Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ для детей 6-7 лет»

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный каратист» - физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом развитии. Данная программа направлена на развитие основных физических и психологических качеств, на укрепление здоровья, на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни дошкольников. Программа создает условия для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.

С возрастанием компьютерной и телевизионной нагрузок увеличивается количество детей с болезнями опорно-двигательного аппарата, болезнями глаз. Наиболее острой и требующей кардинального решения является проблема слабой физической подготовки и физического развития детей. Соответственно, **актуальным** является поиск решения данной проблемы с помощью физического воспитания.

Практическую значимость программы определяет Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее ФГОС ДО, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"), а именно:

- включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
- формирует начальные представления о виде спорта - каратэ, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Цель – развитие основных физических и психологических качеств ребенка, приобщение к здоровому образу жизни, формирование физической культуры личности, гармоническое развитие занимающихся.

Задачи:

1. Обучать базовой технике Каратэ.
2. Развивать физические качества (скорость, выносливость, сила, ловкость, гибкость). Формировать потребность в двигательной активности и навыки здорового образа жизни.
3. Воспитывать психологические качества (уважение, дисциплина, сопереживание, ответственность, взаимопонимание и др.)

Условия реализации программы:

Адресат программы – дети в возрасте 6-7 лет.
Численность детей в группе не более 25 человек.
Занятия проводятся в спортивном зале.
Форма обучения – очная.
Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 учебный год.

Длительность занятий с детьми 6-7 лет – 25 минут. Режим занятий - 2 раза в неделю, периодичность - с сентября по июнь включительно.

Особенностью данной программы является то, что она разработана не только для детей основной группы здоровья, но и для детей, имеющих особенности в развитии. Впервые создана программа по каратэ, которая содержит рекомендации проведения тренировок по каратэ с детьми слабовидящими.