

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 15 города Ельца»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
Протокол № 10 от 30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 83 от 30 августа 2023г.
Заведующий МАДОУ детский сад
№15 г. Ельца

_____ Л.Е. Быткина

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-оздоровительной
направленности**

«Занятие по обучению детей каратэ-киокусинкай»

Возраст: дети дошкольного возраста от 3 до 7 лет
Срок реализации программы: 1 год.

Составитель:
Гавриленко Степан Владимирович
Педагог дополнительного образования

Елец, 2023 г.

Содержание:

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Принципы и подходы к формированию программы	5
1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики Содержание программы	5
1.5. Описание образовательной деятельности в соответствии с направленностью программы	9
1.6. Планируемые результаты освоения программы	15
2. Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1. Календарный учебный график	16
2.2. Учебный план	16
2.3. Условия реализации программы	18
2.4. Форма аттестации	19
2.5. Оценочные материалы	19
2.6. Методическое обеспечение реализации программы	21
Список литературы	22

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно - спортивной направленности «Обучение каратэ» (далее программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 №706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2)
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28);
- Письмо Минобрнауки от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Устав МАДОУ.

Программа разработана с учетом следующих методических пособий:

- В.В.Смирнов, З.С. Сямиуллин. «Техника самозащиты» 1990. -179 с.
- Н.Цед, В.Андрейчук «Первый шаг к каратэ» Ленинград 1990 год.
- А.Комлев «Искусство каратэ-до» Практическое пособие. Москва 1998 г.
- Н.М. Вовк «Основы каратэ: учебно-методическое пособие» - «Олимп», 1990. – 81с.

При составлении программы использованы учебно-методические пособия (№№ 1-3) коллектива авторов (А.И.Танюшкин, В.П.Фомин, О.В.Игнатов).

Программа построена в соответствии с логикой психического и физического развития дошкольников.

Программа может корректироваться в связи с изменениями:

образовательного запроса родителей.

Обучение осуществляется на русском языке.

Концептуальной основой содержания Программы является сохранение уникальности, самооценности ребенка дошкольного возраста и развитие естественных возрастных приоритетов этого периода детства. С точки зрения оздоровления организма, каратэ является прекрасным средством укрепления физического и психического здоровья.

Доказано, что занятия развивают координацию, прекрасно влияют на дыхательную систему, исправляют и улучшают осанку, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Программа направлена на развитие в воспитанниках самостоятельности,

Также с помощью занятий можно исправить недостатки координации у ребенка и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, используя для этого специальные упражнения.

Таким образом, можно избавить ребенка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения не только на его технику в контексте освоения упражнений из каратэ, но и на другие двигательные действия. В дошкольном и младшем школьном возрасте недостатки физической подготовленности можно компенсировать, используя более доступную технику из арсенала карате.

Занятия каратэ воспитывают морально-волевые качества ребенка и влияют на формирование его характера - он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенок поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением.

В ходе изучения каратэ необходимо опираться на итоговый, ожидаемый результат. Под результатом подразумевается, в первую очередь, владение базовой техникой, повышение психической устойчивости, коррекция поведения дошкольников.

Актуальность программы. Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей является приоритетным направлением молодежной политики.

Состояние здоровья населения страны, особенно детей, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

Все это послужило толчком к разработке программы «Обучение каратэ». Программа направлена на приобщение детей и к искусству традиционного каратэ, реализуется на базе детского сада. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей от 3 до 7 лет.

Количество воспитанников в группах: до 15 человек.

Форма обучения - очная

Время реализации программы – 1 год. Программа рассчитана на 82 часа.

Обучение – 2 часа в неделю (за год 82 часа);

Продолжительность занятия - 30 мин.

1.1 Цель и задачи программы.

Цель программы: способствовать созданию условий для укрепления здоровья детей и их физического развития в процессе обучения каратэ.

Основные программы:

- повышение у детей сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

1.2. Принципы и подходы к формированию программы.

Программа основывается на следующих принципах:

- Гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);
- Единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);
- Учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);
- Личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);
- Практика - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо)

Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Характеристики особенностей развития детей с 3 до 5 лет

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5–6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с

мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина.

Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7–8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т. д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15–20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие. В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении с взрослым становится внеситуативной.

Характеристики особенностей развития детей с 5 до 7 лет

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается

от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: 1) от природного материала к художественному образу (ребенок «достаивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями); 2) от художественного образа к природному материалу (ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с

несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т. д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т. д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в

игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

1.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направленностью программы

Программа рассчитана на обучения детей в возрасте от 3 до 7 лет.

В Программе выделен первый период спортивной подготовки, который включает следующие содержательные направления:

Вводное занятие.

Распределение детей по группам. Составление расписания. Инструктаж по технике безопасности.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт.

Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении.

Способы перестроения на месте и в движении. Остановка во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения:

а) без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения): сгибание рук в упоре и лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны.

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, про движения прыжками на одной и двух ногах.

Основные виды движения ногами: «вынос ноги с распрямлением в колене»,

«мах выпрямленной ногой», «прямой и диагональный мах ногой». *Упражнения*

для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями попеременное сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации вольных упражнений.

Основные виды позиций: «споты вместе "позиция выпада", "позиция всадника", "позиция пустого шага", "стелящийся шаг", "шаг вилка".

Основные виды перемещений: "шаг с хлопком", "шаг скольжения по земле", "шаг назад".

Изучение стоек животных: "стойка дракона", "стойка аиста", "богомол", "стойка медведя", "стойка лука", "кошачья стойка", "стойка крысы", "стойка обезьяны", "пасть тигра", "стойка орла", "стойка единорога", "стойка феникса", "стойка ласточка", "по-турецки", "стойка всадника".

б) с предметами упражнения:

Со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотом, в приседе и полу приседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

С гимнастической палкой (поясом).

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях: маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивания; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с набивным мячом.

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, броскам двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя руками (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции с низкого (высокого) старта, бег с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание различных тяжестей.

Спортивные игры.

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в

баскетбол, пионербол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалкой, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Восстановительные упражнения. Гимнастика лежа и сидя с использованием аутогенной методики; упражнения на расслабление; упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, массаж, самомассаж и прочее).

Спортивно-вспомогательные упражнения.

Специально подобранные оптимальные комплексы гимнастических упражнений характеризующиеся прямым переносом приобретенных навыков на спортивную технику каратэ, аэробика «тайбо» и пр.

Упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: мяч, мыльные пузыри и др.; задания-упражнения игрового характера сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму.

Перетягивание каната; овладение мячом, «бой всадников», «бойпетухов», салки, пятнашки, тиснения, касания и другие.

Специальные подготовительные упражнения силового характера: прыжки толкаясь руками и ногами из положения лежа на животе, от стены; прыжки в глубину с отскоком, запрыгивание на возвышение.

Упражнения с переключением на иную форму движений на другой вид двигательной деятельности.

Специальные упражнения на развитие силы. Упражнения на быструю остановку движения собственного тела или его частей с целью развития амортизационной силы. Упражнения на преодоление сопротивления или давления противника на ближней дистанции с целью развития статической силы.

На развитие быстроты.

Упражнения на различные формы проявления быстроты: на скорость одиночного движения, частоту движений, скорость передвижений.

Упражнения на сокращения времени простой реакции, сложной реакции и реакции выбора. На развитие выносливости сокращающиеся интервалы отдыха, интервальная работа. Максимальное количество подходов до снижения заданной интенсивности или скорости. На развитие гибкости. Упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника, в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Полно амплитудные удары или броски, приемы защиты, наклоны, уходы, уклоны, нырки.

На развитие ловкости.

Упражнения по совершенствованию технической школы.

Упражнения спартером.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка в каратэ направлена на формирование фонда двигательных умений и навыков.

Общая техническая подготовка должна быть направлена на формирование тех навыков, которые влияют на быстроту совершенствования и успешность физической деятельности, а также на формирование школы движений и освоение прикладных навыков и умений. Специальная техническая подготовка направлена на освоение и возможно более высокую степень совершенствования соревновательных навыков.

Учебно-тематический план для детей 3 - 5 лет

№	Тема	Количество часов		Всего часов
		Теоретическое знание	Практическое знание	
1	История развития каратэ в России	2	2	4
2	Техника безопасности во время занятий	3	4	6
3	Этикет додзё	3	3	5
4	ОРУ, ОФП	3	11	10
5	Основы техники каратэ (кихон)	6	11	10
6	Обучение технике ударов	5	10	9
7	Основы техники, тактики, приёмы каратэ в парах (партнёр-соперник)	2	4	3
8	Подвижные игры	1	12	9
Итого		25	57	82

Учебно-тематический план для детей 5-7 лет

№	Тема	Количество часов		Всего часов
		Теоретическое знание	Практическое знание	
1	История развития каратэ в России	2	2	3
2	Техника безопасности во время занятий	3	4	4
3	Этикет додзё	3	3	4
4	ОРУ, ОФП	3	11	6
5	Основы техники каратэ (кихон)	6	11	11
6	Обучение технике ударов	5	10	11
7	Основы техники, тактики, приёмы каратэ в парах (партнёр-соперник)	2	4	6
8	Подвижные игры	1	12	11
	Итого	25	57	82

1.2. Планируемые результаты освоения программы

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ.
3. Сплочение детский коллектива кружка.
4. Передача и усвоение детьми положительного социального опыта через совместную деятельность.
5. Снижение асоциальных проявлений в детской среде.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении в физической деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

К концу освоения программы дети должны знать:

- историю возникновения каратэ;
- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;

Должны уметь:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон.

Способы проверки результатов:

- целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:
 1. челночный бег;
 2. подтягивание;

3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс);
6. контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- спортзал;
- спортплощадка (в летний период);
- спортивный инвентарь

После освоения программы ученики научатся:

- владеть основами технических приемов
- знать основные правила соревнований
- выполнять удары ногами, руками
- уметь работать в спаррингах.

А так же получают возможность научиться:

- быть психологически готовыми к участию в соревнованиях.
- должны уметь спокойно применять приемы самозащиты,
- сформировать свои коммуникативные способности.
- иметь необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования.

2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

1. Продолжительность учебного периода: - начало занятий – 01.09.2022; - окончание занятий - 31.08.2023		
2. Количество учебных недель, количество учебных дней по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам.		
Наименование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (ДООП)	Количество учебных недель	Количество учебных дней
ДООП по обучение каратэ	52	104

2.2. Учебный план

Наименование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	Возрастная группа, продолжительность занятий (мин.)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год	Период обучения
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по обучению каратэ	Средняя (3-5 лет) Не более 30 мин.	2	8	104	С 01.09.2022 по 31.08.2023 (12 месяцев)
	Старшая (5-7 лет) не более 30 мин.	2	8	104	

Режим занятий

Направление дополнительной общеобразовательной программы	Наименование платной образовательной услуги	Возрастная категория	Наполняемость группы (согласно реестру)	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
Физкультурно-спортивная	Обучение каратэ	4-5 лет	10	2	не более 30 минут
		5-6 лет	10	2	не более 30 минут

Расписание занятий

Наименование услуги	ФИО педагога	Дни недели	Время	Возрастная группа, №	Помещение
Обучение каратэ	Гавриленко Степан Владимирович - преподаватель по каратэ	Вторник, четверг	15:30 – 16.00	Средние гр.	Спортивный зал
			16.00 -16:30	Старшая гр.	

2.3. Условия реализации программы.

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочной;
- углубленного совершенствования.

Формы занятий:

- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал
2. Спортивный инвентарь.

Основное требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

Тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях каратэ. После выполнения медитации можно приступить к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника каратэ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма.

После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, можно приступить к следующим этапам: кихон. Это комплекс динамической техники, призван повысить потенциал выносливости ученика. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках. Упражнения необходимо выполнять с резкими движениями.

Затем следует переходить к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники - все это тщательно оценивается судьями. После отработки ката переходим к кумитэ (поединки).

2.4. Формы аттестации.

- контрольные и товарищеские игры;
- соревнования на первенство.
- контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

2.5. Оценочные материалы

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности освоение программы

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях российского и международного уровня.

Благодаря своей программе мне удалось получить следующие результаты:

- Развитие координационных способностей детей
- Формирование стойких умений и навыков
- Формирование у детей целостного представления о ФК и ее возможностях.
- Повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся, посредством систематических занятий каратэ
- Воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности.

Частота и продолжительность учебно-тренировочных занятий. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Экипировка спортсмена. Основы методики обучения технике выполнения упражнений. Тактическая, психологическая подготовка спортсменов-каратистов. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Диагностика и самоконтроль психологического и физического состояния. Понятия о правильном и здоровом питании для спортсмена-каратиста. Значение правильно организованной разминки. Самостоятельная подготовка и проведение разминочных упражнений (под контролем педагога).

Этикет додже.

Правила поведения ученика 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.

Освоение техники каратэ.

Освоение базовой и комбинационной техники каратэ без партнёра. Разновидностями такой формы тренировки являются традиционные формы кихона (освоение элементов базовой техники в канонических стойках), рэнраку (аналогичная отработка базовых комбинаций) и ката (освоение канонизированных комплексов комбинаций).

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

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. При работе в парах необходимы средства индивидуальной защиты: шингарды, специальная защита на ноги и паховая раковина.

Обучение техники ударов. лапы, «рыцарь», щиты и мешки предназначены для отработки как отдельных ударов так и связок в полную силу, благодаря чему травматизм напарнику исключён.

Обучение акробатическим упражнениям.

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.

Правила судейства и выступления на соревнованиях.

Правила судейства и выступления на соревнованиях прописаны в «дополнениях к правилам проведения соревнований проводимых Федерацией каратэ России по группе дисциплин спорта код вида спорта 1730001411Я».

Подготовка и проведение показательных выступлений.

Время проведения показательных выступлений согласуется с календарем школьных мероприятий. Презентация успехов юных каратистов с приглашением родителей учащихся

Методическое обеспечение реализации программы

1. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 128 с.
2. Евсеев, Ю.Н. Физическая культура [Текст]/Ю.Н. Евсеев.-Ростов н/Д: Феникс, 2004.-384 с.
3. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика.– М.:Физкультура и спорт,2009.-176 с.
4. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – Спб., 2000. – 231 с.
5. Ким, В.В. и др. О разделении спорта и оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №3. – С. 17-21.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2001.–543 с.
7. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Мнехен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
8. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию / Э.М. Казин и др. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
9. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ. культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 352 с.
10. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай каратэ. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с.
11. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др. под ред. В.А. Горского. – М.:Просвещение,2010. – 111 с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-021779-8.
12. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
13. Жуков.М.Н.Подвижные игры:Учеб. для студ. высш. пед. Учеб.заведений.– М.,2001.–82 с.
14. Электронные презентации по тематике программы.

Календарно-тематическое планирование
Возраст 3-5 лет

№	Тема	Содержание
Сентябрь		
01.09.2023	Изучение истории становления, развития каратэ.	История развития. Основатель стиля. Руководители организации
04.09.2023	Правила техники безопасности в додзё	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий.
08.09.2023	Освоение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Изучение базовых стоек. Удары на месте. Перемещение в стойках.
11.09.2023	Развитие физических качеств.	Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами.
15.09.2023	Освоение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Перемещение в базовых стойках с ударами. Минимальные терминологические данные.
18.09.2023	ОФП: развитие ловкости и быстроты.	Подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий.
22.09.2023	Изучение базовой техники каратэ.	Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.
25.09.2023	Развитие гибкости и подвижности в суставах.	Упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
29.09.2023	ОФП: развитие физических качеств	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.
Октябрь		
02.10.2023	Этикет додзё.	Повторение правил поведения ученика на тренировке. Основные правила взаимоуважения и взаимодействия тренер-ученик, ученик-ученик.
06.10.2023	Освоение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Техника ударов руками и ногами с места. Изучение тейкоку соно-ичи
09.10.2023	ОФП: развитие физических качеств.	Бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра. Отжимание от пола, в упоре лежа.
13.10.2023	Базовая техника. Удары руками.	Отработка ударов руками на месте, по макиварам, работа под счёт. Изучение названий ударов.
16.10.2023	Развитие физических качеств.	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.
20.10.2023	Изучение базовой техники.	Техника передвижений в стойках дзенкуцу дачи, кибя дачи, сантин дачи.

23.10.2023	ОФП: развитие ловкости.	Бег челночный, кувырки. ОФП(отжимания, приседания) игра Сумо.
27.10.2023	Спортивная эстафета.	Игра «Черепашки-ниндзя» с целью повышения силы, ловкости и гибкости.
Ноябрь		
30.10.2023	Повторение этикета додзё. Правила поведения	Разговор с учениками о безопасном поведении во время тренировки. Отработка навыка выполнять элементарные команды тренера.
03.11.2023	Освоение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Кихон-ката на 10 кю. Иппон кумитэ. Перемещение под счёт.
06.11.2023	Развитие физических качеств.	Выполнение упражнений «Медведь», «Черепашка», «Лягушка», направленные на развитие ловкости и силы ребёнка.
10.11.2023	Базовая техника. Удары ногами.	Отработка ударов ногами с места, по макиварам. Махи ногами.
13.11.2023	Развитие гибкости.	Растягивающие упражнения. Шпагат.
17.11.2023	Развитие физических качеств.	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.
20.11.2023	Изучение ударов	Техника ударов руками и ногами на месте. Изучение стойки Камаэте дачи.
24.11.2023	ОФП: развитие физических качеств.	Работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных форм в течение заданного времени.
27.11.2023	Спортивные игры.	Динамические упражнения в виде игр.

Декабрь		
01.12.2023	Повторение истории становления, развития каратэ.	История развития. Основатель стиля. Руководители организации
04.12.2023	Правила техники безопасности в додзё	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий.
08.12.2023	Освоение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Изучение базовых стоек. Удары на месте. Перемещение в стойках.
11.12.2023	Развитие физических качеств.	Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами.
15.12.2023	Освоение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Перемещение в базовых стойках с ударами. Минимальные терминологические данные.
18.12.2023	ОФП: развитие ловкости и быстроты.	Подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий.
22.12.2023	Изучение базовой техники каратэ.	Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.
25.12.2023	Развитие гибкости и подвижности в суставах.	Упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

29.12.2023	ОФП: развитие физических качеств	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.
------------	----------------------------------	---

Январь

12.01.2024	Базовая техника. Удары руками.	Отработка ударов руками на месте, по макиварам, работа под счёт. Изучение названий ударов.
15.01.2024	Развитие физических качеств.	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.
19.01.2024	Изучение базовой техники.	Техника передвижений в стойках дзенкуцу дачи, кйба дачи, сантин дачи.
22.01.2024	ОФП: развитие ловкости.	Бег челночный, кувьрки. ОФП(отжимания, приседания) игра Сумо.
26.01.2024	Развитие гибкости.	Растягивающие упражнения. Шпагат.
39.01.2024	Повторение изученной базовой техники.	Оценка упражнений и техники на инвентаре и подведение итогов этого месяца

Февраль

02.02.2024	Повторение этикета додзё. Правила поведения	Разговор с учениками о безопасном поведении во время тренировки. Отработка навыка выполнять элементарные команды тренера.
05.02.2024	Освоение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Кихон-ката на 10 кю. Иппон кумитэ. Перемещение под счёт.
09.02.2024	Развитие физических качеств.	Выполнение упражнений «Медведь», «Черепашка», «Лягушка», направленные на развитие ловкости и силы ребёнка.
12.02.2024	Базовая техника. Удары ногами.	Отработка ударов ногами с места, по макиварам. Махи ногами.
16.02.2024	Развитие гибкости.	Растягивающие упражнения. Шпагат.
19.02.2024	Развитие физических качеств.	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.
28.02.2024	Спортивные игры	Динамические упражнения в виде игр.

Март

01.03.2024	Повторение истории становления, развития каратэ.	История развития. Основатель стиля. Руководители организации
04.03.2024	Правила техники безопасности в додзё	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий.
11.03.2024	Освоение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Изучение базовых стоек. Удары на месте. Перемещение в стойках.
15.03.2024	Развитие физических качеств.	Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами.

18.03.2024	Освоение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Перемещение в базовых стойках с ударами. Минимальные терминологические данные.
22.03.2024	ОФП: развитие ловкости и быстроты.	Подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий.
25.03.2024	Изучение базовой техники каратэ.	Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.
29.03.2024	Развитие гибкости и подвижности в суставах.	Упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
Апрель		
01.04.2024	Этикет додзё.	Повторение правил поведения ученика на тренировке. Основные правила взаимоуважения и взаимодействия тренер-ученик, ученик-ученик.
05.04.2024	Освоение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Техника ударов руками и ногами с места. Изучение тейкоку соно-ичи
08.04.2024	ОФП: развитие физических качеств.	Бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра. Отжимание от пола, в упоре лежа.
12.04.2024	Базовая техника. Удары руками.	Отработка ударов руками на месте, по макиварам, работа под счёт. Изучение названий ударов.
15.04.2024	Развитие физических качеств.	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.
19.04.2024	Изучение базовой техники.	Техника передвижений в стойках дзенкуцу дачи, кибя дачи, сантин дачи.
22.04.2024	ОФП: развитие ловкости.	Бег челночный, кувырки. ОФП(отжимания, приседания) игра Сумо.
26.04.2024	Спортивная эстафета.	Игра «Черепашки-ниндзя» с целью повышения силы, ловкости и гибкости.
Май		
06.05.2024	Повторение этикета додзё. Правила поведения	Разговор с учениками о безопасном поведении во время тренировки. Отработка навыка выполнять элементарные команды тренера.
13.05.2024	Освоение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Кихон-ката на 10 кю. Иппон кумитэ. Перемещение под счёт.
17.05.2024	Развитие физических качеств.	Выполнение упражнений «Медведь», «Черепашка», «Лягушка», направленные на развитие ловкости и силы ребёнка.
20.05.2024	Базовая техника. Удары ногами.	Отработка ударов ногами с места, по макиварам. Махи ногами.
24.05.2024	Развитие гибкости.	Растягивающие упражнения. Шпагат.
27.05.2024	Развитие физических качеств.	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.
31.05.2024	Изучение ударов	Техника ударов руками и ногами на месте. Изучение стойки Камаэте дачи.
Июнь		
03.06.2024	Повторение истории становления, развития каратэ.	История развития. Основатель стиля. Руководители организации

07.06.2024	Правила техники безопасности в додзё	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий.
10.06.2024	Освоение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Изучение базовых стоек. Удары на месте. Перемещение в стойках.
14.06.2024	Развитие физических качеств.	Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами.
15.06.2024	Освоение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Перемещение в базовых стойках с ударами. Минимальные терминологические данные.
17.06.2024	ОФП: развитие ловкости и быстроты.	Подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий.
21.06.2024	Изучение базовой техники каратэ.	Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.
24.06.2024	Развитие гибкости и подвижности в суставах.	Упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
28.06.2024	ОФП: развитие физических качеств	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.
Июль		
01.07.2024	Этикет додзё.	Повторение правил поведения ученика на тренировке. Основные правила взаимоуважения и взаимодействия тренер-ученик, ученик-ученик.
05.07.2024	Освоение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Техника ударов руками и ногами с места. Изучение тейкоку соно-ичи
08.07.2024	ОФП: развитие физических качеств.	Бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра. Отжимание от пола, в упоре лежа.
12.07.2024	Базовая техника. Удары руками.	Отработка ударов руками на месте, по макиварам, работа под счёт. Изучение названий ударов.
18.07.2024	Развитие физических качеств.	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.
15.07.2024	Изучение базовой техники.	Техника передвижений в стойках дзенкуцу дачи, кибя дачи, сантин дачи.
19.07.2024	ОФП: развитие ловкости.	Бег челночный, кувырки. ОФП(отжимания, приседания) игра Сумо.
22.07.2024	Развитие гибкости и подвижности в суставах.	Упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
26.07.2024	ОФП: развитие физических качеств	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.
29.07.2024	Спортивная эстафета.	Игра «Черепашки-ниндзя» с целью повышения

		силы, ловкости и гибкости.
Август		
02.08.2024	Повторение этикета додзё. Правила поведения	Разговор с учениками о безопасном поведении во время тренировки. Отработка навыка выполнять элементарные команды тренера.
05.08.2024	Освоение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Кихон-ката на 10 кю. Иппон кумитэ. Перемещение под счёт.
09.08.2024	Развитие физических качеств.	Выполнение упражнений «Медведь», «Черепашка», «Лягушка», направленные на развитие ловкости и силы ребёнка.
12.08.2024	Базовая техника. Удары ногами.	Отработка ударов ногами с места, по макиварам. Махи ногами.
16.08.2024	Развитие гибкости.	Растягивающие упражнения. Шпагат.
19.08.2024	Развитие физических качеств.	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.
23.08.2024	Изучение ударов	Техника ударов руками и ногами на месте. Изучение стойки Камаэте дачи.
26.08.2024	ОФП: развитие физических качеств.	Работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных форм в течение заданного времени.
30.08.2024	Развитие гибкости.	Растягивающие упражнения. Шпагат.

Календарно-тематическое планирование Возраст 5-7 лет

№	Тема	Содержание
Сентябрь		
01.09.2023	Изучение истории становления, развития каратэ.	История развития. Основатель стиля. Руководители организации
04.09.2023	Правила техники безопасности в додзё.	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий.
08.09.2023	Изучение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Изучение базовых стоек. Удары на месте. Перемещение в стойках.
11.09.2023	ОФП: развитие физических качеств.	Бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
15.09.2023	Отработка ударов в парах.	Наработка атакующих комбинаций и защитных действий.
18.09.2023	Изучение ударов.	Техника ударов руками и ногами на месте, по макиварам и в парах. Изучение стойки Камаэте дачи.
22.09.2023	Изучение траектории удара	Название техники Каратэ. Развитие быстроты, контрольные соревнования.
25.09.2023	ОФП: развитие физических качеств.	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.
29.09.2023	Базовая техника. Удары ногами.	Работа в парах на задание. Одиночные удары ой-цуки, маваши гери гедан.
Октябрь		
02.10.2023	Правила выступления на соревнованиях.	Изучение правил соревнований. Основные команды. Правила поведения на татами.
06.10.2023	Изучение базовой техники каратэ.	Отработка ударов руками по макиварам
09.10.2023	Повторение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Базовые стойки. Удары на месте. Перемещение в стойках.
13.10.2023	Изучение техники каратэ.	Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.)
16.10.2023	ОФП: развитие физических качеств.	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.
20.10.2023	Изучение техники каратэ.	Отработка отдельных приемов и ката, Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери
23.10.2023	Основы правил соревнований.	Правильность выхода на татами. Отработка защитных действий.
27.10.2023	ОФП: развитие физических качеств.	Подводящие упражнения и работа в парах. Игра Сумо.
Ноябрь		
30.10.2023	Правила выступления на соревнованиях.	Изучение правил соревнований. Основные команды. Правила поведения на татами.
03.11.2023	Теоретическое занятие: «Здоровье спортсмена».	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.
06.11.2023	Повторение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Кихон-ката на 10 кю. Иппон кумитэ. Перемещение под счёт.
10.11.2023	ОФП: развитие физических качеств.	Бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
13.11.2023	Изучение ударов.	Техника ударов руками и ногами на месте, по макиварам и в парах. Изучение стойки Камаэте дачи.
17.11.2023	ОФП: развитие физических качеств.	Работа в парах с преодолением сопротивления партнера.
20.11.2023	Освоение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Совершенствование Кихон-ката на 10 кю. Иппон кумитэ. Тейкоку соно-ичи.
24.11.2023	Развитие физических качеств.	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.
27.11.2023	Спортивные игры.	Динамические упражнения в виде игр.

№	Тема	Содержание
Декабрь		

01.12.2023	Повторение истории становления, развития каратэ.	История развития. Основатель стиля. Руководители организации
04.12.2023	Правила техники безопасности в додзё.	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий.
08.12.2023	Повторение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Изучение базовых стоек. Удары на месте. Перемещение в стойках.
11.12.2023	ОФП: развитие физических качеств.	Бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
15.12.2023	Отработка ударов в парах.	Наработка атакующих комбинаций и защитных действий.
18.12.2023	Изучение ударов.	Техника ударов руками и ногами на месте, по макиварам и в парах. Изучение стойки Камаэте дачи.
22.12.2023		Название техники Каратэ. Развитие быстроты, контрольные соревнования.
25.12.2023	ОФП: развитие физических качеств.	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.
29.12.2023	Базовая техника. Удары ногами.	Работа в парах на задание. Одиночные удары ой-цуки, маваши гери гедан.
Январь		
12.01.2024	Повторение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Базовые стойки. Удары на месте. Перемещение в стойках.
15.01.2024	Изучение техники каратэ.	Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.)
19.01.2024	ОФП: развитие физических качеств.	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.
22.01.2024	Изучение техники каратэ.	Отработка отдельных приемов и ката, Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери
26.01.2024	Основы правил соревнований.	Правильность выхода на татами. Отработка защитных действий.
29.01.2024	ОФП: развитие физических качеств.	Подводящие упражнения и работа в парах. Игра Сумо.
	Развитие гибкости.	Растягивающие упражнения. Шпагат.
Февраль		
02.02.2024	Правила выступления на соревнованиях.	Изучение правил соревнований. Основные команды. Правила поведения на татами.
05.02.2024	Теоретическое занятие: «Здоровье спортсмена».	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.
09.02.2024	Повторение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Кихон-ката на 10 кю. Иппон кумитэ. Перемещение под счёт.

12.02.2024	ОФП: развитие физических качеств.	Бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
16.02.2024	Изучение ударов.	Техника ударов руками и ногами на месте, по макиварам и в парах. Изучение стойки Камаэте дачи.
19.02.2024	ОФП: развитие физических качеств.	Работа в парах с преодолением сопротивления партнера.
28.02.2024	Освоение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Совершенствование Кихон-ката на 10 кю. Иппон кумитэ. Тейкоку соно-ичи.

№	Тема	Содержание
Март		
01.03.2024	Повторение истории становления, развития каратэ.	История развития. Основатель стиля. Руководители организации
04.03.2024	Правила техники безопасности в додзё.	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий.
11.03.2024	Повторение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Изучение базовых стоек. Удары на месте. Перемещение в стойках.
15.03.2024	ОФП: развитие физических качеств.	Бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
18.03.2024	Отработка ударов в парах.	Наработка атакующих комбинаций и защитных действий.
22.03.2024	Изучение ударов.	Техника ударов руками и ногами на месте, по макиварам и в парах. Изучение стойки Камаэте дачи.
25.03.2024		Название техники Каратэ. Развитие быстроты, контрольные соревнования.
29.03.2024	ОФП: развитие физических качеств.	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.
Апрель		
01.04.2024	Правила выступления на соревнованиях.	Изучение правил соревнований. Основные команды. Правила поведения на татами.
05.04.2024	Изучение базовой техники каратэ.	Отработка ударов руками по макиварам
08.04.2024	Повторение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Базовые стойки. Удары на месте. Перемещение в стойках.
12.04.2024	Изучение техники каратэ.	Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.)
15.04.2024	ОФП: развитие физических качеств.	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.

19.04.2024	Изучение техники каратэ.	Отработка отдельных приемов и ката, Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери
22.04.2024	Основы правил соревнований.	Правилиность выхода на татами. Отработка защитных действий.
26.04.2024	ОФП: развитие физических качеств.	Подводящие упражнения и работа в парах. Игра Сумо.
Май		
06.05.2024	Правила выступления на соревнованиях.	Изучение правил соревнований. Основные команды. Правила поведения на татами.
13.05.2024	Теоретическое занятие: «Здоровье спортсмена».	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.
17.05.2024	Повторение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Кихон-ката на 10 кю. Иппон кумитэ. Перемещение под счёт.
20.05.2024	ОФП: развитие физических качеств.	Бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
24.05.2024	Изучение ударов.	Техника ударов руками и ногами на месте, по макиварам и в парах. Изучение стойки Камаэте дачи.
27.05.2024	ОФП: развитие физических качеств.	Работа в парах с преодолением сопротивления партнера.
31.05.2024	Освоение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Совершенствование Кихон-ката на 10 кю. Иппон кумитэ. Тейкоку соно-ичи.

Июнь		
03.06.2024	Повторение истории становления, развития каратэ.	История развития. Основатель стиля. Руководители организации
07.06.2024	Правила техники безопасности в додзё.	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий.
10.06.2024	Повторение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Изучение базовых стоек. Удары на месте. Перемещение в стойках.
14.06.2024	ОФП: развитие физических качеств.	Бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
15.06.2024	Отработка ударов в парах.	Наработка атакующих комбинаций и защитных действий.
17.06.2024	Изучение ударов.	Техника ударов руками и ногами на месте, по макиварам и в парах. Изучение стойки Камаэте дачи.
21.06.2024		Название техники Каратэ. Развитие быстроты, контрольные соревнования.
24.06.2024	ОФП: развитие физических качеств.	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.
28.06.2024	Базовая техника. Удары ногами.	Работа в парах на задание. Одиночные удары ой-цуки, маваши гери гедан.
Июль		
01.07.2024	Правила выступления на соревнованиях.	Изучение правил соревнований.

		Основные команды. Правила поведения на татами.
05.07.2024	Изучение базовой техники каратэ.	Отработка ударов руками по макиварам
08.07.2024	Повторение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Базовые стойки. Удары на месте. Перемещение в стойках.
12.07.2024	Изучение техники каратэ.	Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.)
18.07.2024	ОФП: развитие физических качеств.	Бег челночный, кувьрки, 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.
15.07.2024	Изучение техники каратэ.	Отработка отдельных приемов и ката, Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери
19.07.2024	Основы правил соревнований.	Правильность выхода на татами. Отработка защитных действий.
22.07.2024	Развитие гибкости и подвижности в суставах.	Упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
26.07.2024	ОФП: развитие физических качеств	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.
29.07.2024	Спортивная эстафета.	Игра «Черепашки-ниндзя» с целью повышения силы, ловкости и гибкости.
Август		
02.08.2024	Правила выступления на соревнованиях.	Изучение правил соревнований. Основные команды. Правила поведения на татами.
05.08.2024	Теоретическое занятие: «Здоровье спортсмена».	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.
09.08.2024	Повторение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Кихон-ката на 10 кю. Иппон кумитэ. Перемещение под счёт.
12.08.2024	ОФП: развитие физических качеств.	Бег челночный, кувьрки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
16.08.2024	Изучение ударов.	Техника ударов руками и ногами на месте, по макиварам и в парах. Изучение стойки Камаэте дачи.
19.08.2024	ОФП: развитие физических качеств.	Работа в парах с преодолением сопротивления партнера.
23.08.2024	Освоение техники каратэ. Кихон-ката 10 кю.	Совершенствование Кихон-ката на 10 кю. Иппон кумитэ. Тейкоку соно-ичи.
26.08.2024	Развитие физических качеств.	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.

Список литературы:

1. В.В.Смирнов, З.С. Сямиуллин. «Техника самозащиты» - 1990. -179с.
2. Н.Цед, В.Андрейчук «Первый шаг к каратэ» Ленинград 1990 год.
3. А.Комлев «Искусство каратэ–до» Практическое пособие. Москва 1998 г.
4. Н.М. Вовк «Основы каратэ: учебно-методическое пособие» - «Олимп», 1990. – 81с.
5. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 128 с.
6. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.- 176 с.
7. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай каратэ. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с.
8. Ресурсы интернета.
9. Накаяма М., Лучшее каратэ. В 11- ти. Т 3. Кумитэ 1.- М.: Ладомир, ООО «Издадельство АСТ», 2000.-144 с.
10. Накаяма М., Динамика каратэ.: Новосибирск, «Издатель», 1991.
11. Накаяма М., Лучшее каратэ. В 11- ти. Т 1. Кумитэ 1.- М.: Ладомир, ООО «Издадельство АСТ», 2000.-144 с.

Варианты тренировочных занятий

Вариант 1.

1. Построение.

этикет. Каратэ-до ни рэй

Додзё ни рэй

Сэмпай ни рэй

Атагай ни рэй

2. Разминка.

- Бег по кругу, упражнения на разминку во время бега
- Наклоны, разминка кистей, локтей, плеч
- Вращения шеей, тазом, корпусом, коленей, стоп
- Наклоны, скручивания корпуса
- Упражнения на растяжку, шпагат
- Махи ногами (маэ, йоко, уширо)
- Отжимание на сэйкен, нукитэ, стойка на руках

Общее время на разминку составляет 10 минут.

3. Основная часть.

- Отработка удара чоку – цуки в стойке хэйко – дачи, по 20 раз на каждый уровень (гэдан, чудан, дзёдан).
- Отжимание на сэйкен 15 раз.
- Нагарэ – 2 подхода
- Выполнение удара маэ – гэри чудан в стойке дзенкуцу – дачи, по 20 раз на каждую ногу.
- Выполнение удара гяку - маваси – гэри чудан (дзёдан) в стойке дзенкуцу – дачи, по 20 раз на каждую ногу.
- Нагарэ – 2 подхода
- Отжимание на сэйкен 10 раз.
- Передвижение в дзенку цу – дачи с жесткими блоками (по 4 дорожки с каждым блоком – вперед и назад).
- Отработка ударов кицами – цуки и гяку – цуки в стоке футо – дачи в движении (техника свободного спарринга). 3 минуты.
- Нагарэ – 2 подхода

Общее время на основную часть составляет 15 .

4. Заминка.

- Подъем корпуса с ударами чоку – цуки (15 раз)

- Подъем корпуса с двумя скручиваниями (15 раз)
- Приседание с маэ – гэри и маваси – гэри (по 15 раз на каждый удар)
- Стойка на локтях (1 минута).

Общее время на заминку составляет 5 минут.

Построение, выполнение поклонов.

Вариант 2.

1. Построение,

этикет. Каратэ-до ни рэй

Додзё ни рэй

Сэмпай ни рэй

Атагай ни рэй

2. Разминка.

- Бег по кругу, упражнения на разминку во время бега
- Наклоны, разминка кистей, локтей, плеч
- Вращения шеей, тазом, корпусом, коленей, стоп
- Наклоны, скручивания корпуса
- Упражнения на растяжку, шпагат
- Махи ногами (маэ, йоко, усиро)
- Отжимание на сэйкен, нукитэ, стойка на руках

Общее время на разминку составляет 10 минут.

3. Основная часть.

- Отработка кихона на 9 Кю, без ударов йоко – гэри.
- Отжимание на сэйкен 10 раз.
- Отработка удара маваси – гэри чудан на щите
- Отжимание на сэйкен 10 раз.
- Отработка удара маваси – гэри дзёдан на лапах
- Отжимание на сэйкен 10 раз.
- Отработка удара гяку – цуки чудан на щите
- Отработка гяку – цуки – дзёдан на лапе – ракетке
- Отжимание на сэйкен 10 раз.
- Сёбу – санбон – кумитэ (свободный спарринг) 15 минут

4. Заминка.

- Махи ногами (маэ, йоко, усиро) – по 10 раз на каждую ногу.
- Подъем корпуса с ударами чоку – цуки (15 раз)
- Подъем корпуса с двумя скручиваниями (15 раз)
- Приседание с маэ – гэри и маваси – гэри (по 15 раз на каждый удар)

Общее время на заминку составляет 5 минут.

Построение, выполнение поклонов.

Вариант 3.

1. Построение, этикет.

Каратэ-до ни рэй

Додзё ни рэй

Сэмпай ни рэй

Атагай ни рэй

2. Разминка.

Эстафеты в 2-х командах. 8-10 этапов с выполнением махов ногами, ударов руками, ногами, отжиманий, приседаний, упражнений на координацию движений.

Продолжительность эстафет составляет 10 минут.

3. Основная часть.

Изучение ката Хэйан – сёдан.

Продолжительность основной части составляет 15 минут

4. Заминка.

- Махи ногами (маэ, йоко, усиро) – по 10 раз на каждую ногу.
- Подъем корпуса с ударами чоку – цуки (15 раз)
- Подъем корпуса с двумя скручиваниями (15 раз)

Общее время на заминку составляет 3-5 минут.

Построение, выполнение поклонов.

Вариант 4.

1. Построение, этикет.

Каратэ-до ни рэй

Додзё ни рэй

Сэмпай ни рэй

Атагай ни рэй

2. Разминка.

- Бег по кругу, упражнения на разминку во время бега
- Разминочные упражнения в хейко-дачи с прыжками
- Махи ногами (маэ, йоко, усиро)
- Отжимание на сэйкен, нукитэ, стойка на руках

Общее время на разминку составляет 7 минут.

3. Основная часть.

Отработка связок: блок – контрудар

- Против удара маэ-гэри: блок сото-удэ-уке и удар гяку-цуки дзёдан
- Против удара маваси-гэри чудан: блок гёдан-барай и удар гяку-цуки чудан.

- Отжимание на сэйкен -15 раз
- Нагарэ
- Отработка удара гяку-цуки чудан на большом щите в движении.
- Отработка удара маваси гэри чудан на щите в движении
- Отжимание на сейкен 15 раз
- Повторение Хэйан сёдан

Продолжительность основной части составляет 15 минут.

4.Заминка.

- Приседание с ударом маэ-гэри 20 раз.
 - Подъем корпуса с ударами чоку – цуки (15 раз)
 - Подъем корпуса с двумя скручиваниями (15 раз)
 - Стойка на локтях 1 минута

Общее время на заминку составляет 4-8 минут.