

**Аннотация к программе внеурочной деятельности
«Оздоровительная каратэбика»**

Наименование	«Оздоровительная каратэбика»
Класс	1 класс
Срок реализации рабочей программы	2024-2025 учебный год
Количество часов на изучение дисциплины	В неделю 1 час. 1 кл - 33 ч
Цель и задачи	<p>Целью РПВД «Оздоровительная каратэбика» является воспитание гармонически развитой личности и формирование активной жизненной позиции ребёнка посредством приобщения его к здоровому образу жизни и самосовершенствованию на основе всестороннего изучения боевых искусств, их философских, исторических, этических, социально-культурных, медицинских и других аспектов.</p> <p>Задачи:</p> <p><u>Предметные:</u> сформировать необходимые умения и навыки одного из видов боевых искусств – каратэ; совершенствовать знаний, умений и навыков каратэ; помочь каждому обучающемуся выявить и осознать свои потенциальные возможности в каратэ; сформировать психическое совершенствование и овладение методами психорегуляции; сформировать физическое совершенствование и укрепить здоровье обучающихся; помочь в профессиональной подготовке обучающихся для работы в детских и разновозрастных группах и секциях каратэ-до.</p> <p><u>Личностные:</u> формировать личность (мировоззрение, нравственное поведение, выработку определённых черт характера, воли, привычек и вкусов, развитие физических качеств); привить интерес к каратэ; содействовать социальной адаптации личности к жизни в окружающем мире; ориентировать на общечеловеческие ценности и скорректировать поведение в соответствии с морально-этическими нормами и правилами; помочь осознать ценности жизни и здоровья других людей; повысить общий уровень культуры.</p> <p><u>Метапредметные:</u> развивать самодисциплину, силовые способности, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость.</p>

Основные разделы	<ul style="list-style-type: none">-Этикет каратэ;-базовая техника боевых искусств;-общефизическая подготовка;-двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание;-теоретические занятия;-инновационные игры;-работа в парах;-музыкальные занятия;-тестирование.
------------------	---