Дополнительная

Общеобразовательная общеразвивающая программа

**«ОФП с элементами косики-каратэ»**

Автор-составитель – педагог дополнительного образования Зенин Сергей Александрович

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 6-12 лет

Срок реализации – 3 года (144 ч, 216 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

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

Форма обучения – очная, на русском языке

Состав групп – постоянный в количестве 5-7 человек (микро-группы)

***Особенностями данной программы являются***:

- личностно-ориентированный подход;

- индивидуальный подход (занятия проходят в микро-группах)

***Цель*** программы: физическое и духовное развитие личности детей и подростков путем формирования устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни через занятия спортом

***Программа:***

- способствует овладению основами техники базовых упражнений;

- помогает развитию мотивации к занятиям спортом;

- предполагает повышение уровня общей физической подготовленности;

- способствует воспитанию дисциплинированности настойчивости, целеустремленности и самодисциплины;

- оказывает содействие в приобретении соревновательного опыта в соревнованиях по каратэ.