

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.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной модифицированной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука 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:** создание среды, в которой возможно формирование у юных пловцов основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств, а также творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, а именно умение плавать спортивными способами плавания. Еще одной важной целью программы считаю отбор одаренных детей, для дальнейших тренировок в группе начальной подготовки

Задачи:

Образовательные:

- способствовать укреплению здоровья и закаливанию;
- обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- 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,
- способствовать развитию физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);

Воспитательные:

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

- формировать у учащихся устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

Рабочая программа рассчитана на 144 часов в год.

Возраст учащихся: 7-8 лет

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

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

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 обучающегося и его полноценному развитию, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.

Задачи:

Образовательные:

- 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 288 часов в год.

Возраст учащихся: 8-9 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.

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:

- 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 288 учебных часов в год.

Возраст учащихся: 9-10 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 «31» августа 2018 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«31» августа 2018 г.
Приказ № 416

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

Направленность – физкультурно-спортивная
Год обучения – 4 год
Возраст учащихся: 11 – 12 лет

Авторы:
***Леонов Николай Петрович,
Соловецкая Татьяна Юрьевна,
Сьедин Станислав Иванович,***
тренеры-преподаватели

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: 11-12 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 «31» августа 2018 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«31» августа 2018 г.
Приказ № 416

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

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

Автор:
Соловецкая Татьяна Юрьевна,
тренер-преподаватель

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 раз по 2 академических часа в неделю.

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

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2018 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«31» августа 2018 г.
Приказ № 416

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

Направленность – физкультурно-спортивная
Год обучения – 6 год
Возраст учащихся: 13 – 14 лет

Авторы:
***Леонов Николай Петрович,
Соловецкая Татьяна Юрьевна,***
тренеры-преподаватели

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: 13-14 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 «31» августа 2018 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«31» августа 2018 г.
Приказ № 416

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

Направленность – физкультурно-спортивная
Год обучения – 7 год
Возраст учащихся: 14 – 15 лет

Авторы:
Комисова Наталья Алексеевна,
Матвейченко Александр Сергеевич,
тренеры-преподаватели

г. Белгород 2018

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 вариативной 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.

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 «31» августа 2018 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«31» августа 2018 г.
Приказ № 416

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

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 1 год

Возраст учащихся: 6-7 лет

Автор:
Копица Елена Анатольевна
тренер-преподаватель

г. Белгород 2018

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 - 6 - 7 лет.

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

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2018 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«31» августа 2018 г.
Приказ № 416

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

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

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

г. Белгород 2018

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 «31» августа 2018 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«31» августа 2018 г.
Приказ № 416

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

Направленность – физкультурно-спортивная
Год обучения – 4 год
Возраст учащихся: 9-10 лет

Автор:
Суворова Тамара Леонтьевна,
тренер-преподаватель

г. Белгород 2018

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 четвертом году обучения:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

3. Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка.
4. 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:

4. Формировать жизненно важные гигиенические навыки.
5. Содействовать формированию привычки здорового образа жизни детей.
6. Формировать правильную осанку.

Формы учебных занятий:

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

Возраст учащихся 9-10 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 «31» августа 2018 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«31» августа 2018 г.
Приказ № 416

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

Направленность – физкультурно-спортивная
Год обучения – 5 год
Возраст учащихся: 10-11 лет

Автор:
Суворова Тамара Леонтьевна,
тренер-преподаватель

г. Белгород 2018

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 пятом году обучения:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Здоровьесберегающие:

7. Формировать жизненно важные гигиенические навыки.
8. Содействовать формированию привычки здорового образа жизни детей.
9. Формировать правильную осанку.

Формы учебных занятий:

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

Возраст учащихся 9-10 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

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 «31» августа 2018 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«31» августа 2018 г.
Приказ № 416

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
«По обучению основам кикбоксинга», автор Киселев О.Ю.

Направленность – физкультурно-спортивная
Год обучения – 5 год
Возраст учащихся: 11-13 лет

Автор:
Киселев Олег Юрьевич,
тренер-преподаватель

г. Белгород 2018

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 «31» августа 2018 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«31» августа 2018 г.
Приказ № 416

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
«По обучению основам кикбоксинга», автор Киселев О.Ю.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 5 год

Возраст учащихся: 14-15 лет

Автор:
Киселев Олег Юрьевич,
тренер-преподаватель

г. Белгород 2018

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 4 раз по 3 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 «31» августа 2018 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
_____ С.В. Андреев
«31» августа 2018 г.
Приказ № 416

Рабочая программа, разработанная на основе дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
«По обучению основам кикбоксинга», автор Киселев О.Ю.

Направленность – физкультурно-спортивная

Год обучения – 6 год

Возраст учащихся: 15-16 лет

Автор:
Халтурин Ильнур Николаевич,
тренер-преподаватель

г. Белгород 2018

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 учащихся до спортивного совершенства в зависимости от индивидуальных возможностей;
- развивать навыки самостоятельного анализа проведенного боя (спарринга);
- совершенствовать атакующие, контратакующие и встречные действия учащихся в реальном бою (спарринге).

Воспитательные:

- формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- расширять спортивно-культурное мировоззрение в общении учащихся: 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 учащихся, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- формировать навыки профессиональной ориентации учащихся с учетом выбранного вида спорта.

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 или 3 раза по 3 часа. Недельная нагрузка составляет 9 часов.

