

## **Аннотация к программе дополнительного образования «Каратэ»**

Данный курс предназначен для учащихся начальных классов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2ч. в группах.

Целями программы являются формирование крепкого здоровья, гармоничное физическое развитие оптимальный уровень развития физических способностей, ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

Курс направлен на дополнительное углубленное занятие физической подготовкой на основе каратэ, для закрепления и улучшения навыков, полученных на уроках физкультуры, обучение самозащите и приобщения учащихся начальных классов к спорту.

По мере прохождения программы обучающиеся смогут улучшить своё физическое состояние, что однозначно способствует формированию навыков здорового образа жизни, научатся защищаться в необходимых ситуациях, с раннего возраста будут понимать необходимость и пользу физических нагрузок.