ПРОГРАММА ПРОФИЛЬНОГО СПОРТИВНОГО ОТРЯДА «ЗАНШИН»

Пояснительная записка

Данная программа является частью пакета образовательных программ летнего профильного лагеря «Лира», а именно для спортивного профильного отряда «Заншин» из состава воспитанников 1-3 годов обучения, в возрасте 7-14 лет, планирующих продолжение обучения в коллективе.

Основной **целью** данной программы является физическое развитие школьников на основе упражнений общей физической и специальной подготовки по каратэ в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

Задачи программы:

1. развитие физической силы и выносливости учащихся в сочетании с оздоровительными и закаливающими мероприятиями в условиях городского лагеря дневного пребывания детей.
2. освоение элементов каратэ на продвинутом уровне для дальнейшего участия в соревновательных мероприятиях.
3. формирование детского коллектива и воспитание ценностных ориентаций: ЗОЖ, духовных ценностей.

Методы и формы работы:

1. учебные тренировки в зале и на свежем воздухе;
2. участие в культурно-досуговой программе профильного лагеря «Лира».

Ожидаемый результат:

1. стабильный состав и формирование «костяка» коллектива.
2. укрепление здоровья учащихся.
3. получение новых знаний, умений и навыков в технике каратэ.

Учебно-тематический план

Секции каратэ «Заншин» (Садов О.В.)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов		
		теория	**практика**	**общее**
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы, выносливости, координации, спортивные игры)	-	12	12
3.	Основы Каратэ, Бо-дзюцу(шест) (базовые стойки и передвижения, страховка; основные удары и приёмы защиты)	6	10	16
4.	Первая медицинская помощь (виды повреждений и способы оказания первой медицинской помощи; правила поведения в экстремальных ситуациях)	2	2	4
5.	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	**11**	**25**	**36**