые в дальнейшем будут учитываться при организации учебной деятельности.

Работа с родителями предусматривает:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы и консультации;
- анкетирование, социологический опрос родителей.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|---------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | История становления, развития и современное каратэ. Техника безопасности при проведении занятий | 2 | 2 | 0 | наблюдение |
| 2 | Этикет додже | 14 | 0 | 14 | наблюдение |
| 3 | Освоение техники «киокусинкай» | 14 | 0 | 14 | наблюдение |
| 4 | Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник) | 14 | 0 | 14 | наблюдение |
| 5 | Обучение техники ударов | 14 | 0 | 14 | наблюдение |
| 6 | Обучение акробатическим упражнениям | 13 | 0 | 13 | наблюдение |
| 7 | Подготовка и проведение показательных выступлений | 1 | 0 | 1 | открытое занятие |
| ИТОГО | | 72 часа | 2 часа | 70 часов | |

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. История становления, развития и современное каратэ. Техника безопасности при проведении занятий.

Теория: Общие требования безопасности, правила безопасности перед началом, вовремя и после окончания занятий по каратэ. Правила поведения в спортивном зале. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Профилактика травматизма на занятиях по каратэ. История развития каратэ. Масутацу Ояма - основатель стиля «Киокусинкай» каратэ. Каратэ за пределами додже.

Методы и приемы обучения: словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядно-зрительный, визуальное наблюдение, опрос.

Раздел 2. Этикет додже

Практика: Правила поведения детей в додже (спортзал). Этикет додже – это свод требований к ученику, которые он обязан беспрекословно выполнять, такие как недопущение опозданий, беспрекословное подчинение тренеру, работа только по заданию, соблюдение правил техники безопасности и т.д.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), наглядный (показ), практический (повторный).

Раздел 3. Освоение техники «киокусинкай»

Практика: Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), наглядный (показ), практический (повторный).

Раздел 4. Освоение технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер- соперник)

Практика: Техника свободного боя начинается с учебных схваток в боевых стойках. Решение относительно простых задач с использованием основных стоек. Учебные схватки в боевых стойках для проверки, закрепления и совершенствования приобретённых навыков. Решение различных задач, связанных с правильным и быстрым выполнением технических действий, с подготовкой к удержанию инициативы в атаке, защите, контратаке, опережающей атаке и т.п.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), наглядный (показ), практический (повторный).

Раздел 5. Обучение техники ударов

Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), наглядный (показ), практический (повторный).

Раздел 6. Обучение акробатическим упражнениям

Практика: Элементарные строевые упражнения (повороты, построения, перестроения). Изучение основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений. Терминологический минимум. Обучение равновесиям, стойкам, кувыркам, различным прыжкам и т.д. Обучение выполнению акробатической связки. Проведение подвижных игр с элементами акробатических упражнений.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), наглядный (показ), практический (повторный).

Раздел 7. Подготовка и проведение показательных выступлений

Практика: Время проведения показательных выступлений согласуется с календарем мероприятий в детском саду. Презентация успехов юных каратистов с приглашением родителей детей.

Методы и приёмы: словесный, соревновательный, показательные выступления.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основные принципы обучения:

- **принцип сознательности и активности**, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой каратэ; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- **принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.)
- **принцип доступности**, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных элементов
- **принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей.

Методика обучения элементами каратэ.

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (**ознакомление**) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ребенка, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (**разучивание, закрепление навыка**)- непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ребенка уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (**совершенствование техники**) - На данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять ритмически верно техники в любых стойках и перемещениях, в том числе при взаимодействии с соперником.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М., 2010.
2. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2011.
3. Груновский А.В. Опыты отечественного боевого искусства. [Текст]/А.В. Груновский – Санкт – Петербург, Издательство «Русская земля», 2010.
4. Иванов – Катанский С.А. Базовая техника каратэ. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2013.

6. ГЛОССАРИЙ

Сэмпай – старший ученик.

Кохай – младший ученик.

Доджо (Додзё) – зал (место следования Пути).

Дан – мастерская степень.

Кю – ученическая степень.

Доги – одежда для тренировок.

Кихон – тренировка техники без партнёра.

Рэнраку – комбинации.

Ката – форма, комплекс

Кумитэ – спарринг.

Самбон кумитэ – условный учебный спарринг на 3 шага.

Якусоку кумитэ – условный учебный спарринг на 1 шаг.

Джию кумитэ (Дзию кумитэ) – свободный спарринг.

Тамэшивари (Тамэсивари) – разбивание твёрдых предметов.

Бункай – разъяснение.

Ибуки – силовое дыхание.

Ногарэ – мягкое дыхание.

Осу (Ос) - традиционная форма приветствия, выражения понимания, согласия и уверенности. Сэйдза – опуститься на колени.

Мокусю – закрыть глаза.

Мокусю ямэ – открыть глаза.

Рэй – поклон.

Ёи – приготовиться.

Хаджимэ (Хадзимэ) – начать.

Ямэ – закончить.

Маваттэ – повернуться.

Хантай – смена.

Наорэ – вернуться в исходное положение.

Ясумэ – расслабиться. Ичи (ити) – 1

Ни – 2

Сан – 3

Ши (ён) (си) – 4

Го – 5

Року – 6

Шичи (Сити) - 7

Хачи (Хати) – 8

Ку – 9

Джу (Дзю) – 10 Хайсоку–Дачи (дати) – ступни вместе.

Мусуби–Дачи (дати) – пятки вместе носки врозь.

Хэйко-Дачи (дати) – ступни параллельно на ширине ступни.
 Фудо – Дачи (дати) – пятки на ширине плеч, носки развёрнуты.
 Учичаиджи-Дачи (Утихатидзи-дати) – пятки на ширине плеч, носки развёрнуты внутрь.
 Дзэнкуцу-Дачи (дати) – стойка с передней приклонённой ногой.
 Кокуцу-Дачи (дати) – стойка с задней приклонённой ногой.
 Санчин- Дачи (Сантин-дати) – стойка "песочных часов".
 Киба-Дачи (дати) – стойка всадника.
 Нэко Аши-Дачи (Нэкоаси дати) – стойка "кота".
 Цуру Аши-Дачи (Цуруаси дати) – стойка "цапли".
 Какэ Аши-Дачи (Какэаси дати) – "скрученная" стойка, с заступом ноги сзади.
 Джию-Камаэтэ-Дачи / Кумитэ-Но-Камаэ (Дзию Камаэтэ дати) – боевая стойка. Джодан (Дзёзан) – верхний (голова, шея).
 Чудан (Тюдан) – средний (корпус).
 Гэдан – нижний (ниже пояса). Ои – одноимённое.
 Гяку – разноимённое. Хидари – левая.
 Миги – правая. Аго – вверх.
 Маэ – вперёд.
 Ёко – в сторону.
 Уширо (Усиро) – назад.
 Маваши (Маваси) – круговое.
 Ороши (Ороси) – вниз.

Руки:
 Сэйкэн – кулак (передняя часть).
 Уракэн – перевёрнутый кулак (тыльная часть).
 Тэццуй – "кулак молот"
 Шуто (Сюто) – "рука нож" (внешнее ребро ладони)
 Хайто – внутреннее ребро ладони.
 Шотэй (Сётэй) – "пятка" ладони.
 Кокэн – запястье.
 Нукитэ – "рука копье" (ладонь с выпрямленными четырьмя "ёхон" пальцами).
 Хиджи (Хидзи) – локоть.

Ноги:
 Чусоку (Тюсоку) – подушечки пальцев стопы.
 Сокуто – "нога нож" (внешнее ребро стопы).
 Тайсоку – внутренняя выемка стопы.
 Хайсоку – подъём стопы.
 Хидза – колено.
 Аши (Аси) – стопа.
 Какато – пятка.
 Сунэ – голень.

Толчковые кулаком:
 Сэйкэн-Цуки – удар кулаком.
 Татэ-цуки – удар кулаком расположенным вертикально.
 Моротэ-Цуки – удар двумя руками.
 Джун-Цуки (Дзюн-цуки) – удар в сторону.

Секущие:
 Сэйкэн-Аго-Учи (Ути) – прямой удар кулаком в подбородок.
 Тэццуй-Коми-Ками-Учи (Ути) – удар "молотом" сбоку, снаружи по голове в висок.
 Тэццуй-Ороши-Гаммэн-Учи (Тэццуй-ороси-гаммэн ути) – удар "молотом" сверху по голове.
 Тэццуй-Хидзо-Учи (Ути) – удар "молотом" сбоку снаружи по рёбрам.
 Уракэн-Шомэн-Гаммэн-Учи (Уракэн Сёмэн Гаммэн Ути) – удар перевёрнутым кулаком

вперёд в лицо.

Уракэн-Саю-Учи (Ути) – удар перевёрнутым кулаком в сторону сверху в лицо.

Уракэн-Хидзо-Учи (Ути) – удар перевёрнутым кулаком в сторону сбоку по рёбрам.

Уракэн-Мавашу-Учи (Уракэн Маваси Ути) – круговой удар перевёрнутым кулаком в голову.

Шуто-Гаммэн-Учи (Сюто Гаммэн Ути) – удар ребром ладони сбоку по голове, по шее.

Шуто-Сакоцу-Учи (Сюто Сакоцу Ути) – удар ребром ладони сверху по ключице.

Шуто-Сакоцу-Учикоми (Сюто Сакоцу Утикоми) – прямой (режущий) удар ребром ладони по ключице.

Шуто-Хидзо-Учи (Сюто Хидзо Ути) – удар ребром ладони сбоку снаружи по рёбрам.

Шуто-Учи-Учи (Сюто Ути Ути) – удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове (шее). Хидза-Гэри – удар коленом.

Кин-Гэри – удар подъёмом стопы в пах.

Маэ-Гэри – прямой удар вперёд в корпус или голову (подушечками пальцев).

Маэ-Кзагэ – маховый удар вперёд и вверх.

Учимаваши (Утимаваши) – маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри.

Сотомаваши (Сотомаваси) – маховый круговой удар стопой снаружи внутрь.

Мавашу-Гэри (Маваси-гэри) – круговой удар.

Ёко-Кзагэ – маховый удар в сторону внешним ребром стопы.

Ёко-Гэри – удар ребром стопы в сторону.

Кансэцу-Гэри – удар ребром стопы в коленный сустав.

Уширо-Гэри (Усиро Гэри) – удар пяткой назад.

Уширо-Мавашу-Гэри (Усиро Маваси Гэри) – обратный круговой удар с "вертушкой". Сэйкэн-Джодан-Укэ (Сэйкэн Дзёдан Укэ) – верхний блок предплечьем (кулак сжат).

Чудан-Сото-Укэ (Тюдан Сото Укэ) – блок снаружи внутрь предплечьем на среднем уровне.

Чудан-Учи-Укэ (Тюдан Ути Укэ) – блок изнутри наружу предплечьем на среднем уровне.

Гэдан-Бараи – нижний блок предплечьем вперёд.

Учи-Укэ-Гэдан-Бараи (Ути Укэ Гэдан Бараи) – двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровне.

Моротэ-Укэ – блок в положении Учи-Укэ, усиленный второй рукой.

Маэ-Мавашу-Укэ (Маэ Маваси Укэ) – передний круговой блок.

Шуто-Мавашу-Укэ (Сюто Маваси Укэ) – круговой блок в позиции Шуто.

Шотэй-Укэ (Сётэй Укэ) – блок пяткой ладони.

Кокэн-Укэ – блок запястьем.

Хиджи-Укэ (Хидзи Укэ) – блок локтём внутрь.

Осай-Укэ – накладка ладонью.

Сунэ-Укэ – блок голенью

Хидза-Укэ – блок коленом. Шомэн (Сёмэн) - вперёд

Сагари (уширо) (Усиро) – назад.

Ои-Аши (Ои Аси) – движение, вперёд не меняя стойки.

Окури-Аши (Окури Аси) – движение с шагом вперёд меняя стойку.

Коса - разножка.

Фуми-Аши (Фуми Аси) – движение с подшагом вперёд.

Маэ Коса - движение вперёд через Какэ Аши (заступ ступнён спереди)

Уширо Коса (Усиро Коса) – движение вперёд через Какэ Аши (заступ ступнён сзади)

7. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2022 – 2023 учебный год

к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Каратэ»

(стартовый уровень)

педагог: Губкина Екатерина Эльчиновна

| № | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма проведения | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|----------|------------|--------------------------|------------------|------------------|---|------------------|----------------|
| 1 | сентябрь | 05.09.2022 | 16.00-16.30 | Теорет. занятие | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Знакомство игроков. | Спортивный зал | наблюдение |
| 2 | | 07.09.2022 | 16.00-16.30 | Теорет. занятие | 1 | Базовые стойки. Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ | | наблюдение |
| 3 | | 12.09.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки: Кокуцу дачи Удары руками: ой-цуки, гяку-цуки, сэйкэн агэ учи, моротэ цуки тюдан на месте Удары ногами: маваси гэри гэдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо на месте (тэйти-бо): отработка позиции готовности к работе с бо, формирование хвата бо при нанесении удара и выполнении блока, парирования. Ката: Тайкёку сакуги соно ни | | наблюдение |
| 4 | | 14.09.2022 | 16.00-16.30 | | 1 | Стойки: Кокуцу дачи Удары руками: ой-цуки, гяку-цуки, сэйкэн агэ учи, моротэ цуки тюдан на месте Удары ногами: маваси гэри гэдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо на месте (тэйти-бо): отработка позиции готовности к работе с бо, формирование хвата бо при нанесении удара и выполнении блока, парирования. Ката: Тайкёку сакуги соно ни | | наблюдение |
| 5 | | 19.09.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки: Кокуцу дачи Удары руками: ой-цуки, гяку-цуки, сэйкэн агэ учи, моротэ цуки тюдан на месте Удары ногами: маваси гэри гэдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо на месте (тэйти-бо): отработка позиции готовности к работе с бо, формирование хвата бо при нанесении удара и выполнении блока, парирования. Ката: Тайкёку сакуги соно ни | | наблюдение |
| 6 | | 21.09.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки: Кокуцу дачи Удары руками: ой-цуки, гяку-цуки, сэйкэн агэ учи, моротэ цуки тюдан на месте Удары ногами: маваси гэри гэдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо на месте (тэйти-бо): отработка позиции готовности к | | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|------------|-------------|----------------|---|---|--|------------|
| | | | | | | работе с бо, формирование хвата бо при нанесении удара и выполнении блока, парирования. Ката: Тайкёку сакуги соно ни | | |
| 7 | | 26.09.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки: Кокуцу дачи Удары руками: ой-цуки, гяку-цуки, сэйкэн агэ учи, моротэ цуки тюдан на месте Удары ногами: маваси гэри гэдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо на месте (тэйти-бо): отработка позиции готовности к работе с бо, формирование хвата бо при нанесении удара и выполнении блока, парирования. Ката: Тайкёку сакуги соно ни | | наблюдение |
| 8 | | 29.09.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки: Кокуцу дачи Удары руками: ой-цуки, гяку-цуки, сэйкэн агэ учи, моротэ цуки тюдан на месте Удары ногами: маваси гэри гэдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо на месте (тэйти-бо): отработка позиции готовности к работе с бо, формирование хвата бо при нанесении удара и выполнении блока, парирования. Ката: Тайкёку сакуги соно ни | | наблюдение |
| 9 | октябрь | 03.10.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки: Кокуцу дачи Удары руками: сэйкэн моротэ-цуки, ой-цуки, гяку-цуки дзёдан, сэйкэн агэ учи в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маваси гэри тюдан, дзёдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня гэдан сбоку и выполнение блока гэдан Ката: Тайкёку сакуги соно сан | | наблюдение |
| 10 | | 05.10.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки: Кокуцу дачи Удары руками: сэйкэн моротэ-цуки, ой-цуки, гяку-цуки дзёдан, сэйкэн агэ учи в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маваси гэри тюдан, дзёдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня гэдан сбоку и выполнение блока гэдан Ката: Тайкёку сакуги соно сан | | наблюдение |
| 11 | | 10.10.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки: Кокуцу дачи Удары руками: сэйкэн моротэ-цуки, ой-цуки, гяку-цуки дзёдан, сэйкэн агэ учи в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маваси гэри тюдан, дзёдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня гэдан сбоку и выполнение блока гэдан Ката: Тайкёку сакуги соно сан | | наблюдение |
| 12 | | 12.10.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки: Кокуцу дачи Удары руками: сэйкэн моротэ-цуки, ой-цуки, гяку-цуки дзёдан, сэйкэн агэ учи в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маваси гэри тюдан, дзёдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ | | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|--------|------------|-------------|----------------|---|---|----------------|------------|
| | | | | | | Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня гэдан сбоку и выполнение блока гэдан Ката: Тайкёку сакуги соно сан | | |
| 13 | | 17.10.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки: Кокуцу дачи Удары руками: сэйкэн моротэ-цуки, ой-цуки, гяку-цуки дзёдан, сэйкэн агэ учи в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маваси гэри тюдан, дзёдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня гэдан сбоку и выполнение блока гэдан Ката: Тайкёку сакуги соно сан | | наблюдение |
| 14 | | 19.10.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки: Кокуцу дачи Удары руками: сэйкэн моротэ-цуки, ой-цуки, гяку-цуки дзёдан, сэйкэн агэ учи в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маваси гэри тюдан, дзёдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня гэдан сбоку и выполнение блока гэдан Ката: Тайкёку сакуги соно сан | Спортивный зал | наблюдение |
| 15 | | 24.10.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки: Кокуцу дачи Удары руками: сэйкэн моротэ-цуки, ой-цуки, гяку-цуки дзёдан, сэйкэн агэ учи в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маваси гэри тюдан, дзёдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня гэдан сбоку и выполнение блока гэдан Ката: Тайкёку сакуги соно сан | | наблюдение |
| 16 | | 26.10.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки: Кокуцу дачи Удары руками: сэйкэн моротэ-цуки, ой-цуки, гяку-цуки дзёдан, сэйкэн агэ учи в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маваси гэри тюдан, дзёдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня гэдан сбоку и выполнение блока гэдан Ката: Тайкёку сакуги соно сан | | наблюдение |
| 17 | | 31.10.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки: Кокуцу дачи Удары руками: сэйкэн моротэ-цуки, ой-цуки, гяку-цуки дзёдан, сэйкэн агэ учи в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маваси гэри тюдан, дзёдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня гэдан сбоку и выполнение блока гэдан Ката: Тайкёку сакуги соно сан | | наблюдение |
| 18 | ноябрь | 02.11.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки Кокуцу дачи, учи хатиджэ дачи Удары руками: сэйкэн агэ учи, сэйкэн моротэ-цуки гэдан в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маэ гэри тюдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня дзёдан сверху и выполнение блока дзёдан. | | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|--|------------|-------------|----------------|---|---|--|------------|
| | | | | | | Ката: Тайкёку соно сан | | |
| 19 | | 07.11.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки Кокуцу дачи, учи хатиджэ дачи Удары руками: сэйкэн агэ учи, сэйкэн моротэ-цуки гэдан в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маэ гэри тюдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня дзёдан сверху и выполнение блока дзёдан. Ката: Тайкёку соно сан | | наблюдение |
| 20 | | 09.11.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки Кокуцу дачи, учи хатиджэ дачи Удары руками: сэйкэн агэ учи, сэйкэн моротэ-цуки гэдан в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маэ гэри тюдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня дзёдан сверху и выполнение блока дзёдан. Ката: Тайкёку соно сан | | наблюдение |
| 21 | | 14.11.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки Кокуцу дачи, учи хатиджэ дачи Удары руками: сэйкэн агэ учи, сэйкэн моротэ-цуки гэдан в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маэ гэри тюдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня дзёдан сверху и выполнение блока дзёдан. Ката: Тайкёку соно сан | | наблюдение |
| 23 | | 16.11.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки Кокуцу дачи, учи хатиджэ дачи Удары руками: сэйкэн агэ учи, сэйкэн моротэ-цуки гэдан в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маэ гэри тюдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня дзёдан сверху и выполнение блока дзёдан. Ката: Тайкёку соно сан | | наблюдение |
| 24 | | 21.11.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки Кокуцу дачи, учи хатиджэ дачи Удары руками: сэйкэн агэ учи, сэйкэн моротэ-цуки гэдан в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маэ гэри тюдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня дзёдан сверху и выполнение блока дзёдан. Ката: Тайкёку соно сан | | наблюдение |
| 25 | | 23.11.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки Кокуцу дачи, учи хатиджэ дачи Удары руками: сэйкэн агэ учи, сэйкэн моротэ-цуки гэдан в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маэ гэри тюдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня дзёдан сверху и выполнение блока дзёдан. Ката: Тайкёку соно сан | | наблюдение |
| 26 | | 28.11.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки Кокуцу дачи, учи хатиджэ дачи | | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|---------|------------|-------------|----------------|---|--|----------------|------------|
| | | | | | | Удары руками: сэйкэн агэ учи, сэйкэн моротэ-цуки гэдэн в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маэ гэри тюдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня дзёдан сверху и выполнение блока дзёдан. Ката: Тайкёку соно сан | | |
| 27 | | 30.11.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки Кокуцу дачи, учи хатиджэ дачи Удары руками: сэйкэн агэ учи, сэйкэн моротэ-цуки гэдэн в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маэ гэри тюдан Блоки: Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня дзёдан сверху и выполнение блока дзёдан. Ката: Тайкёку соно сан | | наблюдение |
| 28 | декабрь | 05.12.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки Кокуцу дачи, учи хатиджэ дачи Удары руками гяку-цуки, сэйкэн моротэ-цуки три уровня в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маэ гэри дзёдан Блоки: сэйкэн тюдан учи укэ, Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в шико дачи выполнение проникающего удара уровня тюдан и выполнение блока сото. Ката: Тайкёку соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | | наблюдение |
| 29 | | 07.12.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки Кокуцу дачи, учи хатиджэ дачи Удары руками гяку-цуки, сэйкэн моротэ-цуки три уровня в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маэ гэри дзёдан Блоки: сэйкэн тюдан учи укэ, Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в шико дачи выполнение проникающего удара уровня тюдан и выполнение блока сото. Ката: Тайкёку соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | Спортивный зал | наблюдение |
| 30 | | 12.12.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки Кокуцу дачи, учи хатиджэ дачи Удары руками гяку-цуки, сэйкэн моротэ-цуки три уровня в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маэ гэри дзёдан Блоки: сэйкэн тюдан учи укэ, Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в шико дачи выполнение проникающего удара уровня тюдан и выполнение блока сото. Ката: Тайкёку соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | | наблюдение |
| 31 | | 14.12.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки Кокуцу дачи, учи хатиджэ дачи Удары руками гяку-цуки, сэйкэн моротэ-цуки три уровня в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маэ гэри дзёдан Блоки: сэйкэн тюдан учи укэ, Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в шико дачи выполнение проникающего удара уровня тюдан и выполнение блока сото. Ката: Тайкёку соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|--------|------------|-------------|----------------|---|--|--|------------|
| 32 | | 19.12.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки Кокуцу дачи, учи хатиджэ дачи Удары руками гяку-цуки, сэйкэн моротэ-цуки три уровня в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маэ гэри дзёдан Блоки: сэйкэн тюдан учи укэ, Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в шико дачи выполнение проникающего удара уровня тюдан и выполнение блока сото. Ката: Тайкёку соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | | наблюдение |
| 33 | | 21.12.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки Кокуцу дачи, учи хатиджэ дачи Удары руками гяку-цуки, сэйкэн моротэ-цуки три уровня в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маэ гэри дзёдан Блоки: сэйкэн тюдан учи укэ, Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в шико дачи выполнение проникающего удара уровня тюдан и выполнение блока сото. Ката: Тайкёку соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | | наблюдение |
| 34 | | 26.12.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки Кокуцу дачи, учи хатиджэ дачи Удары руками гяку-цуки, сэйкэн моротэ-цуки три уровня в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маэ гэри дзёдан Блоки: сэйкэн тюдан учи укэ, Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в шико дачи выполнение проникающего удара уровня тюдан и выполнение блока сото. Ката: Тайкёку соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | | наблюдение |
| 35 | | 28.12.2022 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки Кокуцу дачи, учи хатиджэ дачи Удары руками гяку-цуки, сэйкэн моротэ-цуки три уровня в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи Удары ногами: маэ гэри дзёдан Блоки: сэйкэн тюдан учи укэ, Сэйкэн тюдан сото укэ Работа с бо: в шико дачи выполнение проникающего удара уровня тюдан и выполнение блока сото. Ката: Тайкёку соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | | наблюдение |
| 36 | январь | 11.01.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки дзэнкуцу дачи, киба дачи, кокуцу дачи Удары руками гяку-цуки, сэйкэн ой-цуки три уровня в передвижении в стойке кокуцу дачи Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня дзёдан сбоку и выполнение блока дзёдан в шико дачи Ката: бункай Тайкёку соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | | наблюдение |
| 37 | | 16.01.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки дзэнкуцу дачи, киба дачи, кокуцу дачи Удары руками гяку-цуки, сэйкэн ой-цуки три уровня в передвижении в стойке кокуцу дачи Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня дзёдан сбоку и выполнение блока дзёдан в шико дачи Ката: бункай Тайкёку соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | | наблюдение |

| | | | | | | | |
|----|---------|------------|-------------|----------------|---|--|------------|
| 38 | февраль | 18.01.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки дзэнкуцу дачи, киба дачи, кокуцу дачи Удары руками гяку-цуки, сэйкэн ой-цуки три уровня в передвижении в стойке кокуцу дачи Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня дзёдан сбоку и выполнение блока дзёдан в шико дачи Ката: бункай Тайкёку соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | наблюдение |
| 39 | | 23.01.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки дзэнкуцу дачи, киба дачи, кокуцу дачи Удары руками гяку-цуки, сэйкэн ой-цуки три уровня в передвижении в стойке кокуцу дачи Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня дзёдан сбоку и выполнение блока дзёдан в шико дачи Ката: бункай Тайкёку соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | |
| 40 | | 25.01.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки дзэнкуцу дачи, киба дачи, кокуцу дачи Удары руками гяку-цуки, сэйкэн ой-цуки три уровня в передвижении в стойке кокуцу дачи Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня дзёдан сбоку и выполнение блока дзёдан в шико дачи Ката: бункай Тайкёку соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | |
| 41 | | 30.01.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки дзэнкуцу дачи, киба дачи, кокуцу дачи Удары руками гяку-цуки, сэйкэн ой-цуки три уровня в передвижении в стойке кокуцу дачи Работа с бо: в дзэнкуцу дачи выполнение удара уровня дзёдан сбоку и выполнение блока дзёдан в шико дачи Ката: бункай Тайкёку соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | |
| 42 | | 01.02.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки дзэнкуцу дачи, киба дачи Удары руками гяку-цуки, сэйкэн моротэ-цуки три уровня в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи, киба дачи Удары ногами: маваси гэри гэдан, дзёдан Куми-бо (работа с партером) ката «Осиро-но кон». Тайкёку соно сан, бункай Тайкёку соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | |
| 43 | | 06.02.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки дзэнкуцу дачи, киба дачи Удары руками гяку-цуки, сэйкэн моротэ-цуки три уровня в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи, киба дачи Удары ногами: маваси гэри гэдан, дзёдан Куми-бо (работа с партером) ката «Осиро-но кон». Тайкёку соно сан, бункай Тайкёку соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | |
| 44 | | 08.02.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки дзэнкуцу дачи, киба дачи Удары руками гяку-цуки, сэйкэн моротэ-цуки три уровня в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи, киба дачи Удары ногами: маваси гэри гэдан, дзёдан Куми-бо (работа с партером) ката «Осиро-но кон». Тайкёку соно сан, бункай Тайкёку соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | |
| 45 | | 13.02.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки дзэнкуцу дачи, киба дачи | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|------|------------|-------------|----------------|---|--|----------------|------------|
| | | | | | | Удары руками гяку-цуки, сэйкэн моротэ-цуки три уровня в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи, киба дачи Удары ногами: маваси гэри гэдан, дзёдан Куми-бо (работа с партером) ката «Осиро-но кон». Тайкёку соно сан, бункай Тайкёку соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | | |
| 46 | | 15.02.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки дзэнкуцу дачи, киба дачи Удары руками гяку-цуки, сэйкэн моротэ-цуки три уровня в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи, киба дачи Удары ногами: маваси гэри гэдан, дзёдан Куми-бо (работа с партером) ката «Осиро-но кон». Тайкёку соно сан, бункай Тайкёку соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | Спортивный зал | наблюдение |
| 47 | | 20.02.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки дзэнкуцу дачи, киба дачи Удары руками гяку-цуки, сэйкэн моротэ-цуки три уровня в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи, киба дачи Удары ногами: маваси гэри гэдан, дзёдан Куми-бо (работа с партером) ката «Осиро-но кон». Тайкёку соно сан, бункай Тайкёку соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | | наблюдение |
| 48 | | 22.02.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки дзэнкуцу дачи, киба дачи Удары руками гяку-цуки, сэйкэн моротэ-цуки три уровня в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи, киба дачи Удары ногами: маваси гэри гэдан, дзёдан Куми-бо (работа с партером) ката «Осиро-но кон». Тайкёку соно сан, бункай Тайкёку соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | | наблюдение |
| 49 | | 27.02.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки дзэнкуцу дачи, киба дачи Удары руками гяку-цуки, сэйкэн моротэ-цуки три уровня в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи, киба дачи Удары ногами: маваси гэри гэдан, дзёдан Куми-бо (работа с партером) ката «Осиро-но кон». Тайкёку соно сан, бункай Тайкёку соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | | наблюдение |
| 50 | март | 01.03.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки базовые Удары ногами: маваси гэри тюдан Куми-бо (работа с партером) ката «Осиро-но кон». Ката: Тайкёку соно сан, бункай Тайкёку соно сан Ката с бо | | наблюдение |
| 51 | | 06.03.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки базовые Удары ногами: маваси гэри тюдан Куми-бо (работа с партером) ката «Осиро-но кон». Ката: Тайкёку соно сан, бункай Тайкёку соно сан Ката с бо | | наблюдение |
| 52 | | 13.03.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки базовые Удары ногами: маваси гэри тюдан Куми-бо (работа с партером) ката «Осиро-но кон». Ката: Тайкёку соно сан, бункай Тайкёку соно сан Ката с бо | | наблюдение |
| 53 | | 15.03.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки базовые | | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|--------|------------|-------------|----------------|---|--|--|------------|
| | | | | | | Удары ногами: маваси гэри тюдан Куми-бо (работа с партером) ката «Осиро-но кон». Ката: Тайкёку соно сан, бункай Тайкёку соно сан Ката с бо | | |
| 54 | | 20.03.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки базовые Удары ногами: маваси гэри тюдан Куми-бо (работа с партером) ката «Осиро-но кон». Ката: Тайкёку соно сан, бункай Тайкёку соно сан Ката с бо | | наблюдение |
| 55 | | 22.03.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки базовые Удары ногами: маваси гэри тюдан Куми-бо (работа с партером) ката «Осиро-но кон». Ката: Тайкёку соно сан, бункай Тайкёку соно сан Ката с бо | | наблюдение |
| 56 | | 27.03.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки базовые Удары ногами: маваси гэри тюдан Куми-бо (работа с партером) ката «Осиро-но кон». Ката: Тайкёку соно сан, бункай Тайкёку соно сан Ката с бо | | наблюдение |
| 57 | | 29.03.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Стойки базовые Удары ногами: маваси гэри тюдан Куми-бо (работа с партером) ката «Осиро-но кон». Ката: Тайкёку соно сан, бункай Тайкёку соно сан Ката с бо | | наблюдение |
| 58 | апрель | 03.04.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Передвижения в стойке кокуцу дачи Удары ногами: маваси гэри, маэ гэри Блоки: сэйкэн маэ гэдэн барай, сэйкэн тюдан учи укэ, Сэйкэн тюдан сото укэ Ката: Тайкёку сакуги соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | | наблюдение |
| 59 | | 05.04.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Передвижения в стойке кокуцу дачи Удары ногами: маваси гэри, маэ гэри Блоки: сэйкэн маэ гэдэн барай, сэйкэн тюдан учи укэ, Сэйкэн тюдан сото укэ Ката: Тайкёку сакуги соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | | наблюдение |
| 60 | | 10.04.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Передвижения в стойке кокуцу дачи Удары ногами: маваси гэри, маэ гэри Блоки: сэйкэн маэ гэдэн барай, сэйкэн тюдан учи укэ, Сэйкэн тюдан сото укэ Ката: Тайкёку сакуги соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | | наблюдение |
| 61 | | 12.04.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Передвижения в стойке кокуцу дачи Удары ногами: маваси гэри, маэ гэри Блоки: сэйкэн маэ гэдэн барай, сэйкэн тюдан учи укэ, Сэйкэн тюдан сото укэ Ката: Тайкёку сакуги соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | | наблюдение |
| 62 | | 17.04.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Передвижения в стойке кокуцу дачи Удары ногами: маваси гэри, маэ гэри | | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|-----|------------|-------------|----------------|---|--|----------------|------------|
| | | | | | | Блоки: сэйкэн маэ гэдан барай, сэйкэн тюдан учи укэ, Сэйкэн тюдан сото укэ Ката: Тайкёку сакуги соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | | |
| 63 | | 19.04.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Передвижения в стойке кокуцу дачи Удары ногами: маваси гэри, маэ гэри Блоки: сэйкэн маэ гэдан барай, сэйкэн тюдан учи укэ, Сэйкэн тюдан сото укэ Ката: Тайкёку сакуги соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | | наблюдение |
| 64 | | 24.04.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Передвижения в стойке кокуцу дачи Удары ногами: маваси гэри, маэ гэри Блоки: сэйкэн маэ гэдан барай, сэйкэн тюдан учи укэ, Сэйкэн тюдан сото укэ Ката: Тайкёку сакуги соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | | наблюдение |
| 65 | | 26.04.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Передвижения в стойке кокуцу дачи Удары ногами: маваси гэри, маэ гэри Блоки: сэйкэн маэ гэдан барай, сэйкэн тюдан учи укэ, Сэйкэн тюдан сото укэ Ката: Тайкёку сакуги соно сан Ката с бо «Осиро-но кон» | | наблюдение |
| 66 | май | 10.05.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Удары руками: гяку-цуки, сэйкэн моротэ-цуки три уровня в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи, кибачи, кокуцу дачи Блоки: гэдан-барай, сэйкэн дзёдан укэ, сэйкэн учи-укэ, Сэйкэн тюдан сото укэ Ката: Тайкёку сакуги соно сан | Спортивный зал | наблюдение |
| 67 | | 15.05.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Удары руками: гяку-цуки, сэйкэн моротэ-цуки три уровня в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи, кибачи, кокуцу дачи Блоки: гэдан-барай, сэйкэн дзёдан укэ, сэйкэн учи-укэ, Сэйкэн тюдан сото укэ Ката: Тайкёку сакуги соно сан | | наблюдение |
| 68 | | 17.05.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Удары руками: гяку-цуки, сэйкэн моротэ-цуки три уровня в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи, кибачи, кокуцу дачи Блоки: гэдан-барай, сэйкэн дзёдан укэ, сэйкэн учи-укэ, Сэйкэн тюдан сото укэ Ката: Тайкёку сакуги соно сан | | наблюдение |
| 69 | | 22.05.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Удары руками: гяку-цуки, сэйкэн моротэ-цуки три уровня в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи, кибачи, кокуцу дачи Блоки: гэдан-барай, сэйкэн дзёдан укэ, сэйкэн учи-укэ, Сэйкэн тюдан сото укэ Ката: Тайкёку сакуги соно сан | | наблюдение |
| 70 | | 24.05.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Удары руками: гяку-цуки, сэйкэн моротэ-цуки три уровня в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи, кибачи, кокуцу дачи Блоки: гэдан-барай, сэйкэн дзёдан укэ, сэйкэн учи-укэ, Сэйкэн тюдан сото укэ Ката: Тайкёку сакуги соно сан | | наблюдение |
| 71 | | 29.05.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Удары руками: гяку-цуки, сэйкэн моротэ-цуки три уровня в передвижении в стойке дзэнкуцу дачи, кибачи, кокуцу дачи Блоки: гэдан-барай, сэйкэн дзёдан укэ, сэйкэн учи-укэ, Сэйкэн | | наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|--|------------|-------------|----------------|---|---|--|-------------|
| | | | | | | тюдан сото укэ Ката: Тайкёку сакуги соно сан | | |
| 72 | | 31.05.2023 | 16.00-16.30 | Практ. занятие | 1 | Показательное занятие | | выступления |

