

*Название программы: КАРАТЭ*

*Направленность :физкультурно-спортивная*

*Возраст обучающихся: 7-13 лет*

*Срок реализации программы: 1 год*

*Форма обучения: очная*

*Автор-составитель: Михайлова ЕА., педагог дополнительного образования*

*Краткая аннотация программы:*

*Основная цель программы:*

Социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе посредством знакомства с многообразием физической культуры и спорта, участие в социально-значимой деятельности.

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

Достижения цели можно достичь через реализацию следующих задач:

*Образовательные задачи:*

- обучить овладению мастерством тактики и техники;
- обучить самоконтролю личности спортсмена и межличностных отношений в группе;
- обучить установки на тренировочную деятельность.

*Развивающие задачи:*

- развить общие и специальные физические качества: силы, быстроты, гибкости, выносливости;
- разработать координационные качества: равновесия, точности, меткости, амплитуды движений в суставах, пластичности, ритмичности;
- развить основные функции мышления: анализа, синтеза, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- развить спортивный интеллект, психологические функции и психомоторные качества;
- разработать наблюдательность, высокую концентрацию внимания, зрительную память.

*Воспитательные задачи:*

- воспитать чувства гражданственности и любви к Родине, патриотизма.
- воспитать осознанную потребность в разумном досуге, здоровом образе жизни;
- воспитать умения адаптироваться в социальных условиях;
- воспитать чувства милосердия, доброты и доброжелательности, способности к состраданию и сопереживанию, готовности оказать помощь, терпимость;
- воспитать смелость, решительность, психологическую устойчивость, находчивость в стрессовых ситуациях.
- подготовить спортивного команду и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
- популяризация борьбы КАРАТЭ.

### *Отличительная особенность программы*

Борьба КАРАТЭ дает прекрасную возможность освоить теоретическую и практическую часть. Отличительной особенностью данной программы- разновозрастная группа (от 7 до 13 лет), помогают развивать у учащихся такие качества, как сила воли, настойчивость, уверенность в себе, необходимость противостоять противнику, честность, уважение к окружающим, искренность.