

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 398 комбинированного вида»  
Советского района г. Казани

Согласовано

### Старший воспитатель МАДОУ № 398

Гараева Р.Г.

Утвержд

Manual - G.P.

Приказ № 38 от « 27 » 08 2021

21.11.2025

BH-39

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
по обучению Кёкусин каратэ «КАРАТЭ»**

Для детей: от 5 до 7 лет

Срок реализации: 2 года

## Савельев Александр

## Тренер по каратэ



Документ подписан  
электронной подписью

## СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00FE1705DF65A6881F3FED76A553182F4C  
Владелец: Морозова Светлана Владимировна  
Действителен с 05-05-2025 до 29-07-2026

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от 26 августа 2021 г.  
Составитель: Савельев А.И.

Казань – 2021г.

## **Пояснительная записка**

Занятия по Каратэ Кекусинкай направлены на тренировку основных мышечных групп, формирование двигательных навыков (ловкости, быстроты, гибкости, пластики движений, моторики и координации), способствуют развитию силы, выносливости, повышению иммунитета организма и профилактике заболеваний. Каратэ Кекусинкай направлено на создания гармонично развитой личности человека. Прививает детям уважение к окружающим. Занимающиеся Каратэ Кекусинкай значительно меньше подвержены вредным привычкам, реже болеют, более развиты интеллектуально, психически более устойчивы, являются наиболее перспективными в спорте и жизни.

### **Основные цели и задачи:**

Основной целью обучения каратэ является подготовка спортсмена, имеющего высокие спортивные достижения и моральные качества, готового к защите себя, своих близких и своей Родины.

Эта общая цель в процессе обучения может конкретизироваться и иметь узкое направление: подготовка бойца-разрядника, тренера или судьи по каратэ. В зависимости от поставленной конкретной цели и создается коллектив занимающихся, объединенных единым стремлением. В коллективе учитель стремится передать, а занимающиеся усвоить знания, умения и навыки, необходимые для конкретной деятельности.

Конкретная цель обучения определяет сроки обучения, состав обучаемых, содержание, методы и формы обучения. Для достижения поставленной цели в процессе подготовки спортсмена-бойца, тренера или судьи обычно решаются следующие задачи:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие физических и волевых качеств;
- 3) усвоение знаний по теории каратэ;
- 4) овладение техническими и тактическими действиями в каратэ, обучение судейству;
- 5) совершенствование навыков. Для ведения каратэ в соревнованиях, инструкторско-методических навыков и судейства.

Основные задачи обучения, в свою очередь, включают в себя целый ряд частных задач: приобретение знаний и умений по методике обучения и тренировки, по правилам соревнований профилактике травматизма и т. д.

Задача привития занимающимся умений и навыков каратэ включает овладение общеразвивающими и специальными упражнениями, действиями и упражнениями из других видов спорта, приемами, защитами, сложными техническими и тактическими действиями.

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочной;

Процесс обучения может быть продолжен, если воспитанники, достигли высоких результатов. В этом случае тренировки проводятся по индивидуальным программам и планам. Этот этап является усложненным, рассчитан на определенный уровень мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается.

### **Режим занятий:**

1. 1год обучения – 2 раза в неделю по 25 минут (группа начальной подготовки);
2. 2год обучения – 2 раза в неделю по 30 (учебно-тренировочная группа);

### **Формы занятий:**

- тренировки;
- открытое занятие;
- семинары;
- аттестация.

## **Условия реализации программы.**

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков от 5 до 7 лет.  
Количество воспитанников в группах  
Группы 1-го года обучения 15 - 20 человек.  
Группы 2-го года обучения 20 - 30 человек.  
При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.  
Время реализации программы - 2 года обучения.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ.
3. Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды.
4. Сплочение детского коллектива.
5. Передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.
6. Снижение асоциальных проявлений в детской среде.

К концу 1 года обучения учащиеся должен знать:

- простейшие элементы «кихона» ;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;

Должны уметь:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОФУ;
- выполнять простейшие элементы «кихона»;

К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:

- Этикет, спортивную терминологию;
- элементы «кихона» 10 «кю»;
- элементы «кумитэ».

Должны уметь:

- выполнять элементы «кихона» 10 «кю»;
- выполнять элементы базового «кумитэ»;

### **Способы проверки результатов:**

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты ОФП:

3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. покачивание мышц брюшного преса;
6. контроль за переносимостью физических нагрузок КСУ

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- аттестация на пояса-разряды «кю» (1 раз в год);

# Поурочный план тренировок Каратэ Кекусинкай для дошкольных учреждений.

Главная цель.

Основной целью обучения каратэ является подготовка спортсмена, имеющего высокие спортивные достижения и моральные качества, готового к защите себя, своих близких и своей Родины.

Главные задачи.

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Воспитание уважения к «Старшим», к учителям и к своим родителям.
3. Изучение, отработка и совершенствование техники Каратэ Кекусинкай
4. Развитие силы духа и воли.
5. Развитие физических качеств: силы и выносливости.

Основные задачи обучения, в свою очередь, включают в себя целый ряд частных задач: приобретение знаний и умений по методике обучения и тренировки, по правилам соревнований профилактике травматизма и т. д.

Содержание обучения.

Обучение каратэ складывается из теории и практики. Объем материала по теории и практике определяется программой.

Материал программы распределяется учителем по отдельным занятиям, составляет их содержание и предопределяет форму.

Принципы обучения.

К основным принципам, в соответствии с которыми строится процесс обучения каратэ, относятся: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность и прочность.

Перспективы для лучших учеников, занимающихся Каратэ Кекусинкай.

Лучшие, перспективные и желающие ученики могут вникнуть в различные тонкости стиля Кёкусинкай и связать всю свою жизнь с Восточными Единоборствами. В перспективе они могут:

1. Изучить более сложную терминологию на японском языке, используемую во всех странах Мира.
2. Детально, практически и теоретически изучить методику проведения тренировок и Правила проведения соревнований (судейство).
3. Участвовать в любых детско-юношеских и взрослых Турнирах по Каратэ любого высокого уровня (Европейских и Международных Турнирах по любой технике).
4. Участвовать в семинарах по Каратэ для «старших» и «чёрных поясов» в разных странах Мира.
5. Стать мастером Каратэ и получить Международную мастерскую степень - 1 Дан, чёрный пояс и сертификат установленного образца из Японии – Центра Международной Организации Каратэ Кёкусинкай.
6. Стать чемпионом России или чемпионом Мира по Каратэ.
7. Стать учителем по Каратэ или инструктором.
8. Стать международным экспертом по Каратэ или судьёй международной категории.
9. Быть здоровым, добрым и порядочным человеком и гражданином своей страны – главная перспектива всех, кто занимается в Каратэ Кекусинкай в Национальном Союзе Каратэ РТ.

Главное для всех: Стать здоровыми, физически крепкими, сдержанным и психологически уравновешенными. Учиться преодолевать себя (побеждать самого себя: свой страх и боль, лень и усталость), в совершенстве управлять своим телом и координировать все движения, правильно думать (вникать в смысл и суть всего увиденного и услышанного), правильно двигаться, дышать и уверенно защищаться.

Соблюдать «Правила этикета» и уважения к старшим. Постигать смысл философии Каратэ. Быть уверенными в себе, добрыми, честными, справедливыми и порядочными людьми.

Поурочный план тренировок Каратэ Кекусинкай для дошкольных образовательных учреждений.

Первое полугодие. Первый месяц.

Название упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8
Исходная стойка (Фудо-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар двумя руками вперед (моротэ-цуки)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар одной рукой вперед (сэйкен-цуки)		+	+	+	+	+	+	+
Удар перевернутым кулаком (шита-цуки)								
Удар локтем назад (Хидзи-ачи)								
Удар коленом (хидзи-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой в пах (кин-гири)			+	+	+	+	+	+
Круговой удар ногой в бедро (маваши-гири-гедан; лоу-кик)								
Верхний блок (Джодан-укэ)								
Нижний блок (гедан-барай-укэ)								
Боевая стойка (Камаэтэ-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Упор лежа на кулаках 40 секунд					+	+	+	+
Отжимание на ладонях (10 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Подъем корпуса из положения лежа на спине (10 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Приседание (10 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+

Первое полугодие. Второй месяц.

Название упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8
Исходная стойка (Фудо-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар двумя руками вперед (моротэ-цуки)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар одной рукой вперед (сэйкен-цуки)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар перевернутым кулаком (шита-цуки)		+	+	+	+	+	+	+
Удар локтем назад (Хидзи-ачи)				+	+	+	+	+
Удар коленом (хидзи-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой в пах (кин-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Круговой удар ногой в бедро (маваши-гири-гедан; лоу-кик)						+	+	+
Верхний блок (Джодан-укэ)								
Нижний блок (гедан-барай-укэ)								
Боевая стойка (Камаэтэ-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Упор лежа на кулаках 40 секунд	+	+	+	+	+	+	+	+
Отжимание на ладонях (10 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Подъем корпуса из положения лежа на спине (10 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Приседание (10 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+

Первое полугодие. Третий месяц.

Название упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8
Исходная стойка (Фудо-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар двумя руками вперед (моротэ-цуки)	+	+	+	+	+	+	+	+

Удар одной рукой вперед (сэйкен-цуки)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар перевернутым кулаком (шита-цуки)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар локтем назад (Хидзи-ачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар коленом (хидзи-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой в пах (кин-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Круговой удар ногой в бедро (маваши-гири-гедан; лоу-кик)	+	+	+	+	+	+	+	+
Верхний блок (Джодан-укэ)								
Нижний блок (гедан-бараи-укэ)								
Боевая стойка(Камаэтэ-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Упор лежа на кулаках 40 секунд	+	+	+	+	+	+	+	+
Отжимание на ладонях (10 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Подъем корпуса из положения лежа на спине (10 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Приседание (10 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+

Первое полугодие. Четвертый месяц.

Название упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8
Исходная стойка (Фудо-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар двумя руками вперед (моротэ-цуки)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар одной рукой вперед (сэйкен-цуки)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар перевернутым кулаком (шита-цуки)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар локтем назад (Хидзи-ачи)	+	+	+	+	+	+	+	+

Удар коленом (хидзи-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой в пах (кин-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Круговой удар ногой в бедро (маваши-гири-гедан; лоу-кик)	+	+	+	+	+	+	+	+
Верхний блок (Джодан-укэ)							+	+
Нижний блок (гедан-барай-укэ)								
Боевая стойка(Камаэтэ-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Упор лежа на кулаках 40 секунд	+	+	+	+	+	+	+	+
Отжимание на ладонях (10 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Подъем корпуса из положения лежа на спине (10 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Приседание (10 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+

Первое полугодие. Пятый месяц.

Название упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8
Исходная стойка (Фудо-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар двумя руками вперед (моротэ-цуки)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар одной рукой вперед (сэйкен-цуки)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар перевернутым кулаком (шита-цуки)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар локтем назад (Хидзи-ачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар коленом (хидзи-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой в пах (кин-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Круговой удар ногой в бедро (маваши-гири-гедан; лоу-кик)	+	+	+	+	+	+	+	+

Верхний блок (Джодан-укэ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Нижний блок (гедан-барай-укэ)							+	+
Боевая стойка(Камаэтэ-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Упор лежа на кулаках 40 секунд	+	+	+	+	+	+	+	+
Отжимание на ладонях (10 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Подъем корпуса из положения лежа на спине (10 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Приседание (10 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+

Первое полугодие. Шестой месяц.

Название упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8
Исходная стойка (Фудо-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар двумя руками вперед (моротэ-цуки)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар одной рукой вперед (сэйкен-цуки)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар перевернутым кулаком (шита-цуки)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар локтем назад (Хидзи-ачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар коленом (хидзи-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой в пах (кин-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Круговой удар ногой в бедро (маваши-гири-гедан; лоу-кик)	+	+	+	+	+	+	+	+
Верхний блок (Джодан-укэ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Нижний блок (гедан-барай-укэ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Боевая стойка(Камаэтэ-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Упор лежа на кулаках 40 секунд	+	+	+	+	+	+	+	+

Отжимание на ладонях (10 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Подъем корпуса из положения лежа на спине (10 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Приседание (10 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+

Второе полугодие. Первый месяц.

Название упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8
Исходная стойка (Фудо-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар двумя руками вперед	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар одной рукой вперед	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар перевернутым кулаком	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар локтем назад (Хидзи-ачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар коленом (хидзи-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой в пах (кин-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Круговой удар ногой в бедро	+	+	+	+	+	+	+	+
Верхний блок (Джодан-укэ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Нижний блок (гедан-барай-укэ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Боевая стойка(Камаэтэ-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Упор лежа на кулаках 60 секунд	+	+	+	+	+	+	+	+
Отжимание на ладонях (15 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Подъем корпуса из положения лежа на спине (15 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Приседание (15 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Исходная стойка 2 (Ёй-дачи)								
Стойка «крепость» (Санчин дачи)								
Стойка Дзенкуцу-дачи		+	+	+	+	+	+	+
Средний блок(Сото-укэ)								
Средний блок(Учи-укэ)								
Прямой удар ногой в корпус(Маэ-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Круговой удар ногой в корпус(голову) (Маваши-гири-чудан(джодан))								
Передвижение из Дзенкуцу-дачи в 3 шага (самбон-кумитэ)								
Самбон-кумитэ+ удар одноименной рукой(ой-сайкен-цуки)								
Самбон-кумитэ+удар разноименной рукой(гияку-сайкен цуки)								

Работа в парах (отработка комбинаций)	+	+	+	+	+	+	+	+
Свободный бой в игровой форме(полу-контакт)								

Второе полугодие. Второй месяц.

Название упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8
Исходная стойка (Фудо-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар двумя руками вперед	+	+	+					
Удар одной рукой вперед	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар перевернутым кулаком	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар локтем назад	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар коленом (хидзи-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой в пах (кин-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Круговой удар ногой в бедро	+	+	+	+	+	+	+	+
Верхний блок (Джодан-укэ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Нижний блок (гедан-бараи-укэ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Боевая стойка(Камаэтэ-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Упор лежа на кулаках 60 секунд	+	+	+	+	+	+	+	+
Отжимание на ладонях (15 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Подъем корпуса из положения лежа на спине (15 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Приседание (15 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Исходная стойка 2 (Ёй-дачи)								
Стойка «крепость» (Санчин дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Стойка Дзенкуцу-дачи	+	+	+	+	+	+	+	+
Средний блок(Сото-укэ)						+	+	+
Средний блок(Учи-укэ)								
Прямой удар ногой в корпус(Маэ-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Круговой удар ногой в корпус(голову) (Маваши-гири-чудан(джодан))							+	+
Передвижение из Дзенкуцу-дачи в 3 шага (самбон-кумитэ)								
Самбон-кумитэ+ удар одноименной рукой(ой-сайкен-цуки)								
Самбон-кумитэ+удар разноименной рукой(гияку-сайкен цуки)								
Работа в парах (отработка комбинаций)	+	+	+	+	+	+	+	+
Свободный бой в игровой форме(полу-контакт)								

Второе полугодие. Третий месяц.

Название упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8
Исходная стойка (Фудо-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар двумя руками вперед								
Удар одной рукой вперед	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар перевернутым кулаком	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар локтем назад	+	+	+	+	+	+		
Удар коленом (хидзи-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой в пах (кин-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Круговой удар ногой в бедро	+	+	+	+	+	+	+	+
Верхний блок (Джодан-укэ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Нижний блок (гедан-бараий-укэ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Боевая стойка(Камаэтэ-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Упор лежа на кулаках 60 секунд	+	+	+	+	+	+	+	+
Отжимание на ладонях (15 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Подъем корпуса из положения лежа на спине (15 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Приседание (15 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Исходная стойка 2 (Ёй-дачи)			+	+	+	+	+	+
Стойка «крепость» (Санчин дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Стойка Дзенкуцу-дачи	+	+	+	+	+	+	+	+
Средний блок(Сото-укэ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Средний блок(Учи-укэ)						+	+	+
Прямой удар ногой в корпус(Маэ-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Круговой удар ногой в корпус(голову) (Маваши-гири-чудан(джодан))	+	+	+	+	+	+	+	+
Передвижение из Дзенкуцу-дачи в 3 шага (самбон-кумитэ)								
Самбон-кумитэ+ удар одноименной рукой(ой-сайкен-цуки)								
Самбон-кумитэ+удар разноименной рукой(гияку-сайкен цуки)								
Работа в парах (отработка комбинаций)	+	+	+	+	+	+	+	+
Свободный бой в игровой форме(полу-контакт)	+	+	+	+	+	+	+	+

Второе полугодие. Четвертый месяц.

Название упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8
Исходная стойка (Фудо-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар двумя руками вперед								
Удар одной рукой вперед	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар перевернутым кулаком	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар локтем назад								
Удар коленом (хидзи-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой в пах (кин-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Круговой удар ногой в бедро	+	+	+	+	+	+	+	+
Верхний блок (Джодан-укэ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Нижний блок (гедан-бараи-укэ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Боевая стойка(Камаэтэ-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Упор лежа на кулаках 60 секунд	+	+	+	+	+	+	+	+
Отжимание на ладонях (15 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Подъем корпуса из положения лежа на спине (15 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Приседание (15 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Исходная стойка 2 (Ёй-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Стойка «крепость» (Санчин дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Стойка Дзенкуцу-дачи	+	+	+	+	+	+	+	+
Средний блок(Сото-укэ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Средний блок(Учи-укэ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Прямой удар ногой в корпус(Маэ-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Круговой удар ногой в корпус(голову) (Маваши-гири-чудан(джодан))	+	+	+	+	+	+	+	+
Передвижение из Дзенкуцу-дачи в 3 шага (самбон-кумитэ)			+	+	+	+	+	+
Самбон-кумитэ+ удар одноименной рукой(ой-сайкен-цуки)						+	+	+
Самбон-кумитэ+удар разноименной рукой(гияку-сайкен цуки)								
Работа в парах (отработка комбинаций)	+	+	+	+	+	+	+	+
Свободный бой в игровой форме(полу-контакт)								

Второе полугодие. Пятый месяц.

Название упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8
Исходная стойка (Фудо-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар двумя руками вперед								
Удар одной рукой вперед	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар перевернутым кулаком	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар локтем назад								
Удар коленом (хидзи-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой в пах (кин-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Круговой удар ногой в бедро	+	+	+	+	+	+	+	+
Верхний блок (Джодан-укэ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Нижний блок (гедан-барай-укэ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Боевая стойка(Камаэтэ-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Упор лежа на кулаках 60 секунд	+	+	+	+	+	+	+	+
Отжимание на ладонях (15 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Подъем корпуса из положения лежа на спине (15 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Приседание (15 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Исходная стойка 2 (Ёй-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Стойка «крепость» (Санчин дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Стойка Дзенкуцу-дачи	+	+	+	+	+	+	+	+
Средний блок(Сото-укэ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Средний блок(Учи-укэ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Прямой удар ногой в корпус(Маэ-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Круговой удар ногой в корпус(голову) (Маваши-гири-чудан(джодан))	+	+	+	+	+	+	+	+
Передвижение из Дзенкуцу-дачи в 3 шага (самбон-кумитэ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Самбон-кумитэ+ удар одноименной рукой(ой-сайкен-цуки)	+	+	+	+	+	+	+	+
Самбон-кумитэ+удар разноименной рукой(гияку-сайкен цуки)						+	+	+
Работа в парах (отработка комбинаций)	+	+	+	+	+	+	+	+
Свободный бой в игровой форме(полу-контакт)								

Второе полугодие. Шестой месяц.

Название упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8
Исходная стойка (Фудо-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар двумя руками вперед								
Удар одной рукой вперед	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар перевернутым кулаком	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар локтем назад								
Удар коленом (хидзи-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой в пах (кин-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Круговой удар ногой в бедро	+	+	+	+	+	+	+	+
Верхний блок (Джодан-укэ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Нижний блок (гедан-бараи-укэ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Боевая стойка(Камаэтэ-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Упор лежа на кулаках 60 секунд	+	+	+	+	+	+	+	+
Отжимание на ладонях (15 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Подъем корпуса из положения лежа на спине (15 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Приседание (15 повторений)	+	+	+	+	+	+	+	+
Исходная стойка 2 (Ёй-дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Стойка «крепость» (Санчин дачи)	+	+	+	+	+	+	+	+
Стойка Дзенкуцу-дачи	+	+	+	+	+	+	+	+
Средний блок(Сото-укэ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Средний блок(Учи-укэ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Прямой удар ногой в корпус(Маэ-гири)	+	+	+	+	+	+	+	+
Круговой удар ногой в корпус(голову) (Маваши-гири-чудан(джодан))	+	+	+	+	+	+	+	+
Передвижение из Дзенкуцу-дачи в 3 шага (самбон-кумитэ)	+	+	+	+	+	+	+	+
Самбон-кумитэ+ удар одноименной рукой(ой-сайкен-цуки)	+	+	+	+	+	+	+	+
Самбон-кумитэ+удар разноименной рукой(гияку-сайкен цуки)	+	+	+	+	+	+	+	+
Работа в парах (отработка комбинаций)	+	+	+	+	+	+	+	+
Свободный бой в игровой форме(полу-контакт)		+	+	+	+	+	+	+

Прошнуровано и пронумеровано  
17 страниц

Заведующий МАДОУ № 398  
Морозов С.В. Морозова

