

## Пояснительная записка

Учебный план составлен в соответствии с основными стратегическими задачами и направлениями государственной политики в сфере дополнительного образования, внедрением модели персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, анализом работы за 2024 – 2025 учебный год, изучением социального заказа со стороны родителей (законных представителей) обучающихся, которые позволили определить образовательную стратегию учреждения, расставить педагогические акценты и выделить ключевые ориентиры в деятельности МАУ ДО «Дворец спорта».

Дополнительное образование детей является важнейшей составляющей образовательного пространства Вязниковского района. Сегодня дополнительное образование социально востребовано, требует постоянной поддержки и развития.

Принципиально значимыми векторами развития дополнительного образования становятся персонализация, интеграция, обновление содержания дополнительного образования. Все эти тенденции находят отражение в дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МАУ ДО «Дворец спорта».

В учебном плане фиксируются содержательные и организационные параметры деятельности, как спортивных объединений, так и учреждения в целом, и отражается специфика учреждения в соответствии целями и задачами на 2025-2026 учебный год.

Миссия Дворца спорта заключается в сохранении здоровья нации через воспитание в каждом ребенке любви к здоровому образу жизни.

Предназначением МАУ ДО «Дворец спорта» является создание условий для укрепления здоровья детей, развитие физической культуры и массового спорта, реализация дополнительных образовательных программ и услуг спортивной направленности в интересах личности, общества.

Учебный план МАУ ДО «Дворец спорта» отражает основные цели и задачи, стоящие перед учреждением:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,

удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

В 2025-2026 учебном году в МАУ ДО «Дворец спорта» планируется работа 16 спортивных отделений (79 групп), в которых предусматриваются занятия 1280 воспитанников Вязниковского района.

Содержание образования определяется дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами по физкультурно-спортивной направленности. Все программы составлены на основании единых требований к программам и представлены различными видами и формами - это адаптированные, базовые, разноуровневые образовательные маршруты. Программы рассчитаны со сроком реализации от 1 года до 6 лет обучения.

В 2025-2026 учебном году в МАУ ДО «Дворец спорта» реализуется 26 дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности.

### **Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности**

№ п/п	Название программы	Уровень программы	Продолжительность
1.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Бокс</b> (составитель Дачкин Б.А.)	базовый	3 года (648 ч.)
2.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Бокс</b> (составитель Столяров А.И.)	базовый	3 года (648 ч.)
3.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Веселая физкультура</b>	базовый	1 год (216 ч.)
4.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Всеобуч по плаванию</b>	базовый	1 год (36 ч.)
5.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Волейбол</b>	базовый	2 года (432 ч.)
6.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Греко-римская борьба</b>	базовый	5 лет (1296 ч.)
7.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Здоровая спина</b>	разноуровневый	3 года (756 ч.)
8.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Корригирующая гимнастика</b>	разноуровневый	3 года (756 ч.)

9.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Общая физическая подготовка</b>	базовый	1 год (144 ч.)
10.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Общая физическая подготовка</b>	базовый	3 года (648 ч.)
11.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Общая физическая подготовка</b>	базовый	4 года (864 ч.)
12.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Пауэрлифтинг</b>	базовый	3 года (756 ч.)
13.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Пауэрлифтинг</b>	разноуровневый	6 лет (1512 ч.)
14.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Плавание</b>	базовый	1 год (216 ч.)
15.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Плавание</b> (составитель Гуро Н.И.)	разноуровневый	6 лет (1620 ч.)
16.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Плавание</b> (составитель Егорычев А.Г.)	разноуровневый	6 лет (1620 ч.)
17.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Рукопашный бой</b>	базовый	3 года (756 ч.)
18.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Рукопашный бой</b>	базовый	5 лет (1296 ч.)
19.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Спортивная гимнастика</b>	базовый	2 года (432 ч.)
20.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Спортивная гимнастика</b>	базовый	3 года (864 ч.)
21.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Спортивная стрельба</b>	базовый	3 года (864 ч.)
22.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности	базовый	2 года (432 ч.)

	<b>Спортивные танцы</b>		
23.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Спортивные танцы</b>	базовый	4 года (864 ч.)
24.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Спортивный комментатор</b>	разноуровневый	4 года (1080 ч.)
25.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Хоккей с мячом</b>	базовый	3 года (648 ч.)
26.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности <b>Хоккей с мячом</b>	продвинутый	4 года (1296 ч.)

## Характеристика программ

### 1. Бокс

**Цель:** осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

**Задачи:**

*Предметные:*

- Изучить основы техники и тактики бокса, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники);
- Познакомить учащихся с некоторыми теоретическими сведениями по боксу; сформировать начальный опыт участия в соревнованиях коллектива спортсменов

*Личностные:*

- Воспитать у учащихся активную гражданскую позицию;
- Привить воспитанникам навыки спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу и к избранному виду спорта

*Метапредметные:*

- Развить познавательные, творческие и двигательные способности детей и подростков, развить качества, необходимые боксеру,  
— быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- военно-патриотического воспитания;
- обеспечить всестороннюю физическую подготовку и сдачу ими норм комплекса ОФП; постоянное совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки
- укрепить здоровье учащихся за счёт повышения их двигательной активности.

**Продолжительность степеней обучения, возраст лиц для зачисления и перевода на группы обучения, количество лиц, проходящих обучение в группах на этапах спортивной подготовки по программам «Бокс»**

Наименование групп обучения	Срок реализации по группам обучения (год)	Возрастные границы лиц, проходящих обучение (лет)	Наполняемость (человек)
Группа спортивно-оздоровительная	1	7-9	10-15

Группа начальной подготовки	2	10-17	12-15
Группа учебно-тренировочная	-	-	

**Объем дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ обучения «Бокс»**

Норматив по группам	Группы и годы обучения		
	Группа спортивно-оздоровительная	Группа начальной подготовки	Группа учебно-тренировочная
Количество часов в неделю	6	6	-
Общее количество часов в год	216	216	-

## 2. Веселая физкультура

**Цель:** Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении, повышение интереса к физкультурным занятиям и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

*Личностные:*

- воспитывать сознательную дисциплину, волю;
- формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям.

*Образовательные:*

- обучить освоению техники ритмической гимнастики;
- формировать двигательные навыки и совершенствовать физические качества -ловкости, силу, гибкость, быстроту реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;
- обучить детей владеть своим телом.

*Метапредметные:*

- сохранить и укрепить здоровье;
- формировать правильную осанку;
- профилактика плоскостопия;
- укрепить мышцы дыхательной системы;
- снять психологическую напряженность;
- удовлетворение естественной потребности ребенка в разных формах двигательной активности;
- снизить количество дней, пропущенных одним ребенком по болезни.

**Продолжительность степеней обучения, возраст лиц для зачисления и перевода на группы обучения, количество лиц, проходящих обучение в группах на этапах спортивной подготовки по программе «Веселая физкультура»**

Наименование групп обучения	Срок реализации по группам обучения (год)	Возрастные границы лиц, проходящих обучение (лет)	Наполняемость (человек)
Группа спортивно-оздоровительная	1	4-7	15-20
Группа начальной подготовки	-	-	-
Группа учебно-тренировочная	-	-	-

**Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**

### программы обучения «Веселая физкультура»

Норматив по группам	Группы и годы обучения		
	Группа спортивно-оздоровительная	Группа начальной подготовки	Группа учебно-тренировочная
Количество часов в неделю	6	-	-
Общее количество часов в год	216	-	-

## 3. Всеобуч по плаванию

### Цель:

Обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

### Задачи:

#### *Личностные:*

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием.

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития плавания;

#### *Предметные:*

- знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

- знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания;

- умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин);

знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

#### *Метапредметные:*

- умение соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

- владение основами самоконтроля, самооценки; выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания;

- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

### Продолжительность степеней обучения, возраст лиц для зачисления и перевода на группы обучения, количество лиц, проходящих обучение в группах на этапах спортивной подготовки по программе «Всеобуч по плаванию»

Наименование групп обучения	Срок реализации по группам обучения (год)	Возрастные границы лиц, проходящих обучение (лет)	Наполняемость (человек)
Группа спортивно-оздоровительная	1	8-9	15-30
Группа начальной подготовки	-	-	-

Группа учебно-тренировочная	-	-	-
-----------------------------	---	---	---

**Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обучения  
«Всеобуч по плаванию»**

Норматив по группам	Группы и годы обучения		
	Группа спортивно-оздоровительная	Группа начальной подготовки	Группа учебно-тренировочная
Количество часов в неделю	1	-	-
Общее количество часов в год	36	-	-

#### 4. Волейбол

**Цель:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся через занятия волейболом.

**Задачи:**

*Личностные:*

- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- способствовать укреплению физического и психического здоровья;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества: целеустремленность, самообладание, ответственность, патриотизм.

*Метапредметные:*

- развивать навыки социального поведения;
- развивать навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- развивать навыки определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

*Предметные:*

- сформировать теоретические знания в области волейбола: история, правила, основы техники безопасности;
- сформировать базовые технические и тактические навыки игры в волейбол;
- развивать двигательные умения и навыки.

**Продолжительность степеней обучения, возраст лиц для зачисления и перевода на группы обучения, количество лиц, проходящих обучение в группах на этапах спортивной подготовки по программе «Волейбол»**

Наименование групп обучения	Срок реализации по группам обучения (год)	Возрастные границы лиц, проходящих обучение (лет)	Наполняемость (человек)
Группа спортивно-оздоровительная	2	11-15	10-15
Группа начальной подготовки	-	-	-
Группа учебно-тренировочная	-	-	-

**Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обучения  
«Волейбол»**

Норматив по группам	Группы и годы обучения		
	Группа спортивно-оздоровительная	Группа начальной подготовки	Группа учебно-тренировочная
Количество часов в неделю	6	-	-

Общее количество часов в год	216	-	-
------------------------------	-----	---	---

## 5. Греко-римская борьба

**Цель:** Создание условий для физического и нравственного развития личности обучающихся средствами изучения техники и тактики греко-римской борьбы.

**Задачи:**

*Предметные:*

- Формировать знания, умения и навыки владения техникой и тактикой греко- римской борьбы;
- Формировать теоретические знания правил проведения соревнований в соответствующей весовой и возрастной группе и умения применить их на практике;
- Сформировать знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья.

*Метапредметные:*

- Развивать устойчивый и глубокий интерес к занятиям греко-римской борьбы посредством формирования системы специальных знаний, умений навыков;
- Развивать мышечную систему воспитанников, укрепить физическую форму и усовершенствовать опорно-двигательную систему обучающихся.
- Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

*Личностные:*

- Воспитывать трудолюбие, добросовестное отношение к своим обязанностям, дисциплинированность;
- Воспитывать приоритетное отношение к здоровому образу жизни, стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;
- Воспитывать чувство коллективизма и патриотизма.

**Продолжительность степеней обучения, возраст лиц для зачисления и перевода на группы обучения, количество лиц, проходящих обучение в группах на этапах спортивной подготовки по программе «Греко-римская борьба»**

Наименование групп обучения	Срок реализации по группам обучения (год)	Возрастные границы лиц, проходящих обучение (лет)	Наполняемость (человек)
Группа спортивно-оздоровительная	-	-	-
Группа начальной подготовки	3	8-12	10-15
Группа учебно-тренировочная	2	13-17	8-12

**Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обучения «Греко-римская борьба»**

Норматив по группам	Группы и годы обучения		
	Группа спортивно-оздоровительная	Группа начальной подготовки	Группа учебно-тренировочная
Количество часов в неделю	-	6	9
Общее количество часов в год	-	216	324

## 6. Здоровая спина



**Цель:** Ведущая цель занятий - всеми формами, методами, средствами обучения готовить ребенка к здоровому образу жизни; способствовать исправлению имеющихся нарушений позвоночника.

**Задачи:**

*Личностные:*

- формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.

*Метапредметные:*

- улучшение психоэмоционального состояния;  
 - снятие психологической напряженности и создание оптимистического настроения и высокой мотивации к выздоровлению;  
 - овладение правилами безопасного поведения в воде;  
 - выработка привычек здорового образа жизни;  
 - воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности, трудолюбия, честности, доброжелательности.

*Образовательные:*

- ознакомление и овладение техническими приемами сопутствующих видов спорта, коррекционной гимнастикой, плаванием, привитие жизненно важных и оздоровительно-гигиенических навыков;  
 - разгрузка позвоночника - создание благоприятных физиологических условий для роста тел позвонков и восстановление правильного положения тела;  
 - укрепление мышечного корсета;  
 - формирование правильной осанки;  
 - исправление нарушений осанки;  
 - развитие силовой выносливости мышц;  
 - коррекция плоскостопия;  
 - коррекционно-реабилитационное развитие двигательной активности.

**Продолжительность степеней обучения, возраст лиц для зачисления и перевода на группы обучения, количество лиц, проходящих обучение в группах на этапах спортивной подготовки по программе «Здоровая спина»**

Наименование групп обучения	Срок реализации по группам обучения (год)	Возрастные границы лиц, проходящих обучение (лет)	Наполняемость (человек)
Группа спортивно-оздоровительная	1	7-12	10-20
Группа начальной подготовки	2	13-18	10-20
Группа учебно-тренировочная	-	-	-

**Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обучения «Здоровая спина»**

Норматив по группам	Группы и годы обучения		
	Группа спортивно-оздоровительная	Группа начальной подготовки	Группа учебно-тренировочная
Количество часов в неделю	6	1 год – 6 2 год – 9	-
Общее количество часов в год	216	1 год – 216 2 год – 324	-

## 7. Корригирующая гимнастика

**Цель:** Ведущая цель занятий - всеми формами, методами, средствами обучения готовить ребенка к здоровому образу жизни; способствовать исправлению имеющихся нарушений позвоночника.

**Задачи:**

*Личностные:*

- формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

*Метапредметные:*

- улучшение психоэмоционального состояния, снятие психологической напряженности и создание оптимистического настроения и высокой мотивации к выздоровлению;

- овладение правилами безопасного поведения в воде;

- выработка привычек здорового образа жизни;

- воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности, трудолюбия, честности, доброжелательности.

*Образовательные:*

- ознакомление и овладение техническими приемами сопутствующих видов спорта, коррекционной гимнастикой, плаванием, привитие жизненно важных и оздоровительно-гигиенических навыков;

- разгрузка позвоночника - создание благоприятных физиологических условий для роста тел позвонков и восстановление правильного положения тела;

- укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, исправление нарушений осанки, развитие силовой выносливости мышц;

- коррекция плоскостопия, коррекционно-реабилитационное развитие двигательной активности.

**Продолжительность степеней обучения, возраст лиц для зачисления и перевода на группы обучения, количество лиц, проходящих обучение в группах на этапах спортивной подготовки по программе «Корригирующая гимнастика»**

Наименование групп обучения	Срок реализации по группам обучения (год)	Возрастные границы лиц, проходящих обучение (лет)	Наполняемость (человек)
Группа спортивно-оздоровительная	1	7-12	10-20
Группа начальной подготовки	2	13-18	10-20
Группа учебно-тренировочная	-	-	-

**Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обучения «Корригирующая гимнастика»**

Норматив по группам	Группы и годы обучения		
	Группа спортивно-оздоровительная	Группа начальной подготовки	Группа учебно-тренировочная
Количество часов в неделю	6	1 год – 6 2 год – 9	-
Общее количество часов в год	216	1 год – 216 2 год – 324	-

## 8. Общая физическая подготовка

**Цель:** увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

*Личностные:*

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

*Метапредметные:*

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость);
- освоение универсальных учебных действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные);
- умение оценивать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

*Образовательные:*

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;
- формировать знания об основах физкультурной деятельности.

**Продолжительность степеней обучения, возраст лиц для зачисления и перевода на группы обучения, количество лиц, проходящих обучение в группах на этапах спортивной подготовки по программам «Общая физическая подготовка»**

Наименование групп обучения	Срок реализации по группам обучения (год)	Возрастные границы лиц, проходящих обучение (лет)	Наполняемость (человек)
Группа спортивно-оздоровительная	1	5-7	15
	1-2	6-10	10-15
Группа начальной подготовки	2	11-14	12-15
Группа учебно-тренировочная	-	-	-

**Объем дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ обучения «Общая физическая подготовка»**

Норматив по группам	Группы и годы обучения		
	Группа спортивно-оздоровительная	Группа начальной подготовки	Группа учебно-тренировочная
Количество часов в неделю	одногодичная - 4	6	-
	трех и четырехгодичные - 6		
Общее количество часов в год	одногодичная - 144	216	-
	трех и четырехгодичные - 216		

## 9. Пауэрлифтинг

**Цель:** формирование физически развитой личности, обладающей высокими силовыми возможностями.

**Задачи:**

*Личностные:*

- сформировать потребности ведения здорового образа жизни у воспитанников;
- способствовать проявлению лидерских качеств;
- воспитать способность к преодолению трудностей, трудолюбие и дисциплинированность;
- воспитать у обучающихся чувств ответственности, поддержки и взаимопомощи.

*Метапредметные:*

- развить высокие моральные и волевые качества;
- развить физические данные воспитанников (координации, гибкости, силы, быстроты, реакции, общей и специальной физической выносливости);
- повысить функциональные возможности организма воспитанников;
- укрепить здоровья воспитанников.

*Предметные:*

- обучить основам пауэрлифтинга (приседания, жим лежа, тяга);
- обучить соблюдению общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля;
- обучить инструкторским и судейским правилам.

**Продолжительность степеней обучения, возраст лиц для зачисления и перевода на группы обучения, количество лиц, проходящих обучение в группах на этапах спортивной подготовки по программам «Пауэрлифтинг»**

Наименование групп обучения	Срок реализации по группам обучения (год)	Возрастные границы лиц, проходящих обучение (лет)	Наполняемость (человек)
Группа спортивно-оздоровительная	2	12-13	10-15
Группа начальной подготовки	2	14-15	10-15
Группа учебно-тренировочная	2	16-18	8-12

**Объем дополнительных образовательных программ обучения «Пауэрлифтинг»**

Норматив по группам	Группы и годы обучения		
	Группа спортивно-оздоровительная	Группа начальной подготовки	Группа учебно-тренировочная
Количество часов в неделю	6	6	9
Общее количество часов в год	216	216	324

## 10. Плавание

**Цель:** развитие физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения основами физической подготовки и техникой на занятиях плаванием, подготовка всесторонне развитых юных спортсменов в условиях дополнительного образования через вовлечение детей в занятие плаванием, в систематические занятия физическими упражнениями.

**Задачи:**

*Личностные:*

- формировать общественную активность личности, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- ознакомить с ролью и задачами плавания в воспитании и всестороннем развитии;
- научить детей технике четырёх спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, а так же стартов и поворотов;

*Метапредметные*

- способствовать развитию мотивации к плаванию
- формировать потребность в саморазвитии, самостоятельности;
- способствовать формированию у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием.
- воспитывать морально-этические и волевые качества (активность, настойчивость, самостоятельность), спортивные черты характера.

- воспитывать сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу;
- воспитывать коммуникативные качества;
- вовлечь учащихся в активную общественную жизнь;
- вырабатывать навыки самоконтроля и самооценки.

*Образовательные:*

- развить интерес к занятиям спортом и выявить задатки и способности детей к занятиям плаванием;
- развить умения и сформировать навык проплывать дистанцию, выполнять старты и повороты;
- развивать активность у учащихся;
- формировать прикладные навыки;
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности.

**Стартовый уровень** освоения образовательной программы реализуется в течение первого, и второго года обучения.

**Цель:** развитие физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения основами физической подготовки на занятиях плаванием.

**Задачи:**

- познакомить с правилами здорового образа жизни и формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- познакомить с историей плавания;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях по плаванию;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми на воде, различными формами активного отдыха и досуга;
- познакомить с терминологией плавания;
- развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость учащихся;
- способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности учащихся.
- Познакомить с простейшими техническими элементами в плавании.

**Базовый уровень** освоения программы «Плавание» соответствует третьему-четвертому году обучения.

**Цель:** развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения техникой плавания на занятиях.

**Задачи:**

- привить навыки техники безопасности на занятиях по плаванию;
- воспитывать волевые качества – дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность;
- воспитывать моральные качества – трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- закрепить технику плавания;
- развивать специальные физические качества учащихся, необходимые в плавании;
- готовить учащихся к соревновательной деятельности по плаванию.

**Продвинутый уровень** соответствует пятому-шестому году реализации образовательной программы.

**Цель:** спортивное совершенствование и достижение спортивных результатов в плавании.

**Задачи:**

- научить основам планирования спортивной тренировки;
- совершенствовать специальную физическую подготовку;
- совершенствовать технико-тактические действия в плавании;
- воспитывать морально-волевые качества учащихся;
- реализовать индивидуальные возможности спортсменов в соревновательной деятельности.

**Продолжительность степеней обучения, возраст лиц для зачисления и перевода на**

**группы обучения, количество лиц, проходящих обучение в группах на этапах спортивной подготовки по программам «Плавание»**

Наименование групп обучения	Срок реализации по группам обучения (год)	Возрастные границы лиц, проходящих обучение (лет)	Наполняемость (человек)
Группа спортивно-оздоровительная	1	8-12	15-20
Группа начальной подготовки	3	8-12	10-15
Группа учебно-тренировочная	3	13-17	8-12

**Объем дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ обучения «Плавание»**

Норматив по группам	Группы и годы обучения		
	Группа спортивно-оздоровительная	Группа начальной подготовки	Группа учебно-тренировочная
Количество часов в неделю	6	6	9
Общее количество часов в год	216	216	324

## 11. Рукопашный бой

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое и психическое развитие обучающихся через обучение борьбе.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- овладение мастерством самозащиты без оружия и с оружием;
- расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта;
- создание условий для самореализации, социальной адаптации;
- формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;
- формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;
- формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики рукопашного боя;
- формирование у детей и подростков потребности в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья;

*Метапредметные:*

- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;
- развитие у обучающихся физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости;
- развитие высших психических функций: самоанализа, самоконтроля, самозащиты;
- развитие умения правильно вести себя в неординарных и экстремальных ситуациях различного характера.

*Личностные:*

- воспитание у обучающихся:
- осознанной потребности в здоровом образе жизни и разумном досуге;
- умения адаптироваться в социальных условиях;
- милосердия, доброты и доброжелательности, способности к состраданию и сопереживанию, готовности оказать помощь, терпимость;

- социально-коммуникативных качеств: вежливости, уважения к результатам своего и чужого труда, умения устанавливать контакт с людьми разного возраста, умения разрешать конфликты.
- оказание педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании в условиях объединения по месту жительства;
- укрепление и развитие взаимодействия с семьями воспитанников;
- профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

**Продолжительность степеней обучения, возраст лиц для зачисления и перевода на группы обучения, количество лиц, проходящих обучение в группах на этапах спортивной подготовки по программам «Рукопашный бой»**

Наименование групп обучения	Срок реализации по группам обучения (год)	Возрастные границы лиц, проходящих обучение (лет)	Наполняемость (человек)
Группа спортивно-оздоровительная	-	-	-
Группа начальной подготовки	2	7-12	10-15
Группа учебно-тренировочная	3	13-17	8-12

**Объем дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ обучения «Рукопашный бой»**

Норматив по группам	Группы и годы обучения		
	Группа спортивно-оздоровительная	Группа начальной подготовки	Группа учебно-тренировочная
Количество часов в неделю	-	6	9
Общее количество часов в год	-	216	324

## 12. Спортивная гимнастика

**Цель:** Формирование физической культуры личности обучающихся посредством освоения основ содержания физической деятельности с гимнастической направленностью

**Задачи:**

*Образовательные:*

- формирование жизненно важных двигательных умений навыков (в том числе прикладных и спортивных);
- соразмерное развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия);
- сохранение технически сложного и интересного вида спорта путём подготовки спортсменов для участия в соревнованиях, показательных выступлениях и конкурсах;
- развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма);
- вооружение специальными знаниями в области гимнастики для укрепления здоровья, прикладного использования в будущей профессиональной деятельности и в быту;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.

*Метапредметные:*

- формирование умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- обучение длительному сохранению правильной осанки во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
- формирование умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- овладение сведениями о роли и значении культуры движения в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- формирование отношения к здоровью как к одному из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание занятий гимнастикой как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения;
- формирование умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий гимнастикой, излагать их содержание;
- формирование умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- овладение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- формирование умения вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- формирование умения логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*Личностные:*

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формирование эстетических, волевых, нравственных качеств: коллективизма, дисциплинированности, решительности, целеустремленности, настойчивости, смелости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности; формирование межличностных отношений в группе детей; привитие интереса к регулярным занятиям;
- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о функциональных возможностях организма, способах профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях гимнастикой;
- овладение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- развитие способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- развитие способности принимать активное участие в организации и проведении соревнований и выступлений;
- формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

**Продолжительность степеней обучения, возраст лиц для зачисления и перевода на группы обучения, количество лиц, проходящих обучение в группах на этапах спортивной**



**подготовки по программам «Спортивная гимнастика»**

Наименование групп обучения	Срок реализации по группам обучения (год)	Возрастные границы лиц, проходящих обучение (лет)	Наполняемость (человек)
Группа спортивно-оздоровительная	1	7-9	10-15
Группа начальной подготовки	2	10-13	10-15
Группа учебно-тренировочная	2	14-17	8-12

**Объем дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ обучения «Спортивная гимнастика»**

Норматив по группам	Группы и годы обучения		
	Группа спортивно-оздоровительная	Группа начальной подготовки	Группа учебно-тренировочная
Количество часов в неделю	6	6	9
Общее количество часов в год	216	216	324

### 13. Спортивная стрельба

**Цель:** всестороннее физическое развитие и совершенствование двигательных и морально-волевых качеств учащихся через углубленное изучение военных и спортивных дисциплин.

**Задачи:**

*Предметные:*

Изучение:

- истории стрелкового оружия;
- теоретических основ стрельбы;
- элементарных теоретических сведений о баллистике;
- мер безопасности при стрельбе и правил обращения с оружием;
- назначения, общего устройства и принцип действия пневматической винтовки МР-512;
- правил выполнения стрельбы;
- правил соревнований по стрельбе;
- техники стрельбы из пневматической винтовки МР-512 по мишени из положения, сидя за столом и лежа с упора, стоя с руки, лежа с руки.

Умение:

- выполнять специальные действия, способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;
- выполнять основные элементы техники выполнения выстрела;
- выполнять стрелковые упражнения из положения стоя, лежа и сидя;
- делать самоанализ стрельбы;
- выполнять упражнения для развития гибкости, координации и точности;
- движения, на расслабление различных групп мышц;
- правильно почистить оружие.

*Метапредметные:*

- Ответственность соблюдать меры безопасности при стрельбе из оружия;
- Умение соотносить свои действия с планируемым результатом;
- Способность к объективной самооценке своих действий при стрельбе;
- Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее

безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

*Личностные:*

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;

- потребность в здоровом образе жизни;

- владение основами самоконтроля, самооценки.

**Продолжительность степеней обучения, возраст лиц для зачисления и перевода на группы обучения, количество лиц, проходящих обучение в группах на этапах спортивной подготовки по программе «Спортивная стрельба»**

Наименование групп обучения	Срок реализации по группам обучения (год)	Возрастные границы лиц, проходящих обучение (лет)	Наполняемость (человек)
Группа спортивно-оздоровительная	-	-	-
Группа начальной подготовки	1	10-13	10-15
Группа учебно-тренировочная	2	14-16	8-12

**Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обучения «Спортивная стрельба»**

Норматив по группам	Группы и годы обучения		
	Группа спортивно-оздоровительная	Группа начальной подготовки	Группа учебно-тренировочная
Количество часов в неделю	-	6	9
Общее количество часов в год	-	216	324

## **14. Спортивные танцы**

**Цель** – создание и обеспечение необходимых условий для раскрытия физических, психических, творческих возможностей и способностей обучающихся, их личностного и мотивационного потенциалов, самореализации и позитивной социализации.

**Задачи:**

*Предметные:*

- обучение танцевальным движениям, комбинациям движений;

- привитие учащимся умения слышать и слушать музыку, передавать ее содержание в движении;

- совершенствование двигательных навыков через танцевальные движения;

- обучение элементам аэробики, степ- аэробики, черлидинга, современного танца, соединение их в связки и комбинации, применение их в разных последовательностях.

- формировать умение согласовывать свои движения с музыкой;

- воспитывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями;

- укреплять опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы и голени);

- формировать ценностное отношение к своему здоровью.

*Личностные:*

- развитие природных способностей ребенка (слуха, чувства ритма, пластичности);
- активизация творческих способностей;
- развитие эмоциональности в исполнении танцевальных движений;
- развитие двигательной и музыкально – ритмической координации;
- укрепление опорно – мышечного аппарата, формирование правильной осанки.
- развивать позитивное отношение к движению, привлечение дошкольников к увлекательному миру фитнеса, музыки и здорового образа жизни.
- развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности.
- развивать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания;
- развивать индивидуальные способности.

*Метапредметные:*

- знакомство с музыкальной культурой;
- обучение профессиональным навыкам спортивной направленности;
- вооружение специальными знаниями, необходимых для спортивных танцев;
- обучение прицелам сценического поведения;
- формирование навыков самостоятельного совершенствования и применения полученных знаний и умений в практической деятельности.

**Продолжительность степеней обучения, возраст лиц для зачисления и перевода на группы обучения, количество лиц, проходящих обучение в группах на этапах спортивной подготовки по программам «Спортивные танцы»**

Наименование групп обучения	Срок реализации по группам обучения (год)	Возрастные границы лиц, проходящих обучение (лет)	Наполняемость (человек)
Группа спортивно-оздоровительная	2	5-11	10-15
Группа начальной подготовки	2	12-17	10-15
Группа учебно-тренировочная	-	-	-

**Объем дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ обучения «Спортивные танцы»**

Норматив по группам	Группы и годы обучения		
	Группа спортивно-оздоровительная	Группа начальной подготовки	Группа учебно-тренировочная
Количество часов в неделю	6	6	-
Общее количество часов в год	216	216	-

## 15. Спортивный комментатор

**Цель:** создание и обеспечение необходимых условий для раскрытия творческих, коммуникативных, интеллектуальных возможностей и способностей воспитанников, их личностного и мотивационного потенциалов, самореализации и позитивной социализации.

**Задачи:**

*Предметные:*

- обучение основам журналистики;
- привитие учащимся умения находить нужную информацию, передавать ее содержание;
- совершенствование грамотной речи, хорошей дикции.

*Личностные:*

- развитие личностных способностей ребенка (коммуникабельность, грамотность речи);
- активизация заинтересованности видами спорта;

- развитие находчивости в сложных ситуациях;
- развивать интеллектуальные способности, памяти, внимания;
- развивать индивидуальные способности.

*Метапредметные:*

- изучение видов спорта;
- обучение профессиональным навыкам спортивной журналистики;
- вооружение специальными знаниями, необходимых для спортивной журналистики;
- развитие чувства юмора.

**Продолжительность степеней обучения, возраст лиц для зачисления и перевода на группы обучения, количество лиц, проходящих обучение в группах на этапах спортивной подготовки по программе «Спортивный комментатор»**

Наименование групп обучения	Срок реализации по группам обучения (год)	Возрастные границы лиц, проходящих обучение (лет)	Наполняемость (человек)
Группа спортивно-оздоровительная	-	-	-
Группа начальной подготовки	2	13-14	10-15
Группа учебно-тренировочная	2	15-17	8-12

**Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обучения «Спортивный комментатор»**

Норматив по группам	Группы и годы обучения		
	Группа спортивно-оздоровительная	Группа начальной подготовки	Группа учебно-тренировочная
Количество часов в неделю	-	6	9
Общее количество часов в год	-	216	324

## 16. Хоккей с мячом

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в хоккей с мячом, воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

**Задачи:**

*Предметные:*

- изучение теоретических и практических основ;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучение основным техническим элементам и тактическим приёмам;
- обучение правилам поведения на занятиях, на соревнованиях;

*Метапредметные:*

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- развитие природного потенциала;

- соразмерное развитие общих и специальных физических качеств;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие тактического мышления.

*Личностные:*

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.
- воспитание интереса к хоккею с шайбой;
- формирование познавательной активности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание личностно-значимых качеств: организованности, уважения, дисциплинированности; воспитание творческой инициативы; формирование социальной активности;
- профилактика правонарушений и вредных привычек.

**Продолжительность степеней обучения, возраст лиц для зачисления и перевода на группы обучения, количество лиц, проходящих обучение в группах на этапах спортивной подготовки по программам «Хоккей с мячом»**

Наименование групп обучения	Срок реализации по группам обучения (год)	Возрастные границы лиц, проходящих обучение (лет)	Наполняемость (человек)
Группа спортивно-оздоровительная	1	7-10	10-15
Группа начальной подготовки	2	11-14	10-15
Группа учебно-тренировочная	3	15-18	8-12

**Объем дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ обучения «Хоккей с мячом»**

Норматив по группам	Группы и годы обучения		
	Группа спортивно-оздоровительная	Группа начальной подготовки	Группа учебно-тренировочная
Количество часов в неделю	6	6	9
Общее количество часов в год	216	216	324