Дополнительная

Общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Общая физическая подготовка с элементами каратэ»**

Автор-составитель – педагог дополнительного образования Сывороткин Евгений Александрович

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 6-16 лет

Срок реализации – 2 года (144 ч, 216 ч.)

Режим занятий:

1 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа

2 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов

Форма обучения – очная, на русском языке

Состав групп – постоянный в количестве 12-15 человек

***Особенностями данной программы являются***:

- личностно-ориентированный подход (обучение с учетом возможностей и индивидуальных особенностей учащихся);

***Цель*** программы: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей

***Программа:***

- помогает сформировать начальную спортивную подготовку по виду спорта каратэ;

- развивает у учащихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, координацию движений (ловкость), гибкость в соответствии с сенситивными периодами;

- способствует воспитанию волевых, моральных, этических и эстетических качеств у детей;