

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

Составлена на основе
рекомендованной государственной
программы и требований к минимум
содержания образования

Утвержден.
Приказ № 137-ос от 01.09.2023г.

Программа
дополнительного образования
программа подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

_____ 2 ч. В неделю, 72 часа год _____
(число часов в неделю, за год)

Составитель: Бардин А.Л., МБОУ ООШ №2
(фамилия и инициалы, место работы)

2023-2024 учебный год
г. Воткинск

Аннотация.

Программа по каратэ Киокусинкай для 5-9 классов рассчитана на 1 год, по 10 часов в неделю для группы занимающихся 5-9 классов, начальной спортивной подготовки.

Основными задачами, решаемыми в этот период, являются:

- * укрепление здоровья;
- * всесторонняя физическая подготовка (с учётом сенситивных периодов развития);
- * всестороннее развитие двигательных способностей (особенно гибкости, равновесия, быстроты, аэробной выносливости);
- * развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- * сопутствующая подготовка (легкая атлетика, плавание, гимнастика с элементами акробатики, подвижные игры);
- * основы морально-волевой подготовки;
- * привитие стойкого интереса к занятиям;
- * расширение общего и спортивного кругозора, первичная теоретическая подготовка;
- * привитие навыков личной гигиены спортсмена, дисциплинированности, соблюдения правил техники безопасности на тренировках;

Решение поставленных задач достигается посредством теоретической подготовки, систематического выполнения расчленённой и целостной техники карате, подвижных игр, общефизических, гимнастических, акробатических упражнений, легкой атлетики, борьбы и т.д.

Занимающиеся начинают принимать участие в соревнованиях по Киокусинкай, в разделах ката, ката-группа, кумите, готовятся к аттестации на пояса (кю).