

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Калининграда детский сад № 23

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 5 от "28" августа 2024 г.



Утверждаю
заведующий МАДОУ ДС №23
Кривонос В.В.
28 августа 2024г.
Приказ №95-д от 28.08.24г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Клуб каратэ»**

Возраст обучающихся: 3-5 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Авторы-составители:
Рыжкова М.И.,
педагог дополнительного образования

г. Калининград, 2024 год

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа.

Каратэ - это вид спорта, доступный каждому ребенку. В результате занятий каратэ исчезает плохая осанка, укрепляется иммунная система, вырабатывается выносливость и прививается здоровый образ жизни. Занятия каратэ способствуют оздоровлению, социализации, гармоничному развитию личности, приобщает к здоровому образу жизни, формирует практические умения и навыки.

Каратэ – это не просто вид восточного единоборства, для детей это суставная гимнастика и растяжка, дыхательные упражнения под руководством опытного инструктора, закаливание маленького организма, развитие памяти и внимательности, обучение четкой дисциплине, преодоление лени. Ухудшение здоровья детей требует поиска новых средств и методов для укрепления физического и духовного здоровья. Одним из основополагающих факторов здоровья человека является его двигательная активность, а это занятие спортом. Благодаря этому виду спорта у детей повысится самооценка, укрепится внимательность, разовьются память, координация движений.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Научная фундаментальность программы обеспечена основными концептуальными подходами, общепринятыми в педагогике, психологии, медицине, физическом воспитании. В основе философии каратэ лежат такие принципы, как уважение к себе и другим, постоянное самосовершенствование, дисциплина, сила воли и самоконтроль. Эти принципы пронизывают все аспекты занятий каратэ и помогают формировать качества, которые важны как для эффективной самозащиты, так и для успешной жизни в целом.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

«Стойки в каратэ» - это первый прием техники, которым овладевают обучающиеся, начавшие заниматься каратэ. Изучение стоек – это один из основополагающих аспектов овладения техникой каратэ. Правильное распределение веса тела, правильное расположение корпуса и ног в той или иной стойке имеют немаловажное значение при нанесении ударов, постановке блоков, уходах с линии атаки.

«Дыхание в каратэ» - без правильного дыхания невозможно качественное освоение базовой техники каратэ, так как ее тренировка требует то плавного и слитного, то мощного и концентрированного, с напряжением всех мышц, исполнения отдельных приемов, связок и комплексов каратэ. При правильном дыхании улучшается кровообращение, укрепляется нервная система, закаляется сила воли, развивается способность тела «держаться» удар.

«Основы растяжки» - повышают эластичность связок, гибкость суставов, формируют здоровое и гибкое тело, правильную осанку, помогают укреплять защитные функции организма.

«Передвижение в каратэ» - эти приемы научат детей переносить центр тяжести тела с пятки на носок, на переднюю и заднюю ноги.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб каратэ» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

Подготовка обучающегося Киокушинкай каратэ-до от новичка до спортсмена высокого международного класса представляет собой единую систему, каждая часть которой взаимосвязана, взаимообусловлена по достижению определенной цели.

Актуальность программы основывается на главном преимуществе каратэ: в используемых упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное развитие личности, способствующие развитию и наиболее полному раскрытию физического потенциала личности учащихся, гуманного отношения к людям и самим себе, стремления к достижению спортивного и жизненного успеха.

Педагогическая целесообразность

В ходе реализации Программы дети получают психофизическую подготовку. 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 квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют 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.

Практическая значимость

В основу программы занятий по ката Киокушинкай каратэ-до заложена основная задача-вскрыть спортивно-педагогические закономерности, вооружить педагога и обучающегося занятиями, которые необходимы для решения задач, возникающих на занятиях спортом, как обеспечить физическую подготовленность и решить воспитательные задачи, как строить и проводить занятия, чтобы добиться наиболее положительных результатов в формировании личности, укрепления здоровья, улучшение физического развития совершенствовании двигательных способностей человека, в достижении спортивных результатов.

Принципы отбора содержания

Программа строится на основе следующих педагогических принципов:

- доступность (учет индивидуальных особенностей и возможностей детей) и наглядность;

- системность знаний;
- вариативность содержания и форм проведения занятий;
- увлеченность и занимательность (игровой характер учебной деятельности);

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является то, она дает общую направленность тренировочного процесса и определяет систему нормативов при выполнении ката, теоретических знаний и воспитательных мероприятий. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса тренировок, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов, с воспитанием морально-волевых качеств и наращиванием объема теоретических знаний.

Цель: содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Задачи:

- Познакомить с историей каратэ;
- обучить начальным основам каратэ;
- ознакомить с основными знаниями по теории техники безопасности;
- развивать у детей мотивацию к систематическим занятиям спортом;
- развивать такие качества, как ловкость, координацию, выносливость;
- развивать физические, психические, интеллектуальные и нравственные качеств ребенка;
- повышать уровень физической подготовленности и спортивные результаты детей с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;
- приобщать обучающихся к мировой культуре, в частности спортивных и прикладных единоборств, осознания наследуемых ценностей и их усвоении;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- формировать навык здорового образа жизни;
- тесный контакт с родителями.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 3- 5 лет, посещающих МАДОУ ДС №23.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей, посещающих МАДОУ ДС № 23, - свободный. Программа предусматривает подгрупповые формы работы с детьми.

Состав группы – 5-15 человек.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 20 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 1 год.

Основные методы обучения

Основная форма проведения занятий – совместная, познавательная деятельность педагога и детей.

В занятия включены обучение конкретным элементам ката или комбинациям, подвижные игры.

Для решения поставленных задач используются в работе следующие *методы и приёмы*:

- наглядные – показ педагога определенных элементов ката;
- игровые и практические (введение игрового персонажа, подвижные игры, занимательные упражнения, игры на развитие внимания, памяти);
- словесные – рассказы педагога о истории возникновения боевых искусств.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дети будут знать:

- историю возникновения боевых искусств, а именно Киокушинкай каратэ-до;
- основные термины атаки и защиты;
- основные термины ударов руками;
- основные термины стоек;
- основные термины ударов ногами.

В результате освоения программы дети будут уметь:

- выполнять приемы атаки и защиты (Джодан — верхний; Чудан — средний; Гедан — нижний);
- выполнять блоки руками (Гедан-Барай, Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ);
- выполнять передвижение в основных стойках (Дзэнкуцу-Дати, Кокуцу-Дати.);
- выполнять основные удары руками (Сэйкен Цки), ногами.

Механизм оценивания образовательных результатов

Способом оценивания образовательных результатов по Программе является проведение мониторинга освоения детьми содержания дополнительной общеразвивающей программы с помощью выполнения практических игровых заданий.

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытые мероприятия для родителей 2 раза в год.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление физического психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-техническое обеспечение:

Специализированные учебные помещения: спортивный зал

Оборудование:

- Гимнастические маты;
- скакалки;
- мячи;
- обручи;
- Ноутбук.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы

Методическое обеспечение

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- книги и журналы;
- видеоролики;

–информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

72 часа

Раздел I. Вводное занятие «Добро пожаловать» (1)

Тема 1. История развития современное каратэ.

Теория: терминология и защитное разучивание: снаряжение спортсмена.

Техника безопасности, поведение на занятиях.

Раздел II. «Тайкиоку соно ич» (26)

Тема 2. Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати.

Теория: теоретические основы выполнения ударов и упражнений, изучение счета.

Практика: передвижение в стойке дзэнкуцу-дати, Разучивание основной стойки дзэнкуцу-дати с передней приклонённой ногой. Изучение взаимного положения конечностей. Изучение блоков , ударов, упражнений.

Тема 3. Блок гедан барай (24)

Теория: теоретические основы выполнения ударов и упражнений, закрепление счета.

Практика: Повторение выполнения упражнения с блоком гедан-барай , изучение выполнения упражнения тайкиоку соно ич под счет, изучение и повторение блоков , ударов, упражнений.

Тема 4. Удар сэйкен цки чудан.(21)

Теория: теоретические основы выполнения ударов и упражнений, закрепление счета.

Практика: разучивание упражнений с ударом сэйкен цки чудан, изучение и повторение блоков , ударов, упражнений.

Раздел III. «Тайкиоку соно ни»

Тема 5. Стойка дзэнкуцу-дати

Теория: теоретические основы выполнения ударов и упражнений.

Практика: передвижение в стойке дзэнкуцу-дати, повторение передвижения в стойке дзэнкуцу- дати, разучивания удара Сэйкен Цки джодан, повторение удара Сэйкен Цки джодан счет в стойке дзэнкуцу – дати.

Тема 6. Блок гедан барай

Теория: теоретические основы выполнения ударов и упражнений.

Практика: Повторение упражнения тайкиоку соно ич под счет в стойке дзэнкуцу - дати (Ич, Ни, Сан, Чи, Го, Рок, Сити, Хати, Кю, Дю). Повторение выполнения упражнения с блоком гедан-барай. Повторение удара Сэйкен Цки джодан счет в стойке дзэнкуцу - дати

Тема 7. Удар сэйкен цки джодан

Теория: теоретические основы выполнения ударов и упражнений.

Практика: разучивание ударов джодан в стойке дзэнкуцу-дати.

Раздел IV. «Тайкиоку соно сан»

Тема 8. Стойки дзэнкуцу-дати, кокоцу-дати

Теория: теоретические основы выполнения ударов и упражнений.

Практика: передвижение в стойке дзэнкуцу-дати, кокоцу-дати, повторение передвижения в стойке дзэнкуцу-дати, разучивание стойки кокоцу-дати,

Повторение упражнений в стойке дзэнкуцу-дати под счет.

Тема 9. Блок гедан барай, Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ

Теория: теоретические основы выполнения ударов и упражнений.

Практика: повторение выполнения упражнения с блоком гедан-барай, разучивание блока Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ, разучивание упражнений с блоком Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ под счет.

Тема 10. Удар сэйкен цки джодан, чудан, гедан

Теория: теоретические основы выполнения ударов и упражнений.

Практика: повторение удара сэйкен цки джодан, чудан счет в стойке дзэнкуцу – дати, разучивание удара сэйкен цки гедан в стойке дзэнкуцу – дати, чудан, гедан в стойке кокоцу-дати, повторение упражнений с блоком Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ и ударами сэйкен цки джодан, чудан, гедан под счет

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел I. Вводное занятие «Добро пожаловать»				
1.1.	История становления, развития и современное каратэ	1	1	-
Раздел II. «Тайкиоку соно ич»				
2.1.	Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати	8	2	6
2.2.	Блок гедан барай	9	1	8
2.3.	Удар сэйкен цки чудан	9	1	8
Раздел III. «Тайкиоку соно ни»				
3.1.	Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати	8	2	6
3.2.	Блок гедан барай	8	1	7
3.3.	Удар сэйкен цки джодан	8	1	8
Раздел IV. «Тайкиоку соно сан»				
4.1.	Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати, кокоцу-дати	7	2	5
4.2.	Блок гедан барай, Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ	7	1	6
4.3.	Удар сэйкен цки джодан, чудан	7	1	6
Итого		72	13	59

Календарный учебный график

Наименование	Период
Продолжительность учебного года	36 недель
Начало учебного периода	01 сентября 2024 года

Окончание учебного периода	31 мая 2025 года
Дни занятий	Вторник, четверг
Недельная нагрузка	2 академических часа
Длительность академического часа	Не более 20 минут

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

1. гражданско-патриотическое
2. нравственное и духовное воспитание
3. воспитание положительного отношения к труду и творчеству
4. интеллектуальное воспитание
5. здоровьесберегающее воспитание
6. правовое воспитание и культура безопасности
7. воспитание семейных ценностей
8. формирование коммуникативной культуры
9. экологическое воспитание

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: групповые, индивидуальные, фронтальные. Методы: беседа, мини-викторина, наблюдение, игра, проект, соревнование, занятие.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май

3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Май

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

- «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
 7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для педагога:

1. Дополнительная общеразвивающая программа «Теория и методика киокушинкай каратэ-до» разр. Рыжкова М.И., 2015 г.
2. Дзигоро Кано: «Кодокан Дзюдо», 2000 г.
3. Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ», 2005 г.
4. Лапшин С.А.: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания», 1994 г.
5. Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до», 2005 г.
6. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Основы», 2002 г.
7. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Кумитэ». Т. 1,2, 2005 г.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
Раздел I. Вводное занятие «Добро пожаловать»		
1.1.	История развития современное каратэ. Основатель стиля киокушинкай каратэ-до руководитель организации. Терминология и защитное разучивание: снаряжение спортсмена. Техника безопасности, поведение на занятиях	1
Раздел II. «Тайкиоку соно ич»		
2.1.	Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати	8
	Разучивание основной стойки дзэнкуцу-дати с передней приклонённой ногой. 70% веса на передней ноге, 30% на задней, передвижение в стойке дзэнкуцу-дати	1
	Изучение счета. Ич-один, Ни-два, Сан-три, Чи-четыре, Го-пять, Рок-шесть, Сити-семь, Хати-восемь, Кю-девять, Дю-десять	1
	Изучение взаимного положения конечностей. Ой-одноименное, Киягу — разноименное (Противоположное)	1
	Изучение блока Гедан-Барай (нижний блок предплечьем с изначальным круговым (парирующим) выносом руки к голове)	1
	Изучение удара руками. Сейкен Цки удар кулаком (на верх ладонями) (чудан, джодан, гедан)	1
	Изучение упражнения тайкиоку соно ич в стойке дзэнкуцу-дати	3
2.2.	Блок гедан барай	9
	Повторение выполнения упражнения с блоком гедан-барай	1
	Изучение выполнения упражнения тайкиоку соно ич под счет в стойке дзэнкуцу - дати (Ич, Ни, Сан)	1
	Повторение упражнений: Ич-поворот влево с блоком гедан-барай, Ни-шаг вперед с ударом сейкен-цки чудан, Сан-поворот вправо с блоком гедан барай	1
	Разучивание выполнения упражнения тайкиоку соно ич под счет в стойке дзэнкуцу - дати (Чи, Го, Рок)	1
	Повторение упражнений: Чи-шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан, Го-поворот вперед с блоком гедан-барай, Рок –шаг вперед с ударом сэйкен-цуки чудан.	1
	Разучивание выполнения упражнения тайкиоку соно ич под счет в стойке дзэнкуцу - дати (Сити, Хати, Кю, Дю)	1
	Повторение упражнений: Сити- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.Хати- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан+с криком «киатэ». Кю-поворот влево с блоком гедан-бай. Дю- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.	1
	Повторение упражнений тайкиоку соно ич под счет в стойке дзэнкуцу - дати (Ич, Ни, Сан, Чи, Го, Рок, Сити, Хати, Кю, Дю)	2
2.3.	Удар сэйкен цки чудан	9
	Повторение удара сэйкен цки чудан	1
	Разучивание упражнений с ударом сэйкен цки чудан	1
	Повторение счета при выполнении упражнений тайкиоку соно ич под счет в стойке дзэнкуцу - дати (Ич, Ни, Сан, Чи, Го, Рок, Сити, Хати, Кю, Дю)	1

	Повторение упражнений Ич-поворот вправо с блоком гедан барай. Ни- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан. Сан-поворот назад с блоком гедан-барай. Чи- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.	1
	Повторение упражнений Го- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан. Рок- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан+с криком «киатэ». Сити- поворот влево с блоком гедан-бай. Хати- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.	1
	Повторение упражнений Кю- поворот вправо с блоком гедан барай. Дю- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.	1
	Выполнение упражнений под счет (Ич, Ни, Сан, Чи, Го, Рок, Сити, Хати, Кю, Дю) в парах	3
Раздел III. «Тайкиоку соно ни»		
3.1	Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати	8
	Повторение передвижения в стойке дзэнкуцу-дати	2
	Разучивания удара Сэйкен Цки джодан	2
	Повторение упражнения тайкиоку соно ич в стойке дзэнкуцу-дати	4
3.2.	Блок гедан барай	8
	Повторение упражнения тайкиоку соно ич под счет в стойке дзэнкуцу - дати (Ич, Ни, Сан, Чи, Го, Рок, Сити, Хати, Кю, Дю)	3
	Повторение выполнения упражнения с блоком гедан-барай	3
	Повторение удара Сэйкен Цки джодан счет в стойке дзэнкуцу - дати	2
3.3.	Удар сэйкен цки джодан	8
	Разучивание ударов джодан в стойке дзэнкуцу-дати: Ич-поворот влево с блоком гедан-барай. Ни-шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан. Сан-поворот вправо с блоком гедан барай. Чи-шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан. Го-поворот вперед с блоком гедан-барай. Рок –шаг вперед с ударом киягу-цуки джодан. Сити- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан. Хати- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан+с криком «киатэ». Кю-поворот влево с блоком гедан-бай. Дю- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан. Ич-поворот вправо с блоком гедан барай.	4
	Разучивание ударов джодан в стойке дзэнкуцу-дати Ич-поворот вправо с блоком гедан барай. Ни- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан. Сан-поворот назад с блоком гедан-барай. Чи- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан. Го- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан. Рок- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан+с криком «киатэ». Сити- поворот влево с блоком гедан-бай. Хати- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан. Кю-поворот вправо с блоком гедан барай. Дю- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.	4
Раздел IV. «Тайкиоку соно сан»		
4.1.	Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати, кокоцу-дати	7
	Повторение передвижения в стойке дзэнкуцу-дати	1
	Разучивание стойки кокоцу-дати (стойка с задней приклонённой ногой. 30% веса на передней ноге, 70% на задней)	1
	Повторение передвижений в стойке дзэнкуцу-дати, кокоцу-дати	1
	Повторение упражнений в стойке дзэнкуцу-дати под счет (Ич, Ни, Сан, Чи, Го, Рок, Сити, Хати, Кю, Дю)	2

	Разучивания упражнений под счет (Ич, Ни, Сан, Чи, Го, Рок, Сити, Хати, Кю, Дю) в стойке кокоцу-дати	2
4.2.	Блок гедан барай, Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ	7
	Повторение выполнения упражнения с блоком гедан-барай	1
	Разучивание блока Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ (блок изнутри наружу предплечьем(кулак сжат))	2
	Разучивание упражнений с блоком Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ по счет (Ич, Ни, Сан, Чи, Го, Рок, Сити, Хати, Кю, Дю)	2
	Разучивание упражнений с блоком Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ по счет (Ич, Ни, Сан, Чи, Го, Рок, Сити, Хати, Кю, Дю) в стойке кокоцу-дати	2
4.3.	Удар сэйкен цки джодан, чудан, гедан	7
	Повторение удара сэйкен цки джодан, чудан, гедан в стойке дзэнкуцу - дати	1
	Разучивание удара сэйкен цки гедан в стойке дзэнкуцу - дати	1
	Разучивание удара сэйкен цки джодан, чудан, гедан в стойке кокоцу-дати	1
	Разучивание упражнений с блоком Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ и ударами сэйкен цки джодан, чудан, гедан под счет (Ич, Ни, Сан, Чи, Го, Рок, Сити, Хати, Кю, Дю) в стойке дзэнкуцу-дати, в стойке кокоцу-дати	2
	Повторение упражнений с блоком Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ и ударами сэйкен цки джодан, чудан, гедан под счет (Ич, Ни, Сан, Чи, Го, Рок, Сити, Хати, Кю, Дю) в стойке дзэнкуцу-дати, в стойке кокоцу-дати	2
	ВСЕГО	72