

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 401  
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНО  
Протокол педагогического совета  
ГБОУ школа № 401  
№ 1 от «30» августа 2017 г.

*Морозов В.Н. Федорова*



**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказом № 513-0 от 31.08.2017г.  
Директор ГБОУ школа № 401  
С.Н.Язневич

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

## **Каратэ**

Возраст учащихся 7-17 лет  
Срок реализации 2 года

Разработчик:

Морозов Владислав Николаевич

Тренер- преподаватель

## Пояснительная записка

Популярность восточных боевых искусств вообще и каратэ в частности обусловлены целым рядом причин. Россия географически располагается между востоком и Западом, и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Исторически в России каратэ начало развиваться с Сибири и Дальнего востока. В отличие от других стран, куда каратэ пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию каратэ пришло, как способ самосовершенствования.

Каратэ относится к комплексным видам единоборств, поскольку сочетает в себе технику ударов и борьбы. Важной особенностью данного вида спорта является ограниченный контакт в спортивном поединке.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке. Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

### **Направленность:**

физкультурно-спортивная

**Уровень освоения:** базовый

### **Актуальность**

На занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами каратэ, как вида спорта, но и с восточной культурой. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения в восточных и Российских школах каратэ.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники каратэ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как забегание вперед, возвращение к пройденному и т.д. придают объемность линейному, последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования.

### **Отличительные особенности**

Программа реализуется поэтапно

**Адресат программы:** настоящая программа предназначена для работы с учащимися в возрасте от 7 до 17 лет. Набор детей в учебную группу – по желанию при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний.

## **Цель программы**

Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

**Целью** первого этапа является всестороннее развитие личности занимающихся, с акцентом на разностороннюю физическую, техническую, теоретическую и психологическую подготовку.

**Целью** второго этапа подготовки является реализация оптимальных возможностей физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования двигательных способностей в единстве с нравственным воспитанием и духовным развитием.

## **Задачи программы:**

### **Образовательные:**

- обучить широкому спектру двигательных навыков

### **Развивающие:**

- укрепить здоровье и улучшить физическое развитие детей и подростков
- развивать ловкость, скорость, силу, выносливость и гибкость на основе занятий различными видами физических упражнений;

### **Воспитательные**

- привлечь детей к занятиям физической культурой и спортом и сформировать у них устойчивый интерес к систематическим занятиям каратэ;
- воспитать культуру поведения и общения с педагогом со сверстниками, чувство коллективизма и патриотизма, трудолюбие, волевые качества.
- выявить задатки и способности учащихся, осуществить отбор одаренных детей.

### **Задачи первого этапа**

#### **Образовательные:**

- обучить основам техники и тактики ведения боя, обеспечить приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.

#### **Развивающие:**

- развивать ловкость, скорость, силу, выносливость и гибкость на основе занятий различными видами физических упражнений;

#### **Воспитательные**

-воспитать культуру поведения и общения с педагогом со сверстниками, чувство коллективизма и патриотизма, трудолюбие, волевые качества.

-выявить задатки и способности учащихся, осуществить отбор одаренных детей.

### **Задачи второго этапа:**

#### **Образовательные:**

-обучить широкому спектру двигательных навыков

#### **Развивающие:**

- укрепить здоровье занимающихся, обучить детей здоровьесберегающим технологиям;

#### **Воспитательные**

- воспитывать взаимопомощь и взаимовыручку, способность контролировать эмоции и проявлять такт в соревновательной деятельности, морально-волевые качества.

## **Условия реализации программы.**

### **Условия набора и формирования групп:**

В реализации программы принимают участие дети от 7-17 лет. Для обучения принимаются все желающие, интересующиеся каратэ

### ***Возможность и условия зачисления в группы второго года обучения:***

Возможно зачисление в группы 2-го года обучения детей, занимавшихся каратэ в других коллективах и объединениях.

### ***Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы***

- спортивный зал каратэ размером не менее 24 x 12 м<sup>2</sup>
- зал для легкоатлетических занятий
- в зале: скамейки, маты, зеркала, гимнастические стенки
- татами
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, утяжелители)
- мешки, макивары, лапы, перчатки, защитное снаряжение
- душевое помещение

### **Особенности организации образовательного процесса**

Наполняемость учебных групп по годам обучения:

- первый год обучения – 15 человек,
- второй год обучения -12 человек

### **Сроки реализации - два года.**

1 год обучения -144 часа

2 год обучения -144 часа

Режим занятий:

1 год обучения – 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа

2 год обучения – 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа

Для реализации общеобразовательной программы используются формы проведения занятий:

- фронтальная
- групповая
- индивидуальная
- круговая
- игровая
- учебно-тренировочная, учебная, тренировочная, контрольная, соревновательная

### **Планируемые результаты**

#### ***Личностные:***

- управлять своим эмоциональным состоянием
- самостоятельно планировать тренировочный процесс
- пользоваться приемами саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление)

#### ***Метапредметные:***

- историю каратэ
- термины и понятия: стойка, зинкуцу-дачи, мусуби-дачи, кибо-дачи, удар, цуки, блок, ага-укэ, нагаси-укэ, удар, цуки, блок, ага-укэ, нагаси-укэ; маваси-гери, маэ-гери, гедан барай.
- основы техники и тактики каратэ: стойки (зенкуцу-дачи, мусуби-дачи, кибо-дачи, удар-цуки; блок: ага-укэ, нагаси-укэ), переходы в стойках зенкуцу-дачи, мусуби-дачи, кибо-дачи, выполнение ударов руками-цуки, блоков-аге уке, нагасе уке в стойках; удары ногами - маваси-гери, маэ-гери, блок-гедан барай;

#### ***Предметные:***

- применять техники и тактики каратэ: стойки (зенкуцу-дачи, мусуби-дачи, кибо-дачи, удар-цуки; блок: ага-укэ, нагаси-укэ), переходы в стойках зенкуцу-дачи, мусуби-дачи, кибо-дачи, выполнение ударов руками-цуки, блоков-аге уке, нагасе уке в стойках; удары ногами - маваси-гери, маэ-гери, блок-гедан барай;
- выполнять стойки, удары, блоки;
- выполнять упражнения для разминочных комплексов;
- выполнять упражнения: жим в упоре лёжа, приседания, подъём туловища;
- выполнять элементы акробатики: кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках;
- выполнять упражнения на развитие силы;

Освоив программу учащиеся станут победителями соревнований школьного и районного уровней.

### Учебный план первого года обучения.

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Инструктаж по ТБ	2	-	2	Медицинское обследование
2	Теоретическая подготовка	4	4	8	Контрольные занятия, соревнования
3	Общая физическая подготовка	6	16	22	Контрольные нормативы
4	Специальная физическая подготовка	6	20	26	Контрольные занятия, соревнования, показательные выступления
5	Технико-тактическая подготовка	20	60	80	Соревнования, показательные выступления
7	Итоговое занятие	2	4	6	Диагностика личностного роста
	<b>ИТОГО:</b>	<b>40</b>	<b>104</b>	<b>144</b>	

### Учебный план второго года обучения.

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Инструктаж по ТБ	2	-	2	Медицинское обследование
2	Теоретическая подготовка	4	4	8	опрос
3	Общая физическая подготовка	6	16	22	Контрольные нормативы
4	Специальная физическая подготовка	6	20	26	Контрольные нормативы
5	Техническая подготовка	10	30	40	Контрольные нормативы

6	Тактическая подготовка	10	30	40	опрос
7	Итоговое занятие	2	4	6	Диагностика личностного роста
	<b>ИТОГО:</b>	<b>40</b>	<b>104</b>	<b>144</b>	

### **Система контроля и методическое обеспечение**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года.

Текущая аттестация осуществляется в повседневной работе (на каждом занятии) с целью проверки усвоения предложенного программой материала и выявления пробелов в знаниях и умениях учащихся. Она проводится, прежде всего, в виде систематического наблюдения за работой группы в целом и каждого учащегося в отдельности на всех этапах обучения, а также в форме самоанализа и самооценки, анализа выполненных творческих заданий.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения. В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

Формой подведения итогов реализации программы «Каратэ» является также итоговая аттестация по результатам участия учащихся в соревнованиях и показательных выступлениях. По окончании обучения по данной программе выпускники могут получить массовые спортивные разряды и спортивные звания.

#### **Формы и способы фиксации результатов:**

Спортивные соревнования школьного, районного, городского уровня.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы (базовые разделы)</b>	<b>Форма проведения занятий</b>	<b>Методы и приемы проведения занятий</b>	<b>Дидактические материалы, техническая оснащенность</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Фронтальная. Беседа.	Информационно-познавательные, Словесно-наглядные	Видео соревнований	Обсуждение, ответы на вопросы.
2.	Теоретическая подготовка	Фронтальная с индивидуальной отработкой умений и навыков.	Объяснительно-иллюстративные Наглядные Фронтальные	Видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение
3.	Общая физическая подготовка	Фронтальная с индивидуальной отработкой умений и навыков.	Объяснительно-иллюстративные, игровые, практические, тренировочные	спортивный инвентарь	Результаты контрольных измерений
4.	Специальная физическая подготовка	Фронтальные с отработкой индивидуальных умений и навыков.	Объяснительно-иллюстративные, игровые, практические, тренировочные	спортивный инвентарь	Результаты контрольных измерений
5.	Техническая подготовка	Фронтальные с отработкой индивидуальных умений и навыков.	Объяснительно-иллюстративные, игровые, практические, тренировочные	спортивный инвентарь	Выполнение упражнений
6.	Тактическая подготовка	Фронтальные с отработкой индивидуальных умений и навыков.	Объяснительно-иллюстративные, игровые, практические, тренировочные	спортивный инвентарь	Выполнение упражнений
7.	Итоговое занятие	Фронтальная, индивидуально-групповая	Репродуктивные, практические, соревновательные	спортивный инвентарь	подведение итогов соревнований

## Список литературы.

### Для педагога

1. Войцеховский С.М. Книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
  2. Вольф-Дитер Вихманн, Школа каратэ-до (Искусство ката), М., Советский спорт, 1993
- Всесторонняя подготовка каратиста. А. Иванов. Киев, 1995.
- Высшая техника каратэ. С. Иванов-Катанский. Москва, 1997.
3. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. Матвеев А.П. Просвещение, 1991.
  4. Дубнова. И. Учебное пособие по обучению технике каратэ для отделения спортивных школ (1,2,3 годы обучения)
- Каратэ. А.М. Самсонов .Москва, ФиС, 1981.
5. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры ), М.: ФиС 1986
  6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО "Издательство Астрель", 2003
  7. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства. Бишоп М. / Пер. с англ. А. Кратенкова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.
  8. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. Матвеев Л.П. ФиС, 1977.
  9. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
  10. Планирование и построение спортивной тренировки. Матвеев Л.П. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.
  11. Соломатин С. - " Спорт". Каратэ. Мн: ВНИИ
  12. Такэнбоу Н. " Каратэ-до, входные ворота". Москва, 1992
  13. Хабержетцер Р. " Каратэ для черных поясов". Молдова г.Тирасполь, 1994
  14. Хабержетцер Р. Искусство каратэ. Алма-Ата. Казахстан, 1991
  15. Н. Госэй Ямагучи. Основы Годзю-Рю каратэ. Москва

### Для обучающихся и родителей

Вовк Н.М. Каратэ.. Москва, 1991.

1. Галан В. "Каратэ-до для продвинутых учеников". Украина. "БКО", 1998
  2. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
  3. Линд В. Энциклопедия боевых искусств, М. АСТ 2010
- Мычак С. В. Каратэ. Путь к победе. Харьков.- РИП «Оригинал», 1993.
4. Накаяма М. Лучшее каратэ. - М.: Ладомир, НСТ, 1978
  5. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ "Глория" М.; 1995
  6. Талага Ежи. Энциклопедия физических упражнения. Москва «Физкультура и спорт»

**Программа аттестационных экзаменов по каратэ**

**15 кю.**

1. Стойки: хейко-дачи, мусуби-дачи.
2. Удары руками: кизами-цуки, уракен-учи в сторону.

**14 кю.**

1. Стойки: хейко-дачи, мусуби-дачи, хейсоку-дачи, хачиджи-дачи.
2. Удары руками: кизами-цуки, уракен-учи в сторону, чоку-цуки в чудан, дзёдан и гёдан, отдельно.
3. Блок руками: аге-уке.
4. Удары коленом из хейко-дачи: хиза-гери.
5. Стойки: хейко-дачи, мусуби-дачи, хейсоку-дачи, хачиджи-дачи.
6. Удары руками: чоку-цуки в чудан, дзёдан и гёдан, отдельно и три вместе..
7. Блок руками: аге-уке йоко-уке.
8. Удары руками: кизами-цуки, уракен-учи в сторону.
9. Удары ногами: мае-гери в чудан, коленом: хиза-гери.

**12 кю.**

1. Стойки: хейко-дачи, мусуби-дачи, хейсоку-дачи, хачиджи-дачи, шико-дачи.
2. Удары руками: чоку-цуки в чудан, дзёдан и гёдан, отдельно и три вместе..
3. Блок руками: аге-уке йоко-уке.
4. Удары руками: кизами-цуки, уракен-учи в сторону и вперед
5. Удары ногами из хейко-дачи: мае-гери в чудан, маваши-гери в чудан.
6. Удары коленом: хиза-гери.

**11 кю.**

1. Стойки: хейко-дачи, мусуби-дачи, хейсоку-дачи, хачиджи-дачи, дзенкутцу-дачи, шико-дачи.
2. Удары руками: чоку-цуки в чудан, дзёдан и гёдан, отдельно и три вместе..
3. Блоки руками: аге-уке, йоко-уке, гедан-барай, отдельно.
4. Удары руками: кизами-цуки, уракен-учи в сторону и вперед.
3. Удары ногами из хейко-дачи: мае-гери в чудан, йоко-гери в чудан, маваши-гери в чудан.
4. Удары коленом: хиза-гери.

**10 кю.**

1. Стойки: хейко-дачи, мусуби-дачи, хейсоку-дачи, хачиджи-дачи, дзенкутцу-дачи, шико-дачи, санчин-дачи.
2. Удары руками: чоку-цуки в чудан, дзёдан и гёдан, отдельно и три вместе..
3. Блоки руками: аге-уке, йоко-уке, гедан-барай, отдельно и три вместе.
4. Удары руками: кизами-цуки, уракен-учи в сторону, вперед и назад.
5. Удары коленом: хиза-гери.
6. Удары ногами из хейко-дачи: мае-гери в чудан, йоко-гери в чудан, маваши-гери в чудан, уширо-гери в чудан.
7. Удары руками: сюто-учи, оие-цуки + гяку-цуки из стойки дзенкутцу-дачи.
8. Удары руками: ура-цуки, аге-цуки.
9. Удары локтями: хиджи-атэ – вперед, сбоку, вниз, назад, в сторону.

**9 кю.**

1. Стойки: хейко-дачи, мусуби-дачи, хейсоку-дачи, хачиджи-дачи, дзенкутцу-дачи, шико-дачи, санчин-дачи, неко-аши-дачи.
2. Удары руками: чоку-цуки в чудан, дзёдан и гёдан, отдельно и три вместе..
3. Блоки руками: аге-уке, йоко-уке, гедан-барай, отдельно и три вместе.
4. Блок руками: кике-уке.
5. Удары руками: кизами-цуки, уракен-учи в сторону, вперед и назад.

6. Удары коленом: хиза-гери.
7. Удары ногами из хан-дзенкутцу-дачи: мае-гери в чудан, йоко-гери в чудан, маваши-гери в чудан, уширо-гери в чудан (с разворота).
8. Удары руками: сюто-учи, оёе-цуки + гяку-цуки из стойки дзенкутцу-дачи.
9. Удары руками: ура-цуки, аге-цуки.
10. Удары локтями: хиджи-атэ – вперед, сбоку, вниз, назад, в сторону.

#### **11. Ката: гексадай-ич.**

#### **12. Базовая техника №1**

13. **6 блоков на месте:** аге-уке, гэдан-барай, йоко-уке, сото-уде-уке, кике-уке, сюто-учи.
14. **Атака-защита на месте:** дзёдан фури-цки, блок моротэ йоко-уке.
15. Дзёдан шотей-цки, блок моротэ кике-уке.
16. **Удары на лапах:** гяку-цки, мае-гери, с места из боевой стойки.

#### **8 кю.**

1. **Стойки:** хейко-дачи, мусуби-дачи, хейсоку-дачи, хачиджи-дачи, дзенкутцу-дачи, шико-дачи, санчин-дачи, неко-аши-дачи.
2. Удары руками: чоку-цуки в чудан, дзёдан и гэдан, отдельно и три вместе..
3. Блоки руками: аге-уке, йоко-уке, гедан-барай, отдельно и три вместе.
4. Блок руками: кике-уке.
5. Удары руками: кизами- цуки, уракен-учи в сторону, вперед и назад.
6. Удары коленом: хиза-гери.
7. Удары ногами из хан-дзенкутцу-дачи: мае-гери в гэдан, чудан и дзёдан, йоко-гери в гэдан, чудан и дзёдан, маваши-гери в гэдан, чудан и дзёдан, уширо-гери в чудан (с разворота).
8. Удары руками: сюто-учи, оёе-цуки + гяку-цуки из стойки дзенкутцу-дачи.
9. Удары руками: ура-цуки, аге-цуки.
10. Удары локтями: хиджи-атэ – вперед, сбоку, вниз, назад, в сторону.

#### **11. Ката: гексадай-ич, гексадай-ни.**

#### **12. Базовая техника №2.**

13. **6 блоков на месте:** аге-уке, гэдан-барай, йоко-уке, сото-уде-уке, кике-уке, сюто-учи.
14. **Атака-защита на месте:** дзёдан фури-цки, блок моротэ йоко-уке.
15. Дзёдан шотей-цки, блок моротэ кике-уке.
16. Дзёдан нуките-цки, блок кике-уке.
17. Дзёдан хайто-учм, блок кике-уке.
18. **Сан-дан-ги.**
19. **Кихон иппон кумитэ:** атака оёе-цки в дзёдан, блок аге-уке с уходом в сторону, любая контратака.
20. Атака мае-гери в чудан, блок гэдан-барай, любая эффективная контратака.
21. **Удары на лапах:** гяку-цки, мае-гери, с места из боевой стойки.
22. Удары на лапах: гяку-цки, мае-гери, маваши-гери, с места из боевой стойки.

#### **7 кю.**

1. **Стойки:** хейко-дачи, мусуби-дачи, хейсоку-дачи, хачиджи-дачи, дзенкутцу-дачи, шико-дачи, санчин-дачи, неко-аши-дачи.
2. Удары руками: чоку-цуки в чудан, дзёдан и гэдан, отдельно и три вместе..
3. Блоки руками: аге-уке, йоко-уке, гедан-барай, отдельно и три вместе.
4. Блок руками: кике-уке.
5. Удары руками: кизами- цуки, уракен-учи в сторону, вперед и назад.
6. Удары коленом: хиза-гери.
7. Удары ногами из хан-дзенкутцу-дачи: мае-гери в гэдан, чудан и дзёдан, йоко-гери в гэдан, чудан и дзёдан, маваши-гери в гэдан, чудан и дзёдан, уширо-гери в чудан (с разворота).
8. Удары руками: сюто-учи, оёе-цуки + гяку-цуки из стойки дзенкутцу-дачи.
9. Удары руками: ура-цуки, аге-цуки.
10. Удары локтями: хиджи-атэ – вперед, сбоку, вниз, назад, в сторону.
11. **Ката: гексадай-ич, гексадай-ни.**

## 12. Базовая техника № 2

## 22. Базовая техника № 3

23. **6 блоков в движении с поворотами:** аге-уке, гэдан-барай, йоко-уке, сото-уде-уке, кике-уке, сюто-учи.
24. **Атака-защита на месте:** дзёдан фури-цки, блок моротэ йоко-уке.
25. Дзёдан шотей-цки, блок моротэ кике-уке.
26. Дзёдан нуките-цки, блок кике-уке.
27. Дзёдан хайто-учм, блок кике-уке.
28. **Сан-дан-ги.**
29. **Кихон иппон кумитэ:** атака оие-цки в дзёдан, блок аге-уке с уходом в сторону, любая контратака.
30. Атака мае-гери в чудан, блок гэдан-барай, любая эффективная контратака.
31. Атака мавашигери в дзёдан, блок-захват, подсечка, добивание.
32. **Удары на лапах:** гяку-цки, оие-цки, мае-гери, мавашигери, в челноке, из боевой стойки.
33. **Дзюдзи-кумитэ** (свободный спарринг).

### 6 кю.

1. **Стойки:** хейко-дачи, мусуби-дачи, хейсоку-дачи, хачиджи-дачи, дзенкутцу-дачи, шико-дачи, санчин-дачи, неко-аши-дачи.
2. Удары руками: чоку-цуки в чудан, дзёдан и гэдан, отдельно и три вместе..
3. Блоки руками: аге-уке, йоко-уке, гедан-барай, отдельно и три вместе.
4. Блок руками: кике-уке.
5. Удары руками: кизами-цуки, уракен-учи в сторону, вперед и назад.
6. Удары коленом: хиза-гери.
7. Удары ногами из хан-дзенкутцу-дачи: мае-гери в гэдан, чудан и дзёдан, йоко-гери в гэдан, чудан и дзёдан, мавашигери в гэдан, чудан и дзёдан, уширо-гери в чудан (с разворота).
8. Удары руками: сюто-учи, оие-цуки + гяку-цуки из стойки дзенкутцу-дачи.
9. Удары руками: ура-цуки, аге-цуки.
10. Удары локтями: хиджи-атэ – вперед, сбоку, вниз, назад, в сторону.

## 11. Ката: гексадай-ич, гексадай-ни.

## 12. Базовая техника № 2

## 13. Базовая техника № 3

14. **6 блоков в движении с поворотами и с ударами:** аге-уке, гэдан-барай, йоко-уке, сото-уде-уке, кике-уке, сюто-учи.
15. **Атака-защита на месте:** дзёдан фури-цки, блок моротэ йоко-уке.
16. Дзёдан шотей-цки, блок моротэ кике-уке.
17. Дзёдан нуките-цки, блок кике-уке.
18. Дзёдан хайто-учи, блок кике-уке.
19. **Сан-дан-ги.**
20. **Какэ-кумитэ.**
21. **Кихон иппон кумитэ:** атака оие-цки в дзёдан, блок аге-уке с уходом в сторону, любая контратака.
22. Атака мае-гери в чудан, блок гэдан-барай, любая эффективная контратака.
23. Атака мавашигери в дзёдан, блок-захват, подсечка, добивание.
24. Удары на лапах: гяку-цки, оие-цки, мае-гери, мавашигери, уширо-гери в челноке, из боевой стойки.
25. **Дзюдзи-кумитэ** (свободный спарринг).

### 5 кю.

1. **Стойки:** хейко-дачи, мусуби-дачи, хейсоку-дачи, хачиджи-дачи, дзенкутцу-дачи, шико-дачи, санчин-дачи, неко-аши-дачи.
2. Удары руками: чоку-цуки в чудан, дзёдан и гэдан, отдельно и три вместе..
3. Блоки руками: аге-уке, йоко-уке, гедан-барай, отдельно и три вместе.
4. Блок руками: кике-уке.

5. Удары руками: кизами-цуки, уракен-учи в сторону, вперед и назад.
  6. Удары коленом: хиза-гери.
  7. Удары ногами из хан-дзенкутцу-дачи: мае-гери в гэдан, чудан и дзэдан, йоко-гери в гэдан, чудан и дзэдан, маваши-гери в гэдан, чудан и дзэдан, уширо-гери в чудан (с разворота).
  8. Удары руками: сюто-учи, оёе-цуки + гяку-цуки из стойки дзенкутцу-дачи.
  9. Удары руками: ура-цуки, аге-цуки.
  10. Удары локтями: хиджи-атэ – вперед, сбоку, вниз, назад, в сторону.
  11. **Ката: гексадай-ич, гексадай-ни, сайфа.**
  12. **Базовая техника № 2**
  22. **Базовая техника № 3**
  23. **Базовая техника № 4**
  24. **6 блоков в движении с поворотами и с ударами мае-гери:** аге-уке, гэдан-барай, йоко-уке, сото-уде-уке, кике-уке, сюто-учи.
  25. **Атака-защита на месте:** дзэдан фури-цки, блок моротэ йоко-уке.
  26. Дзэдан шотей-цки, блок моротэ кике-уке.
  27. Дзэдан нуките-цки, блок кике-уке.
  28. Дзэдан хайто-учи, блок кике-уке.
  29. **Сан-дан-ги.**
  30. **Каке-кумитэ.**
  31. **Кихон иппон кумитэ:** атака оёе-цки в дзэдан, блок аге-уке с уходом в сторону, любая контратака.
  32. Атака мае-гери в чудан, блок гэдан-барай, любая эффективная контратака.
  33. Атака маваши-гери в дзэдан, блок-захват, подсечка, добивание.
  34. Атака уширо-гери в чудан, блок, захват, подсечка и добивание.
  35. Атака оёе-цки в чудан, блок, контратака (разные варианты).
  36. **Удары на лапах:** гяку-цки, оёе-цки, маваши-цки, мае-гери, маваши-гери, уширо-гери, ура-маваши-гери в челноке, из боевой стойки.
  37. **Дзюдзи-кумитэ (свободный спарринг).**
- 4 кю.**
1. **Стойки:** хейко-дачи, мусуби-дачи, хейсоку-дачи, хачиджи-дачи, дзенкутцу-дачи, шико-дачи, санчин-дачи, неко-аши-дачи.
  2. Удары руками: чоку-цуки в чудан, дзэдан и гэдан, отдельно и три вместе..
  3. Блоки руками: аге-уке, йоко-уке, гедан-барай, отдельно и три вместе.
  4. Блок руками: кике-уке.
  5. Удары руками: кизами-цуки, уракен-учи в сторону, вперед и назад.
  6. Удары коленом: хиза-гери.
  7. Удары ногами из хан-дзенкутцу-дачи: мае-гери в гэдан, чудан и дзэдан, йоко-гери в гэдан, чудан и дзэдан, маваши-гери в гэдан, чудан и дзэдан, уширо-гери в чудан (с разворота).
  8. Удары руками: сюто-учи, оёе-цуки + гяку-цуки из стойки дзенкутцу-дачи.
  9. Удары руками: ура-цуки, аге-цуки.
  10. Удары локтями: хиджи-атэ – вперед, сбоку, вниз, назад, в сторону.
  11. **Ката: гексадай-ич, гексадай-ни, сайфа, сэйюнчин. Ката гексадай-ич: бункай.**
  12. **Базовая техника № 2**
  13. **Базовая техника № 3**
  14. **Базовая техника № 4**
  15. **6 блоков в движении с поворотами и с ударами мае-гери:** аге-уке, гэдан-барай, йоко-уке, сото-уде-уке, кике-уке, сюто-учи.
  16. **Атака-защита на месте:** дзэдан фури-цки, блок моротэ йоко-уке.
  17. Дзэдан шотей-цки, блок моротэ кике-уке.
  18. Дзэдан нуките-цки, блок кике-уке.
  19. Дзэдан хайто-учи, блок кике-уке.
  20. **Сан-дан-ги.**

**21. Каке-кумитэ.**

- 22. Кихон иппон кумитэ:** атака оёе-цки в дзёдан, блок аге-уке с уходом в сторону, любая контратака.
- 23.** Атака мае-гери в чудан, блок гэдан-барай, любая эффективная контратака.
- 24.** Атака маваше-гери в дзёдан, блок-захват, подсечка, добивание.
- 25.** Атака уширо-гери в чудан, блок, захват, подсечка и добивание.
- 26.** Атака оёе-цки в чудан, блок, контратака (разные варианты).
- 27. Удары на лапах:** гяку-цки, оёе-цки, маваше-цки, мае-гери, маваше-гери, уширо-гери, йоко-гери, ура-маваше-гери в челноке, из боевой стойки.
- 28. Дзюдзи-кумитэ** (свободный спарринг).

**3 кю.**

1. **Стойки:** хейко-дачи, мусуби-дачи, хейсоку-дачи, хачиджи-дачи, дзенкутцу-дачи, шико-дачи, санчин-дачи, неко-аши-дачи.
2. Удары руками: чоку-цуки в чудан, дзёдан и гэдан, отдельно и три вместе..
3. Блоки руками: аге-уке, йоко-уке, гедан-барай, отдельно и три вместе.
4. Блок руками: кике-уке.
5. Удары руками: кизами-цуки, уракен-учи в сторону, вперед и назад.
6. Удары коленом: хиза-гери.
7. Удары ногами из хан-дзенкутцу-дачи: мае-гери в гэдан, чудан и дзёдан, йоко-гери в гэдан, чудан и дзёдан, маваше-гери в гэдан, чудан и дзёдан, уширо-гери в чудан (с разворота).
8. Удары руками: сюто-учи, оёе-цуки + гяку-цуки из стойки дзенкутцу-дачи.
9. Удары руками: ура-цуки, аге-цуки.
10. Удары локтями: хиджи-атэ – вперед, сбоку, вниз, назад, в сторону.
- 11. Ката: гексадай-ич, гексадай-ни, сайфа, сэйюнчин, санчин. Ката гексадай-ич, гексадай-ни: бункай.**
- 12. Базовая техника № 2**
- 12. Базовая техника № 3**
- 13. Базовая техника № 4**

- 14. 6 блоков в движении с поворотами и с ударами мае-гери:** аге-уке, гэдан-барай, йоко-уке, сото-уде-уке, кике-уке, сюто-учи.
- 15. Атака-защита на месте:** дзёдан фури-цки, блок моротэ йоко-уке.
- 16.** Дзёдан шотей-цки, блок моротэ кике-уке.
- 17.** Дзёдан нуките-цки, блок кике-уке.
- 18.** Дзёдан хайто-учи, блок кике-уке.
- 19. Сан-дан-ги.**
- 20. Каке-кумитэ.**
- 21. Кихон иппон кумитэ:** атака оёе-цки в дзёдан, блок аге-уке с уходом в сторону, любая контратака.
- 22.** Атака мае-гери в чудан, блок гэдан-барай, любая эффективная контратака.
- 23.** Атака маваше-гери в дзёдан, блок-захват, подсечка, добивание.
- 24.** Атака уширо-гери в чудан, блок, захват, подсечка и добивание.
- 25.** Атака оёе-цки в чудан, блок, контратака (разные варианты).
- 26. Якусoku-кумитэ:** 1. Атака оёе-цки в дзёдан. Уход в сторону с блоком кике-уке (захватить предплечье), с шагом вперед удар локтём в голову (йоко хиджи-атэ), подсечка (аши-барай), добивающий удар ногой (сокуто-гери).
- 27.** Атака оёе-цки в чудан. Уход внутрь с блоком кике-уке (чуть навстречу, захватить предплечье), и одновременно удар основанием ладони другой руки (тэйшо), после удара захватить за шею, производя подсечку под переднюю ногу изнутри, дёрнуть за щею на себя-вниз и этой же рукой удар локтём в область позвоночника (атоши хиджи-атэ).
- 28.** Атака оёе-цки в чудан. То же, что и в №2, но после удара основанием ладони приставной шаг (с передней ноги) за спину (тянуть захваченную за предплечье руку вниз-в сторону),

другой рукой выполняя гэдан-барай сделать подсечку передней ноги и после падения ею же добивающий удар сюто-учи.

29. Атака мае-гери в чудан. Уход в сторону с блоком гэдан-барай, захватить ногу, сделать приставной шаг (с передней ноги), другая рука захватывает за поясницу, подсечка (Аши-барай), добивающий удар дальней от головы рукой.
30. Удары на лапах: гяку-цки, оие-цки, маваши-цки, мае-гери, маваши-гери, уширо-гери, йоко-гери, ура-маваши-гери в челноке, из боевой стойки.
31. Дзюдзи-кумитэ (свободный спарринг).

### **БАЗОВАЯ ТЕХНИКА № 1**

1. Стойки: хейко-дачи, мусуби-дачи, хейсоку-дачи, хачиджи-дачи, дзенкутцу-дачи, шико-дачи, санчин-дачи, неко-аши-дачи.
2. Удары руками: чоку-цуки в чудан, дзёдан и гэдан, отдельно и три вместе..
3. Блоки руками: аге-уке, йоко-уке, гедан-барай, отдельно и три вместе.
4. Блок руками: кике-уке.
5. Удары руками: кизами- цуки, уракен-учи в сторону, вперед и назад.
6. Удары коленом: хиза-гери.
7. Удары руками: сюто-учи, оие-цуки + гяку-цуки из стойки дзенкутцу-дачи.
8. Удары руками: ура-цуки, аге-цуки.
9. Удары локтями: хиджи-атэ – вперед, сбоку, вниз, назад, в сторону.

### **БАЗОВАЯ ТЕХНИКА № 2**

1. Передвижения в дзенкутцу-дачи: дзёдан оие-цки, чудан и гэдан.
2. Комбинации: дзёдан оие-цки, чудан гяку-цки.
3. Дзёдан аге-уке, чудан гяку-цки.
4. Передвижения в шико-дачи: блок гэдан-барай, чудан гяку-цки.
5. Чудан кике-уке, чудан сан-рен-цки.(три удара).
6. Йоко-оие-цки (поворот на 180\*).
7. Йоко-оие-цки, чудан гяку-цки (переход в дзенкутцу-дачи), чудан мае-гери.
8. Передвижения в дзенкутцу-дачи вперед и назад: чудан мае-гери, чудан гяку-цки.
9. Чудан мае-гери, дзёдан маваши-гери, дзёдан уракен учи, чудан гяку-цки,
10. Чудан мае-гери, дзёдан маваши-гери, чудан уширо-гери, чудан гяку-цки.
11. Движение в сторону в хейко-дачи: кизами-цки.

### **БАЗОВАЯ ТЕХНИКА № 3**

1. Дзёдан хиза гери.
2. Дзёдан какато атоши гери (изнутри-наружу и снаружи-вовнутрь).
3. Чудан уширо маваши-гери.
4. Движение в сторону в хейко-дачи: гэдан сокуто-гери, какато фумикоми-гери.
5. Кизами-цки, маваши-цки.
6. Кизами-цки, аге-цки, мае-гери.
7. Кизами-цки, хиджи-ате, мае-гери.
8. Маваши-цки, кизами-цки, гэдан маваши-гери.
9. Аге-цки, кизами-цки, маваши-гери.
10. Кизами-цки, мае-гери, маваши-гери.
11. Кизами-цки, уширо-гери.
12. Кизами-цки, хиза-гери.
13. Кизами-цки, хиза-гери, хиджи-атэ.
14. Удары левой-правой, правой-левой или той же ногой: чудан мае-гери, дзёдан маваши-гери.
15. Чудан мае-гери, чудан сокуто-гери.

16. Чудан мае-гери, чудан уширо-гери.
17. Чудан мае-гери, чудан уширо маваши-гери.
18. Комбинация:мае-гери, сокуто-гери, уширо-гери, маваши-гери, гэдан сокуто-гери, гэдан фумикоми-гери.

#### **БАЗОВАЯ ТЕХНИКА № 4**

1. Движение в сторону в неко-аши-дачи: чудан кике-уке, чудан мае-гери.
2. То же в движении вперёд-назад зигзагом под углом 45\*.
3. Чудан кике-уке, чудан мае-гери, чудан гяку-цки (шаг вперёд в дзенкутцу-дачи, затем назад в неко-аши-дачи), дзёдан маваши-гери, чудан гяку-цки (как выше).
4. Движение вперёд-назад в дзенкутцу-дачи: аге-хиджи-атэ, уракен-учи, гэдан-барай (всё одной рукой), гяку-цки (другой рукой).
5. Из боевой стойки: мае-гери, гяку-цки, уракен-учи.
6. Дзёдан хиджи-атэ (боковой), уракен-учи, ура-цки.
7. Чудан мае-гери, дзёдан маваши-гери, чудан уширо-гери.
8. Чудан мае-гери, чудан сокуто-гери, дзёдан маваши-гери, чудан уширо-гери, чудан гяку-цки.
9. Чудан мае-гери, дзёдан маваши-гери, чудан гяку-цки, дзёдан какато-атоши-гери.