

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор МБУДО БДДТ  
\_\_\_\_\_ С.В. Андреев  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Приказ № \_\_\_\_\_

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Обучение пауэрлифтингу»,**  
автор Горошников Н.В.

Направленность – физкультурно-спортивная  
Год обучения – 1 год  
Возраст учащихся: 14-18 лет

Автор:  
***Горошников Николай Владимирович,***  
тренер-преподаватель

**г. Белгород 2017**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невиданный размах. Не было на Руси ни одного праздника, где не выступали бы силачи-самородки. Для них ничего не стоило сломать подкову, взвалить на спину лошадь, взять на плечи столб и катать на нем, как на карусели, с десяток человек.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по обучению пауэрлифтингом – физкультурно-спортивной направленности, рассчитана на создание спортивно-оздоровительных групп и заключается в применении дозированных разнообразных средств и методик, направленных на общефизическое развитие детей.

**Цель:** сохранение и развитие физического потенциала подрастающего поколения, через обучение пауэрлифтингу.

**Основные задачи** программы:

*Обучающие:*

- изучить историю и терминологию пауэрлифтинга;
- дать понятие об основах анатомии и физиологии;
- обучать основным упражнениям пауэрлифтинга;
- познакомить с правилами соревнований пауэрлифтинга;
- создавать условия для формирования знаний, умений и навыков для самосовершенствования.

*Развивающие:*

- развивать общую физическую подготовленность, дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, укреплять опорно-двигательный аппарат и костно-связочный аппарат;
- развивать двигательные качества: скоростно-силовые, координацию, гибкость, общую выносливость, силу, силовые выносливость;
- создавать условия для формирования правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличения силы и мышечного объема.

*Воспитательные:*

- воспитывать у подростков желание самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- повышать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- расширять спортивно-культурное мировоззрение в общении детей и подростков, занимающихся в объединении;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- развивать навыки работать в команде;
- воспитывать морально-волевые качества.

*Здоровьесберегающие:*

- развивать интерес к здоровому образу жизни: соблюдать правила гигиены и питания, витаминизации и закаливания;

- содействовать формированию привычки здорового образа жизни детей;
- формировать правильную осанку, пропорциональное телосложение, увеличение силы и мышечного объема.
- укрепление здоровья и закаливание организма детей.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор МБУДО БДДТ  
\_\_\_\_\_ С.В. Андреев  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Приказ № \_\_\_\_\_

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Обучение плаванию»**,  
автор Лукьянцева Т.Н.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 1 год

Возраст учащихся: 7 лет

Авторы:

*Кужелева Ирина Николаевна*

*Сьедин Станислав Иванович*

тренеры-преподаватели

г. Белгород 2017

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе дополнительной модифицированной общеобразовательной общеразвивающей программы «По обучению плаванию» физкультурно-спортивной направленности.

Динамичное развитие современного общества требует воспитания интеллигентных, духовно богатых и физически здоровых людей. Традиционным видом физического развития является плавание. Это жизненно необходимый навык, сохраняющий жизнь детей, подростков и взрослого населения, способствующий оздоровлению, гармоничному развитию функциональных систем организма ребенка, повышению жизненного тонуса.

**Цель программы:** формирование необходимых умений и навыков плавания, способствующих совершенствованию функций организма учащегося и его полноценному развитию, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями учащиеся.

**Задачи:**

Образовательные:

- обучить основным упражнениям для совершенствования техники избранного способа плавания;
- совершенствовать качественные особенности двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- содействовать выработке экономичной вариативной техники движений как основы повышения специальной выносливости;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены;

Развивающие:

- содействовать повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности;

Воспитательные:

- воспитывать черты спортивного характера;
- воспитывать гармонично развитого человека, обладающего духовным богатством и физическим совершенством.

**Рабочая программа** рассчитана на 216 часов в год.

**Возраст учащихся:** 7 лет

**Форма учебных занятий:** основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия.

**Режим учебных занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор МБУДО БДДТ  
\_\_\_\_\_ С.В. Андреев  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Приказ № \_\_\_\_\_

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы

**«Обучение плаванию»,**  
автор Лукьянцева Т.Н.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 2 год

Возраст учащихся: 7 – 8 лет

Авторы:

*Комисова Наталья Алексеевна*

*Соловецкая Татьяна Юрьевна*

*Сьедин Станислав Иванович*

тренеры-преподаватели

**г. Белгород 2017**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе дополнительной модифицированной общеобразовательной общеразвивающей программы «По обучению плавания» физкультурно-спортивной направленности.

Динамичное развитие современного общества требует воспитания интеллигентных, духовно богатых и физически здоровых людей. Традиционным видом физического развития является плавание. Это жизненно необходимый навык, сохраняющий жизнь детей, подростков и взрослого

населения, способствующий оздоровлению, гармоничному развитию функциональных систем организма ребенка, повышению жизненного тонуса.

**Цель программы:** формирование необходимых умений и навыков плавания, способствующих совершенствованию функций организма обучающегося и его полноценному развитию, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.

**Задачи:**

Образовательные:

- обучить основным упражнениям для совершенствования техники избранного способа плавания;
- совершенствовать качественные особенности двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- содействовать выработке экономичной вариативной техники движений как основы повышения специальной выносливости;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены;

Развивающие:

- содействовать повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности;

Воспитательные:

- воспитывать черты спортивного характера;
- воспитывать гармонично развитого человека, обладающего духовным богатством и физическим совершенством.

**Рабочая программа** рассчитана на 288 часов в год.

**Возраст учащихся:** 7-8 лет

**Форма учебных занятий:** основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

**Режим учебных занятий:** 4 раза в неделю по 2 академических часа.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор МБУДО БДТ  
\_\_\_\_\_ С.В. Андреев  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Приказ № \_\_\_\_\_

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Обучение плаванию»**,  
автор Лукьянцева Т.Н.

Направленность – физкультурно-спортивная  
Год обучения – 3 год  
Возраст учащихся: 8 – 9 лет

Авторы:  
*Комисова Наталья Алексеевна*  
*Сьедин Станислав Иванович*  
*Шеховцова Евгения Игоревна*  
*Соловецкая Татьяна Юрьевна*  
тренеры-преподаватели

**г. Белгород 2017**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе дополнительной модифицированной общеобразовательной общеразвивающей программы «По обучению плаванию» физкультурно-спортивной направленности.

Динамичное развитие современного общества требует воспитания интеллигентных, духовно богатых и физически здоровых людей. Традиционным видом физического развития является плавание. Это жизненно необходимый навык, сохраняющий жизнь детей, подростков и взрослого



населения, способствующий оздоровлению, гармоничному развитию функциональных систем организма ребенка, повышению жизненного тонуса.

**Цель программы:** формирование необходимых умений и навыков плавания, способствующих совершенствованию функций организма учащегося и его полноценному развитию, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучить основным упражнениям для совершенствования техники избранного способа плавания;
- совершенствовать качественные особенности двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- содействовать выработке экономичной вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены;

**Развивающие:**

- содействовать повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности;
- **Воспитательные:**
  - воспитывать черты спортивного характера;
  - воспитывать гармонично развитого человека, обладающего духовным богатством и физическим совершенством.

Рабочая программа рассчитана на 216 учебных часов в год.

**Возраст учащихся:** 8-9 лет

Форма учебных занятий: основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Режим учебных занятий: 4 раза в неделю по 2 академических часа.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор МБУДО БДДТ  
\_\_\_\_\_ С.В. Андреев  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Приказ № \_\_\_\_\_

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы

**«Обучение плаванию»,**

автор Лукьянцева Т.Н.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 4 год

Возраст учащихся: 10 – 11 лет

Авторы:

*Соловецкая Татьяна Юрьевна*

*Шеховцова Евгения Игоревна*

тренеры-преподаватели

**г. Белгород 2017**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе дополнительной модифицированной общеобразовательной общеразвивающей программы «По обучению плаванию» физкультурно-спортивной направленности.

Динамичное развитие современного общества требует воспитания интеллигентных, духовно богатых и физически здоровых людей. Традиционным видом физического развития является плавание. Это жизненно необходимый навык, сохраняющий жизнь детей, подростков и взрослого

населения, способствующий оздоровлению, гармоничному развитию функциональных систем организма ребенка, повышению жизненного тонуса.

**Цель программы:** формирование необходимых умений и навыков плавания, способствующих совершенствованию функций организма занимающегося и его полноценному развитию, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- способствовать совершенствованию техники избранного способа плавания;

- совершенствовать качественные особенности двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;

- содействовать выработке экономичной варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости;

- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены;

*Развивающие:*

- содействовать повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности;

*Воспитательные:*

- воспитывать черты спортивного характера;

- воспитывать гармонично развитого человека, обладающего духовным богатством и физическим совершенством.

**Рабочая программа** рассчитана на 360 учебных часов в год.

**Возраст учащихся:** 10-11 лет

**Форма учебных занятий:** основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

**Режим учебных занятий:** 5 раз в неделю по 2 академических часа.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор МБУДО БДДТ  
\_\_\_\_\_ С.В. Андреев  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Приказ № \_\_\_\_\_

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Обучение плаванию»**,  
автор Лукьянцева Т.Н.

Направленность – физкультурно-спортивная  
Год обучения – 5 год  
Возраст учащихся: 12 – 13 лет

Авторы:  
*Соловецкая Татьяна Юрьевна*  
*Шеховцова Евгения Игоревна*  
*Леонов Николай Петрович*  
тренеры-преподаватели

г. Белгород 2017

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе дополнительной модифицированной общеобразовательной общеразвивающей программы «По обучению плаванию» физкультурно-спортивной направленности

Программа направлена на формирование здорового образа жизни и укрепления здоровья, на повышение у учащихся общего уровня функциональных возможностей, разностороннего и гармоничного развития всех групп мышц, координации движений.

**Цель:** формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями и профессиональное самоопределение учащихся

**Задачи:**

*Образовательные:*

- создавать условия для овладения жизненно необходимыми навыками плавания;
- совершенствовать технику всех способов плавания для достижения высоких стабильных результатов, позволяющих в дальнейшем войти в сборную команду города;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены;
- способствовать устранению недостатков физического развития.

*Развивающие:*

- всесторонне развивать и укреплять физическое здоровье учащихся, иммунитет, закаливать организм;
- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- развивать аэробную выносливость, быстроту, скорость, силовую и координационную возможности.

*Воспитательные:*

- воспитывать черты спортивного характера;
- воспитывать гармонично развитого человека, обладающего духовным богатством и физическим совершенством.

**Возраст учащихся:** 12-13 лет.

**Сроки реализации:** 5 год обучения – 360 часа в год.

**Форма занятий:** групповая

**Режим занятий:** 5 год обучения - 5 раз по 2 академических часа в неделю.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор МБУДО БДДТ  
\_\_\_\_\_ С.В. Андреев  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Приказ № \_\_\_\_\_

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы

**«Обучение плаванию»,**  
автор Лукьянцева Т.Н.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 6 год

Возраст учащихся: 12 – 13 лет

Авторы:

***Комисова Наталья Алексеевна***  
***Матвейченко Александр Сергеевич***  
тренеры-преподаватели

**г. Белгород 2017**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы «По обучению плаванию» физкультурно-спортивной направленности.

Динамичное развитие современного общества требует воспитания интеллигентных, духовно богатых и физически здоровых людей. Традиционным видом физического развития является плавание. Это жизненно необходимый навык, сохраняющий жизнь детей, подростков и взрослого

населения, способствующий оздоровлению, гармоничному развитию функциональных систем организма учащихся, повышению жизненного тонуса.

**Цель программы:** формирование необходимых умений и навыков плавания, способствующих совершенствованию функций организма учащегося и его полноценному развитию, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- содействовать совершенствованию техники избранного способа плавания;

- совершенствовать качественные особенности двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;

- содействовать выработке экономичной варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости;

- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены;

*Развивающие:*

- содействовать повышению функциональных возможностей организма учащихся, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности;

*Воспитательные:*

- воспитывать черты спортивного характера;

- воспитывать гармонично развитого учащегося, обладающего духовным богатством и физическим совершенством.

**Рабочая программа** рассчитана на 432 учебных часа в год.

**Возраст учащихся:** 14-15 лет

**Форма учебных занятий:** основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

**Режим учебных занятий:** 6 раз в неделю по 2 академических часа.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Утверждаю:  
Директор МБУДО БДДТ  
\_\_\_\_\_ С.В. Андреев

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Обучение плаванию»**,  
автор Лукьянцева Т.Н.

Направленность – физкультурно-спортивная  
Год обучения – 7 год  
Возраст учащихся: 16 – 17 лет

Автор:  
*Матвейченко Александр Сергеевич*  
тренер-преподаватель

**г. Белгород 2017**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы «По обучению плаванию» физкультурно-спортивной направленности.

Динамичное развитие современного общества требует воспитания интеллигентных, духовно богатых и физически здоровых людей.



Традиционным видом физического развития является плавание. Это жизненно необходимый навык, сохраняющий жизнь детей, подростков и взрослого населения, способствующий оздоровлению, гармоничному развитию функциональных систем организма учащихся, повышению жизненного тонуса.

**Цель программы:** формирование необходимых умений и навыков плавания, способствующих совершенствованию функций организма учащегося и его полноценному развитию, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- содействовать совершенствованию техники избранного способа плавания;

- совершенствовать качественные особенности двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;

- содействовать выработке экономичной варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости;

- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены;

*Развивающие:*

- содействовать повышению функциональных возможностей организма учащихся, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности;

*Воспитательные:*

- воспитывать черты спортивного характера;

- воспитывать гармонично развитого учащегося, обладающего духовным богатством и физическим совершенством.

**Рабочая программа** рассчитана на 432 учебных часа в год.

**Возраст учащихся:** 16-17 лет

**Форма учебных занятий:** основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

**Режим учебных занятий:** 6 раз в неделю по 2 академических часа.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор МБУДО БДДТ  
\_\_\_\_\_ С.В. Андреев  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Приказ № \_\_\_\_\_

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы

**«Обучение плаванию»,**

автор Лукьянцева Т.Н.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 8 год

Возраст учащихся: 15 – 17 лет

Автор:

*Комисова Наталья Алексеевна*

тренер-преподаватель

г. Белгород 2017

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности.

Динамичное развитие современного общества требует воспитания интеллигентных, духовно богатых и физически здоровых людей.

Традиционным видом физического развития является плавание. Это жизненно необходимый навык, сохраняющий жизнь детей, подростков и взрослого населения, способствующий оздоровлению, гармоничному развитию функциональных систем организма ребенка, повышению жизненного тонуса.

**Цель программы:** на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- совершенствовать технику всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- содействовать формированию правильных навыков техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения);
- способствовать формированию движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;

*Развивающие:*

- способствовать развитию аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности;
- содействовать развитию общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр и из других видов спорта;
- способствовать развитию скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

*Воспитательные:*

- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям плаванием, спорту и здоровому образу жизни;
- воспитывать черты спортивного характера;
- воспитывать гармонично развитого человека, обладающего духовным богатством и физическим совершенством.

**Количество учебных часов:** 432 часа в год.

**Форма учебных занятий:** основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях.

Режим учебных занятий: **6 раз в неделю по 2 академических часа**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор МБУДО БДДТ  
\_\_\_\_\_ С.В. Андреев  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Приказ № \_\_\_\_\_

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Обучение художественной гимнастике»**, автор Густова Т.С.

Направленность – физкультурно-спортивная  
Год обучения – 2 год  
Возраст учащихся: 7-8 лет

Авторы:  
**Суворова Тамара Леонтьевна,  
Копица Елена Анатольевна**  
тренеры-преподаватели

г. Белгород 2017

## Пояснительная записка

**Художественная гимнастика** - это вид спорта, соревнования девушек в выполнении под музыку комбинаций из различных пластичных и динамичных гимнастических и танцевальных упражнений с предметом (лентой, мячом, обручем, скакалкой, булавами) и без него. Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям юное поколение девочек.

**Цель:** на основе обучения техники гимнастики и акробатики сформировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

### **Задачи на втором году обучения:**

#### *Обучающие:*

1. Обучать основам художественной гимнастики.
2. Создавать условия для овладения и закрепления разнообразных двигательных умений и навыков.

#### *Развивающие:*

1. Способствовать нормальному росту и развитию учащегося.
2. Создавать условия для развития физических и психомоторных качеств, обеспечивающих его жизнедеятельность.
3. Создавать условия развивать чувство ритма и музыкальности детей;
4. Способствовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

#### *Воспитывающие:*

1. Создавать условия для развития волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности учащегося.
2. Воспитывать жизненно важные гигиенические навыки.

#### *Здоровьесберегающие:*

1. Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность.
2. Содействовать формированию жизненно важных гигиенических навыков.

### **Формы учебных занятий:**

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и контроль.

**Возраст учащихся - 7 - 8 лет.**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор МБУДО БДДТ  
\_\_\_\_\_ С.В. Андреев  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Приказ № \_\_\_\_\_

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Обучение художественной гимнастике»**, автор Густова Т.С.

Направленность – физкультурно-спортивная  
Год обучения – 3 год  
Возраст учащихся: 8-9 лет

Автор:  
**Суворова Тамара Леонтьевна,**  
тренер-преподаватель

**г. Белгород 2017**

## Пояснительная записка

**Художественная гимнастика** - это вид спорта, соревнования девушек в выполнении под музыку комбинаций из различных пластичных и динамичных гимнастических и танцевальных упражнений с предметом (лентой, мячом, обручем, скакалкой, булавами) и без него. Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям юное поколение девочек.

**Цель:** на основе обучения техники гимнастики и акробатики сформировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

### **Задачи на третьем году обучения:**

#### *Обучающие:*

1. Содействовать формированию специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
2. Обучать музыкально-ритмическим движениям.
3. Создавать условия для овладения, закрепления и совершенствования умений и навыков.

#### *Развивающие:*

1. Развивать и совершенствовать физические качества: гибкость, прыгучесть, координацию движений, выносливость, ловкость.
2. Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.
3. Содействовать формированию эстетических качеств: грациозности, изящества, воспитанию хороших манер поведения, развитие пластики движений.

#### *Воспитательные:*

1. Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка.
2. Формировать эстетический вкус, чувство гармонии.
3. Воспитывать морально-волевые и нравственно-этические качества.
4. Воспитывать уважительное отношение друг к другу.
5. Развивать навыки работать в команде.

#### *Здоровьесберегающие:*

1. Формировать жизненно важные гигиенические навыки.
2. Содействовать формированию привычки здорового образа жизни детей.
3. Формировать правильную осанку.

### **Формы учебных занятий:**

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и контроль.

### **Возраст учащихся 8-9 лет**

### **Ожидаемые результаты освоения программы.**

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное

развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор МБУДО БДДТ  
\_\_\_\_\_ С.В. Андреев  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Приказ № \_\_\_\_\_

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы

**«Обучение кикбоксингу»**, автор Киселев О.Ю.

Направленность – физкультурно-спортивная  
Год обучения – 2 год (НП-2)  
Возраст учащихся: 11-12 лет

Автор:  
**Халтурин Ильнур Николаевич**  
тренер-преподаватель

**г. Белгород 2017**



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Качественное решение любой педагогической задачи невозможно без должного здоровья учащихся, их нормального физического развития и достаточного уровня физической подготовленности.

Кикбоксинг (от англ. «kick» - нога и «Boxing» - бокс) – относительно молодой вид спорта. Он возник в середине 70-х годов XX века как объединенная спортивная дисциплина, сочетающая в себе технику традиционного английского бокса и восточных единоборств. В настоящее время во всем мире создано множество общественных спортивных организаций кикбоксинга, как любительских, так и профессиональных, основными из которых являются WAKO, WKA, IAKSA.

Рабочая программа по кикбоксингу относится к физкультурно-спортивной направленности.

### **Цель программы:**

нравственно-волевое воспитание учащихся средствами физической культуры, формирование здорового образа жизни.

### **Задачи основного периода обучения:**

- воспитательные: повышение уровня эмоционального настроения, формирование чувства долга, ответственности, воспитание чувства патриотизма;
- обучающие: изучение тактических основ ведения поединка на ринге, закрепление техники кикбоксинга;
- развивающие: развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности;
- оздоровительные: укрепление нервной системы организма, формирование навыков рационального здорового питания юных спортсменов;
- педагогические: закрепление мотиваций, целевых установок.

**Возраст учащихся, форма и режим занятий.** Возраст учащихся в группе 11-12 лет. Тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, один раз 3 часа. Недельная нагрузка составляет 9 часов.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор МБУДО БДДТ  
\_\_\_\_\_ С.В. Андреев  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Приказ № \_\_\_\_\_

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Обучение кикбоксингу»**, автор Киселев О.Ю.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 4 год (Т-1)

Возраст учащихся: 11-13 лет

Автор:  
**Киселев Олег Юрьевич,**  
тренер-преподаватель

**г. Белгород 2017**

## Пояснительная записка

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы направлено на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей ребенка, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта (Кикбоксинг), на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

**Цель программы** – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития учащихся посредством занятий кикбоксингом.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- дать понятие об основах анатомии и физиологии: функции и взаимодействие органов, особенности парасимпатической и симпатической систем;
- совершенствовать элементы техники и тактики кикбоксинга: специальная ударная выносливость, упражнения на специализированных снарядах;
- продолжать создавать условия для формирования знаний, умений и навыков для самосовершенствования.

#### *Развивающие:*

- совершенствовать общую и специальную физическую подготовку;
- обучать технике и тактике ведения боя на ближней, средней и дальней дистанциях;
- совершенствовать атакующие, контратакующие и встречные действия учащихся.

#### *Воспитательные:*

- повышать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- расширять спортивно-культурное мировоззрение в общении учащихся: этика спортсмена, честь спортсмена;
- создавать условия для преемственности среди учащихся детского объединения;
- развивать навыки работать в команде;
- воспитывать морально-волевые качества.

#### *Здоровьесберегающие:*

- формировать здоровый образ жизни учащихся, путем составления правильного режима дня, особенно в соревновательный период;
- поддерживать стремление к здоровому образу жизни: соблюдать режим спортсменов в период тренировок и во время участия в соревнованиях;
- способствовать формированию объективных и субъективных данных самоконтроля;
- формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор МБУДО БДДТ  
\_\_\_\_\_ С.В. Андреев  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Приказ № \_\_\_\_\_

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Обучение кикбоксингу»**, автор Киселев О.Ю.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 5 год (Т-2)

Возраст учащихся: 14-15 лет

Автор:

***Халтурин Ильнур Николаевич***  
тренер-преподаватель

**г. Белгород 2017**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Цель программы** - внести желательные изменения в опыт, понимание (образ мышления) и поведение (образ жизни) учащихся. В образовании объединяются обучение, воспитание и развитие, обеспечивающие готовность личности к выполнению социальных и профессиональных задач. В образовании индивид осваивает систему ценностей, знаний, умений и навыков, соответствующих его интересам и общественным ожиданиям.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- познакомить с важнейшими решениями Правительства по вопросам физической культуры и спорта;
- дать понятие об основах анатомии и физиологии: функции и взаимодействие органов, особенности парасимпатической и симпатической систем;
- совершенствовать элементы техники и тактики кикбоксинга: специальная ударная выносливость, упражнения на специализированных снарядах;
- продолжать создавать условия для формирования знаний, умений и навыков для самосовершенствования.

#### *Развивающие:*

- совершенствовать общую и специальную физическую подготовку;
- обучать технике и тактике ведения боя на ближней, средней и дальней дистанциях;
- совершенствовать атакующие, контратакующие и встречные действия обучающихся.

#### *Воспитательные:*

- повышать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- расширять спортивно-культурное мировоззрение в общении обучающихся: этика спортсмена, честь спортсмена;
- создавать условия для преемственности среди учащихся детского объединения;
- воспитывать морально-волевые качества.

#### *Здоровьесберегающие:*

- формировать здоровый образ жизни обучающихся, путем составления правильного режима дня, особенно в соревновательный период;
- поддерживать стремление к здоровому образу жизни: соблюдать режим спортсменов в период тренировок и во время участия в соревнованиях;
- способствовать формированию объективных и субъективных данных самоконтроля;
- формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

**Возраст учащихся, форма и режим занятий.** Возраст учащихся в группе 14-15 лет. Тренировочные занятия проводятся 6 раз по 2 часа в неделю. Недельная нагрузка составляет 12 часов.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор МБУДО БДДТ  
\_\_\_\_\_ С.В. Андреев  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Приказ № \_\_\_\_\_

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Обучение кикбоксингу»**, автор Киселев О.Ю.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 8 год (Т-5)

Возраст учащихся: 17-18 лет

Автор:  
**Киселев Олег Юрьевич,**  
тренер-преподаватель

г. Белгород 2017

## Пояснительная записка

**Цель программы** – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития учащихся посредством занятий кикбоксингом.

### Задачи

#### *Образовательные:*

- дать понятие о значении сотрудничества в области физической культуры и спорта, роли спортивной дружбы, познакомить с выступлением российских спортсменов на международных соревнованиях по кикбоксингу;
- дать понятие об основах допингового контроля;
- совершенствовать приемы техники и тактики ударов, защит, контрударов, работа в связках;
- обучать учащихся основам судейской практики;
- продолжать создавать условия для формирования знаний, умений и навыков для самосовершенствования.

#### *Развивающие:*

- совершенствовать общую и специальную физическую подготовку: довести умения обучающихся до спортивного совершенства в зависимости от индивидуальных возможностей;
- развивать навыки самостоятельного анализа проведенного боя (спарринга);
- совершенствовать атакующие, контратакующие и встречные действия обучающихся в реальном бою (спарринге).

#### *Воспитательные:*

- формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- расширять спортивно-культурное мировоззрение в общении обучающихся: поведение на спортивной арене и в быту;
- продолжать создавать условия для преемственности среди учащихся детского объединения;
- создавать условия для формирования гражданско-патриотических качеств;
- развивать навыки работать в команде.

#### *Здоровьесберегающие:*

- создавать условия для популяризации практического применения основ занятий физической культурой и спортом в социуме;
- поддерживать обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- формировать навыки профессиональной ориентации обучающихся с учетом выбранного вида спорта.