

<p><b>Наименование ОП</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ»</b></p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p><b>Направленность ОП</b></p>	<p><b>Физкультурно-спортивная направленность</b></p>
<p><b>Вид деятельности</b></p>	<p><b>Каратэ</b></p>
<p><b>Место реализации ОП</b></p>	<p>Средняя школа № 59, ЦДО</p>
<p><b>Общая характеристика ОП</b></p>	<p><b>Каратэ</b> – уникальная система физического воспитания, в основе которой заложены двигательные формы, привнесенные из боевого единоборства тодей.</p> <p>Каратэ – универсальный вид спорта, ему покорны все возрасты. В детстве занимаются развитием гибкости, ловкости, в более старшем возрасте больше внимания уделяют силе, мощному выполнению и более тонкому понятию применения приемов.</p> <p>Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, на приобщение детей к искусству традиционного каратэ.</p>
<p><b>Цели и задачи ОП</b></p>	<p><b>Цель:</b> Создание организационно – педагогических условий для развития физических способностей детей посредством занятий каратэ.</p> <p><b>Задачи программы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Расширение знаний учащихся о мире японской культуры, национальной японской борьбы, осознание наследуемых ценностей и их усвоение, то есть включение в свою непосредственную деятельность уже имеющегося массива культуры;</li> <li>2.Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>3.Формирование и совершенствование навыков выполнения</li> </ol>

	<p>общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;</p> <p>4. Организация содержательного досуга детей, подростков и их родителей.</p> <p>5. Профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.</p>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<p>1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.</p> <p>2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ.</p> <p>3. Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды.</p> <p>4. Сплочение детско-подросткового коллектива секции.</p>
<b>Возрастная категория учащихся</b>	<b>от 7 до 10 лет</b>
<b>Срок реализации программы</b>	<b>3 года</b>