**Аннотация**

**к дополнительной общеобразовательной**

**предрофессиональной программе**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«КАРАТЭ»**

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Каратэ»имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы – углубленный (продвинутый).

Возраст обучающихся – 10 – 18 лет.

**Цель программы**:

Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

**Задачи:**

Образовательные:

* освоение техники каратэ;
* освоение теории, моральных психологических основ занятий боевыми искусствами;
* увеличение двигательной активности детей.

Развивающие:

* развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);
* расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
* коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

* прививать интерес к здоровому образу жизни;
* воспитывать морально-волевые качества;
* воспитывать коммуникативные качества;
* научить ребенка контролировать свое поведение, его социализация;
* воспитывать чувство личной ответственности.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта и образования, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в центре и предусматривает:

* преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
* преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
* целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
* обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
* комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена.

Дополнительная общеобразовательная программа по каратэ в рамках дополнительного образования детей предназначена для обучающихся от 10 до 18 лет и рассчитана на 8-летний период обучения.

Продолжительность учебного года – 52 недели.

На базовом уровне учебные занятия ведутся 3, 4 раза в неделю по 2,3 часа.

На углубленном уровне – 4 раза в неделю по 3 часа.

Учебный план делится на уровни подготовки:

- Базовый уровень подготовки – 6 лет.

- Углубленный уровень подготовки – 2 года.

**Планируемые результаты:**

Постоянный подъём уровня овладения техническими приемами и базовой техники, улучшение физических и морально-психологических данных ребенка, подготовленность к занятию в старших группах.

**Личностные** – развитие социально и личностнозначимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

**Метапредметные** – результатом изучения программы является освоение обучающимися универсальных способов деятельности, применяемых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

**Предметные** – формирование навыков работы самостоятельно и под руководством педагога, применение приемов и методов работы по программе, воспитание основ культуры труда, приобретение опыта спортивной деятельности.

**Обучающиеся будут знать:**

· историю возникновения боевых искусств Японии;

· основы оказание первой помощи при травмах;

· правила соревнований и судейства по системе WKF (World Karate Federation);

· основные принципы каратэ – шотокан.

**Обучающиеся будут уметь:**

· правильно выполнять технику каратэ (базовая техника – кихон, ката);

· выполнять технику и тактику работы в парах – свободная и обусловленная;

· правильно выполнять базовые приемы самообороны.

**Особые условия:** обучающийся должен иметь разрешение врача-педиатра или заключение врачебно-физкультурного диспансера на занятия данным видом спорта.