

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ОЛИМПИЙСКОМУ КАРАТЭ «ОЛИМП»

возраст обучающихся 6 – 7 лет

(срок реализации 1 год)

Направленность дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивная, каратэ.

Цель: укрепление и оздоровление воспитанников, совершенствование физических, нравственных и духовных качеств личности на основе обучения каратэ.

Задачи программы:

- познакомить детей с историей единоборств;
- способствовать поэтапному физическому развитию учащегося;
- обучить специальной терминологии;
- обучить основным техническим и тактическим элементам;
- обучить основам выполнения базовой техники;
- развивать силу, выносливость, гибкость, скорость, координацию движений;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы;
- способствовать формированию установки на сознательный добросовестный труд в процессе тренировок;
- способствовать физическому и психологическому развитию учащихся.

Ожидаемый результат:

- воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности;
- приобретение опыта общения в коллективе.
- соблюдение техники безопасности во время самостоятельных и групповых занятий;
- наличие устойчивой привычки к работе и самодисциплине;
- умение соблюдать спортивный этикет;
- наличие таких качеств, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержка;
- повышение самооценки учащихся;
- умение справляться со страхами;
- умение выполнять указания педагога;
- наличие уверенности в себе и в своих силах.
- осознание значимости ведения здорового образа жизни;
- умение ставить цель;
- умение контролировать действия товарищей, оказывать помощь, поддержку, осуществлять страховку во время тренировочного процесса;
- сформированность мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- умение принимать рациональные решения во время спорных моментов в соревновательной и образовательно-тренировочной деятельности;
- умение уверенно представить индивидуальный и командный спортивный результат в состязаниях.

- повышение уровня развития физических качеств, таких как быстрота, координация, скоростно-силовые качества, выносливость;
- знание основ этикета додзё;
- уверенное владение терминологическим аппаратом;
- умение демонстрировать кругозор в области истории каратэ, его сущности;
- уверенное владение комплексом общеразвивающих упражнений;
- умение демонстрировать навыки и умения владения техникой каратэ;
- готовность учащихся к состязаниям.