

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 1-4 классов рассчитана на 1 год, по 2 часа в неделю для каждой группы занимающихся 1,2,3,4 классов, спортивно – оздоровительный этап 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.