

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования детский
оздоровительно-образовательный центр «Взлет»**

Принята на заседании

методического совета

МАУ ДО ДООЦ «Взлет»

Протокол № 7 от 31.08.2020

Утверждаю:
Директор
МАУ ДО ДООЦ «Взлет»
В.И. Круглов

Приказ № 7 - ОД от 31.08.2020г

РАБОЧАЯ

дополнительная общеобразовательная программа

физкультурно-спортивной направленности

«Полиатлон»

Форма реализации программы – очная;

Год обучения – первый;

Номер (название) группы – А1;

Возраст обучающихся – 12-16 лет.

Составитель:

Боев С. А.

педагог дополнительного образования

г. Железногорск
2020 – 2021 уч. год

Автор дополнительной общеобразовательной программы: Боев С.А.
ФИО (педагог, разработавший дополнительную общеобразовательную программу)

ФИО педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу: Боев С.А.

Председатель Методического совета

_____ (Варлахина Л.И)

Подпись (Ф.И.О)

Пояснительная записка

Рабочая программа «Полиатлон» МАУ ДО ДООЦ «Взлет» физкультурно-спортивной направленности разработана для обучающихся школ города на каникулярный период 2020 – 2021 учебного года. Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Типовым Положением «Об образовательном учреждении дополнительного образования детей», Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24.10.2012 №325 примерной программой спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР «Полиатлон», допущенной Федеральным Агентством по физической культуре и спорту, программы «Полиатлон: программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» разработана авторским коллективом Сургутского государственного университета под руководством С.М. Обухова и А.М. Захарова, 2007г

Актуальностью программы

Важной задачей стоит сохранение здоровья граждан страны, в том числе и молодого поколения. Стране нужны здоровые, крепкие физически молодые люди, поэтому здоровье молодежи, ее готовность к высокопроизводительному труду и защите Родины являются сегодня одним из важнейших показателей эффективности оборонно-массовой и спортивной работы.

Полиатлон—комплексное спортивное многоборье. В настоящее время полиатлон как вид спорта получил большое распространение в России. Занятие полиатлоном является эффективным средством разностороннего физического развития и совершенствования организма человека, воспитания основных физических качеств: выносливости, ловкости, силовой подготовки. Люди, занимающиеся полиатлоном, хорошо развиты физически, обладают хорошим здоровьем и высоким уровнем функциональных возможностей. Кроме того, полиатлон является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития психических и физических качеств ребенка.

Отличительные особенности программы

Дополнительная образовательная программа по полиатлону (общей физической подготовке) – виду спорта, состоящего из комплексного многоборья из разных видов спорта: лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, плавания, лыжных гонок и других видов спорта. Программа составлена для обучения на спортивно – оздоровительном этапе.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, а также на основе программы по-зимнему полиатлону ДЮСШ. Учебный материал по технико – тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

Программа по полиатлону разработана с учетом всех физиологических и психологических особенностей детей возраста 12-16 лет. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков видам летнего и зимнего полиатлона, параллельно которому идет включение воспитательного процесса, организованного через спортивно-оздоровительные мероприятия: спортивные игры по упрощенным правилам, соревнования по ОФП.

В программу включены занятия по отдельным видам спорта, включенным в летний и зимний полиатлон. На обучение по программе формируется спортивно- оздоровительная группа обучающихся. Занятия планируются из расчета 2 тренировки в день: утренняя и вечерняя по 2 часа в день, из них: 1 час отводится на лыжные гонки, 1 час на ОФП, 2 часа -на легкоатлетическую и игровую подготовки. В игровые упражнения входят: подвижные игры, эстафеты, ручной мяч, футбол по упрощенным правилам.

Педагогическая целесообразность программы в том, что занятия полиатлоном способствуют гармоничному развитию организма, формированию правильной осанки, развитию координационных способностей, общей выносливости, развитию духа коллективизма, оказывают положительное действие на нервную систему ребёнка, являясь источником положительных эмоций.

Из-за специфики вида (входит пулевая стрельба) набор обучающихся в группы начальной подготовки осуществляется с 12 лет. Практические занятия проходят в виде тренировок по каждому виду спорта, входящему в программу. Теоретические занятия по технической и тактической подготовке, ТБ, гигиене спорта, анатомии и физиологии, правилам соревнований проводятся в инструктивной и лекционной форме.

Новизна программы

Программа «Полиатлон: программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» разработана авторским коллективом Сургутского государственного университета под руководством С.М. Обухова и А.М. Захарова, 2007г. В настоящее время Типовой программы по полиатлону, утвержденной Министерством образования и науки не существует, поэтому данная программа является одним из вариантов обучения подростков с привязкой к местным условиям.

Место реализации программы

Программа реализуется на базе МАУ ДО «ДООЦ» «Взлет». Занятия проводятся на спортивных сооружениях лагеря: спортивной площадке, стадионе.

Характеристика программы

1	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Физкультурно-спортивная
2	Вид дополнительной общеобразовательной программы	Дополнительная общеразвивающая
3	Уровень дополнительной общеобразовательной программы	Стартовый (начальный)
4	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной программе: особенности реализации содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация тематических программ, проектов, причины замены тем по сравнению с дополнительной общеобразовательной программой и т.д.)	– 72 часа, - количество часов по программе обучение модульное, проводится в каникулярное время (осень, зима, весна) Содержание программы не меняется
5	Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с указанием: –количества учебных часов по программе; –количества учебных часов согласно расписанию; –информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений	- 72 час - 72 час Осенние каникулы (1.11-6.11): 1 модуль – 24час Зимние каникулы (03.01-08.01): 2 модуль – 24 час Весенние каникулы (25.03-30.03), (26.05-29.05): 3 модуль – 14 час +10 час В случае продления ограничительных мер связанных с пандемией, занятия организуются в онлайн режиме.

6	Цель рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год	Развитие двигательных способностей, общей выносливости и основных физических качеств обучающихся: силы, быстроты, гибкости и ловкости, закладка фундамента психо – физического здоровья, формирование положительных черт характера обучающихся через привлечение их к систематическим занятиям спортом.
7	Задачи на конкретный учебный год для конкретной учебной группы	Обучающие: <ul style="list-style-type: none"> - дать представление о зимнем полиатлоне как о спорте <i>обучить основам техники:</i> <ul style="list-style-type: none"> - передвижения на лыжах. - пулевой стрельбы - силовой гимнастики. - сформировать двигательные умения и навыки необходимые для достижения результатов в зимнем полиатлоне Развивающие <ul style="list-style-type: none"> - развивать скоростные и силовые способности - развивать общую и специальную выносливость - развивать координационные способности Воспитательные <ul style="list-style-type: none"> - способствовать развитию быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых и волевых качеств; - воспитывать дух коллективизма; - формировать установки на ЗОЖ и отказа от вредных привычек
8	Ожидаемые результаты	<i>Обучающийся будет знать:</i> <ul style="list-style-type: none"> - основные исторические события в развитии физкультуры и спорта, краткую историю олимпийского движения; - краткие сведения о строении и функциях человеческого организма; - правила поведения на занятиях спортом; - общие понятия о технике спортивного упражнения; - общие гигиенические требования у обучающимся полиатлоном и режим дня спортсмена. <i>Обучающийся будет уметь:</i> <ul style="list-style-type: none"> - проводить самостоятельную разминку; - выполнять основные упражнения – бег, стрельба; - выполнять специальные упражнения; - выполнять общефизические упражнения; - выполнять нормативы контрольно – переводных испытаний. <i>Обучающийся сможет решать следующие жизненно – практические задачи:</i> <ul style="list-style-type: none"> - планировать собственный режим труд и отдыха; - соблюдать личную гигиену; - использовать простейшие виды закаливания; - соблюдать меры безопасности на тренировке, дома и на улице. <i>Обучающийся сможет проявлять следующие отношения:</i> <ul style="list-style-type: none"> - уметь работать в команде; - стабильность в посещении занятий, трудолюбие и дисциплинированность.
9	Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и	Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с

	<p>количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)</p> <p>Занятия в онлайн-режиме</p>	<p>учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать -2 часов, с перерывом внутри тренировки 15-20 минут</p> <p>При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 4 академических часов.</p> <p>По 30 минут с переменной 15 минут на отдых, после двух проведенных занятий перерыв на 2 часа. Общая продолжительность занятий не более 4 учебных часов в формате 30+30минут и 30+30минут</p>
10	<p>Методы, формы занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен <u>выбор конкретных форм учебных занятий</u>)</p> <p>- очная форма</p> <p>- дистанционная форма</p>	<p><i>Методы:</i> регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесные</p> <p><i>Формы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - групповые учебно-тренировочные занятия; - теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.); - контрольные испытания. - участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, выполнение комплекса ГТО, викторины и др.); - выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке; - инструкторская и судейская практика. <p>В онлайн-обучении использование компьютерных технологий.</p>
	<p>Формы и виды контроля</p> <ul style="list-style-type: none"> - Входной - Текущий - Промежуточная аттестация 	<p>Контроль делится на педагогический и врачебный</p> <p>Врачебный контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.</p> <p>Педагогический контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение за сформированностью ОФП навыков учащихся в процессе обучения; - <i>прохождение практических контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке</i>
11	<p>Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части дополнительной общеобразовательной программы, обоснование изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы)</p>	<p>даты проведения занятий зависят от времени заезда обучающихся на образовательный модуль</p>

II. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Полиатлон»

№	Вид занятия	Тема занятия	Количество часов			Контроль
			Теория	Практика	Всего	
Модуль 1 (Осенние каникулы) – 24 часа						
1	Инструктаж	Техника безопасности	2	1	3	опрос
2	Виртуальная экскурсия	Знакомство с физкультурно-спортивным многоборьем «Полиатлон»	3	0	3	опрос
3	Тренировка	Легко/атлетическая подготовка	0	4	4	наблюдение,
4	Тренировка	Общая физическая подготовка	0,5	8,5	9	сдача

№	Вид занятия	Тема занятия	Количество часов			Контроль
			Теория	Практика	Всего	
						норматива
5	Тренировка	Основы полиатлона	0,5	3,5	4	наблюдение
6	Лекция	Профилактика травм, оказание первой помощи. Гигиена тренировочных занятий	0,5	0,5	1	опрос
Итого по модулю:			6,5 ч	17,5 ч	24 ч	
<i>Модуль 2 (зимние каникулы) – 24 часа</i>						
1	Инструктаж	Вводный инструктаж (техника передвижения на лыжах)	0,5	0,5	1	тест
8	Тренировка	Лыжная подготовка	4,5	18,5	23	наблюдение
Итого по модулю:			5 ч	19ч	24ч	
<i>Модуль 3 (осенние каникулы) – 33 часа</i>						
1	Инструктаж	Инструктаж по технике безопасности	1	1	2	Собеседование
3	Тренировка	Легко/атлетическая подготовка	0,5	7,5	8	Сдача нормативов
7	Соревнование	Спортивные игры	0	6	6	соревнования
8	Тренировка	Стрелковая подготовка	2	4	6	
9	Сдача нормативов	Промежуточная аттестация (ПА) Сдача контрольных нормативов	-	2	2	Пр/аттестация
<i>Итого по модулю:</i>			3,5	21,5	24	
<i>Итого по программе:</i>			15	57	72	

Содержание

Модуль 1/24 часов

Тема 1 Инструктаж по технике безопасности-3 часа.

Занятие 1 Вводный инструктаж по ТБ – 1 часа

Занятие 5, 6 Техника безопасности на занятиях – 2 часа

Теория. Введение в программу, знакомство с программой занятий. Техника безопасности на занятиях. Специальная форма (костюм, обувь.) Правила поведения на занятиях.

Общее строение тела человека (кости, мышцы, внутренние органы и системы). Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно – сосудистая системы, нервная система. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функциональной системы организма. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат.

Практика. Ознакомление с помещением и спортивным инвентарем. Тест «Правила техники безопасности». Пробное занятие.

Тема 2. Знакомство с физкультурно-спортивным многоборьем «Полиатлон». – 3 часа

Занятие 2, 3, 4 Знакомство с физкультурно-спортивным многоборьем «Полиатлон». – 3 часа

Теория. Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития физической культуры и спорта. История развития полиатлона как олимпийского вида спорта. Выдающиеся земляки полиатлонисты.

Полиатлон как доступное средство физической культуры. Летний и зимний полиатлон. Комплекс ГТО. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки полиатлонистов и показатели тренированности различных возрастных групп. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по полиатлону. Краткие сведения, о восстановлении физиологических

функциях организма после различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Тема 3. Легко/атлетическая подготовка – 4 часа

Занятие 5,6 Спортивная ходьба – 1 ч

Занятие 7 Бег с передвижением противоходом – 1ч

Занятие 8-9 Ознакомление с элементами техники в отдельных видах полиатлона – 2 ч

Практика. Упражнения для освоения техники бега: положение тела бегуна (корпуса, ног, головы, рук) движение рук при беге, постановка стопы на грунт, отталкивание, полет, пробежка на оценку техники на отрезках 30-50-60-100 метров с места и с ходу.

Упражнения для развития быстроты. Развитие общей выносливости: равномерный бег.

Развитие силы ног – прыжки: на месте (на двух ногах, на двух ногах через препятствия 10,15,20 прыжков на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, правым и левым боком, в длину и высоту с места, в длину с разбега согнув ноги, многоскоки на одной и двух ногах.

Упражнения для освоения техники бега: положение тела бегуна (корпуса, ног, головы, рук) движение рук при беге, постановка стопы на грунт, отталкивание, полет, пробежка на оценку техники на отрезках 30-50-60-100 метров с места и с ходу.

Ступательные упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, стелющийся бег, чередование бега обычного с прыжками, бег с ускорениями.

Обучение низкого и высокого стартов: бег с низкого и высокого старта 20 – 30 метров.

Различные беговые эстафеты, спортивная ходьба. Бег по пересеченной местности 500 метров и 2 км. Бег по пересеченной местности на время 1-15-20 минут. Бег по стадиону на выносливость 1, 2,3 км на время 5-10-20 минут.

Тема 4. Общая физическая подготовка 9 часов

Практика: Различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами и на снарядах, с использованием тренажерных устройств и технических средств. Много времени следует отводить играм с мячом, бегу, эстафетам, упражнениям из других видов спорта.

Гимнастика с основами акробатики:

- а) Организующие команды и приемы;
- б) Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади, седы (на пятках, с наклоном туловища), группировка; кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, стойка на «лопатках», комбинации из разных элементов);
- в) прикладные гимнастические упражнения: на силу рук и плечевого пояса, на силу мышц туловища, на силу мышц ног.
- г) упражнения для развития общей координации движения руками и ногами в разных сочетаниях из разных исходных положений;
- д) развитие гибкости и подвижности суставов (два кувырка в группировке).

Занятия 11, 12. Общеразвивающие упражнения – 2 часа

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений и воздействие упражнений на различные группы мышц.

Занятия 14,15. ОФП: силовые упражнения, подтягивание, отжим – 2 часа

Практика. Выполнение упражнений, направленных на развитие координационных способностей, развитие эластичности мышц и подвижности суставов верхнего плечевого пояса, спины, ног.

Занятия 16, 17 ОФП: упражнения на развитие силы ног; общей выносливости.

Практика. Выполнение упражнений, направленных на развитие координационных способностей, развитие эластичности мышц и подвижности суставов верхнего плечевого пояса, спины, ног.

Для развития быстроты применяются специальные упражнения из трех групп:

- упражнения для развития простой и сложной двигательной реакции;

- упражнения для развития быстроты одиночного движения;
- упражнения для развития частоты движений.

Необходимо соблюдать правила:

- длительность упражнений должна быть такой, при которой скорость не снижается до конца упражнения;
- отдых между подходами должен быть полным.

Для развития гибкости применяются упражнения из двух групп:

- упражнения для гибкости (выполняются маховыми, пружинистыми движениями с разной амплитудой, выполняемые сериями по 3-5 повторений);
- упражнения на растягивание (связаны с упражнениями фиксирования определённых поз с мышечным напряжением и удержанием от 5 до 15-20 секунд).
- развитие подвижности суставов достигается большим количеством повторений.

Развитие ловкости происходит за счет:

- развития вестибулярного аппарата (необходимо уделять особое внимание, т.к. у некоторых детей наблюдается нарушение шейно-тонического рефлекса, который восстанавливается после усиленных тренировок);
- развития координации движений (включаются специальные упражнения – сочетания движений руками, ногами и туловища, односторонние и разносторонние, комбинированные, а также упражнения с мячами (элементы баскетбола, футбола));
- развития умения действовать в непривычных условиях (применяются различные эстафеты с препятствиями, упражнения с мячами и другими предметами, подвижные игры и элементы спортивных игр, спортивные игры по упрощённым правилам).

Занятия 18, 19 Силовые упражнения – 2 часа

Занятия 20, 21 Общеразвивающие упражнения – 2 часа

Тема 6. Профилактика травм, оказание первой помощи. Гигиена тренировочных занятий -1 час

Теория: Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы и переломы). Доврачебная помощь

Практика: наложение повязки

Занятие 13. Гигиена тренировочных занятий – 1 час

Модуль 2/24 часа

Тема 1 Инструктаж по технике безопасности – 1 час

Занятие 1. Вводный инструктаж по технике безопасности – 1 час

Теория: Рассказать о правилах поведения на лыжах, о правилах использования лыжного инвентаря. Объяснить, как правильно одевать лыжи и палки.

Практика. Тренировочные упражнения по выполнению ТБ. Школа лыжника. Научить занимающихся правильно падать.

Тема 2 Лыжная подготовка – 23 часа

Классические ходы включают попеременные (двушажный и четырехшажный) и одновременные ходы (бесшажный, одношажный, двушажный), а также переходы с одного хода на другой.

В зависимости от последовательности обучения и решения поставленных задач все упражнения, используемые для овладения конкретным способом, условно можно разделить на следующие группы:

- упражнения для изучения движений руками;
- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для овладения скольжением;

- упражнения для комплексного овладения элементами техники;
- упражнения для согласования движений при выполнении каждого способа в полной координации;
- упражнения для совершенствования техники избранного способа передвижения на лыжах с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям, влияние которых очень специфично и
- своеобразно.

Занятия 5, 6, 7, 8. Лыжная подготовка (знакомство, скольжение на лыжах без палок и с палками) – 4 часа

Теория. Знакомство с основами скольжения на лыжах с палками и без. Передвижение на лыжах по равнине. *Практика:* Тренировка на стадионе: отработка шага и движение рук.

Занятия 9-12 Основы техники передвижения (бесшажные, двушажные) – 4 часа

Практика. Передвижение на лыжах: ступающим и скользящим шагом; повороты переступанием. Соблюдение ТБ.

Занятия 13 – 16 Подъемы лесенкой, елочкой. Торможение, спуск. – 4 часа

Теория. Демонстрация способов торможения, прохождения спусков и поворотов. Показать основные техники подъема. Спуск с небольшого склона. Подъемы: «лесенкой» и «елочкой»; Торможение палками и падением, торможение плугом.

Занятия 17 – 20 Повторное прохождение на технику 100 -500 м вниз по ровному склону – 4 часа

Теория. Показ основных способов и техники торможения и подъема, прохождения спусков и поворотов. Отработка подъема и спуска с соблюдением ТБ. Передвижение разными ходами.

Занятия 21 – 22 Лыжная прогулка в медленном темпе – 2 часа

Тренировка. Бег на лыжах 1, 2, 3 км для развития общей выносливости

Занятия 23 –24 Лыжная прогулка в умеренном темпе – 2 часа

Тренировка. Бег на лыжах 1, 2, 3 км для развития общей выносливости. Передвижение по равнине и пересеченной местности

Модуль 3/24 часа

14 час + 10 час

Тема 1 Инструктаж по технике безопасности-2 часа.

Занятие 1 Вводный инструктаж по ТБ – 1 час

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений и соблюдение техники безопасности на занятиях. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно – сосудистая системы, нервная система. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функциональной системы организма.

Занятие 22 Изучение ТБ на огневом рубеже – 1 час

Тема 3. Легко/атлетическая подготовка – 4 часа

Развитие скоростной выносливости возможно только при создании «фундамента» общей выносливости, который измеряется овладением дистанции не менее 800 – 1000 м и происходит за счет бега с максимальной скоростью следующих дистанций: СОГ (10 лет и ст.): бег 500 м * 2-3 раза с отдыхом 1м 30 сек.

Занятие 1 Спортивная ходьба – 1 час

Занятие 5,6 Эстафета по пересеченной местности – 2 часа

- Соревнование с выполнением эстафетных элементов на выносливость, на координацию движения, число повторений должно быть без снижения скорости

Занятия 11-12 Бег с высокого и низкого старта – 2 часа

Занятия 13, 14 Беговые эстафеты – 2 часа

Тема 7. Спортивные игры – 6 часов

Теория. Объяснить правила игр и эстафет. Способствовать воспитанию духа коллективизма. Развивать способность быстро реагировать и способность принимать нестандартные решения. Повышать эмоциональный фон занимающихся.

Практика. Эстафеты бегом. Эстафеты с применением различного дополнительного инвентаря. Спортивные игры в футбол, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам. Подвижные игры на основе хоккея, баскетбола. Игра в лапту

Занятия 7, 8 **Подвижные игры – 2 часа**

Занятия 3, 4, 9, 10 Спортивные игры - 4 часа

Соревнования по пионерболу. Наблюдение за выполнением правил игры и ТБ. Соревнования по мини-футболу по упрощенным правилам.

Тема 8 **Стрелковая подготовка – 6 часов**

Теория. Рассказать о пулевой стрельбе, о строении пневматического оружия, о правилах его применения. Рассказать и показать технику стрельбы.

Практика. Научиться правильной изготовке. Научить стоять в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5, а затем с 10 метров.

Стрелковая подготовка включает в себя:

1. Специальные подготовительные упражнения;
2. Воспроизведение положения частей тела;
3. Воспроизведение положения стоп и позы без оружия;
4. Воспроизведение изготовления с оружием;
5. Удерживание направления оружия при стрельбе в слепую;
6. Воспроизведение усилия;
7. Воспроизведение действий по времени;
8. Задания на развитие выносливости в удержании винтовки в изготовке;
9. Сохранение наводки оружия;
10. Задание для развития и совершенствования управления спуском курка;
11. Практическая стрельба по мишеням.

Силовая подготовка.

- 1 тренировка. 12*5 раз через 20 секунд.
- 2 тренировка. 20 минут. Работа 5 раз в 1 минуту.
- 3 тренировка. 5*12 раз через 1 минуту 30 секунд.
- 4 тренировка. «Лесенка» 3-10-3.
- 5 тренировка. 25 минут. Работа 5 раз в 1 минуту.
- 6 тренировка. 10*10 раз через 1 минуту.
- 7 тренировка. 6*12 раз через 2 минуты.
- 8 тренировка. «Лесенка» 3-10-3.
- 9 тренировка. 10*5 раз через 15 секунд.
- 10 тренировка. 6*15 раз через 2 минуты.
- 11 тренировка. 3*15 раз через 3 минуты.
- 12 тренировка. 4*(6*5 раз через 15 секунд). Между сериями 5 минут отдыха.
- 13 тренировка. «Лесенка» 3-10-3.
- 14 тренировка. 3*12 раз через 1 минуту 30 секунд.
- 15 тренировка. 12*6 раз через 30 секунд.

Занятие 22 Изучение ТБ на огневом рубеже – 1 час

Занятия 23-24 **Обращение с оружием – 2 часа**

Тренировка

Занятия 25-26 **Стрельба. Прицеливание. – 2 часа**

Тренировка

Занятие 27 **Освоение отдельных элементов выстрела- 1 час**

Тренировка

Занятие 30 **Стрельба «холостым» выстрелом» - 1 час**

Тема 9. Сдача нормативов – 2 часа

Занятия 28-29 **Промежуточная аттестация (ПА) Сдача контрольных нормативов**

Оценочные материалы

Для оценки эффективности реализации программы необходима система отслеживания и фиксации результатов работы учащихся.

Цель диагностики - проследить динамику развития и рост мастерства обучающихся.

Результативность усвоения дополнительной образовательной программы отслеживается путём проведения первичного, промежуточного и итогового этапов диагностики:

1 этап - предварительный (первоначальный).

Цель его - определение уровня имеющихся у обучающихся знаний, умений, навыков в начале обучения. Формы проведения: тестирование, анкетирование, наблюдение.

2 этап - текущий (промежуточный).

Его цель - подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения обучающихся. Формы проведения, показатели, критерии разрабатываются индивидуально по направлению деятельности.

Критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе является регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений, отсутствие медицинских противопоказаний.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Промежуточная аттестация

Программа считается усвоенной, если обучающийся выполнил 2/3 нормативов. Результаты вносятся в протокол.

Примерные контрольные требования на первом году занятий представлены в табл. 2

Таблица 2 - Контрольные нормативы для спортивно – оздоровительных групп

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки	
	1-й год	1-й год	
Общая и специальная физическая подготовка			
Бег 60 м, с	11,0	12,2	
Бег 1000 м	5.20	6.30	
Подъем туловища из положения лежа на спине	20	–	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	8	
Прыжок с места, см	145	140	
Челночный бег 3×10 м, с	9,3	9,7	
Спортивно-техническая подготовка			
Оценка техники передвижения на лыжах	+	+	
Лыжная гонка 1 км	8.00	8.40	

Примечание. «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

**Календарно-тематическое планирование
дополнительная образовательная программа «Полиатлон»**

Сокращения, используемые в Программе: К/з - контрольное занятие; П/р- практическая работа; С/р - самостоятельная работа; Т/работа-творческая работа; К/образец -контрольный образец

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов		Форма	
			Теория	Практика	занятия	контроля
Модуль 1 – 24 часов						
1	1.11	Вводный инструктаж по ТБ	1	0	Инструктаж	беседа
2, 3, 4	1.11	Знакомство с физкультурно-спортивным многоборьем «Полиатлон»	3	0	Виртуальная экскурсия	тест
5, 6	2.11	Техника безопасности на занятиях	1	1	Инструктаж	опрос
7	2.11	Спортивная ходьба	0	1	Тренировка	
8	2.11	Бег с передвижением противходом	0	1	Тренировка	наблюдение
9, 10	5.11	Ознакомление с элементами техники в отдельных видах полиатлона	0,5	1,5	Тренировка	опрос
11, 12	5.11	Общеразвивающие упражнения	0,5	1,5	Тренировка	наблюдение
13	5.11	Общеразвивающие упражнения.	0	1	Тренировка	
14, 15		ОФП (силовые упражнения, подтягивание, отжим)	0,5	1,5	Тренировка	сдача норматива
16, 17		ОФП. Упражнения на развитие силы ног – прыжки	0,5	1,5	Тренировка	
18, 19		ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости	0	2	Тренировка	к/задание
20, 21		Спортивная ходьба	0	2	Тренировка	наблюдение
22, 23		Силовые упражнения	0	2	Тренировка	соревнование
24	6.11	Гигиена тренировочных занятий	1	0	Лекция	опрос
Итого по модулю 1:			8 ч	16 ч		
Модуль 2 (зимние каникулы)						
1	3.01	Вводный инструктаж.	0,5	0,5	Инструктаж	тест
2, 3, 4	3.01	Техника передвижения на лыжах	1	2	Тренировка	наблюдение
5, 6, 7, 8	4.01	Лыжная подготовка (знакомство, скольжение на лыжах без палок и с палками)	0,5	3,5	Тренировка	наблюдение
9,10,11, 12	5.01	Основы техники передвижения (бесшажные, двушажные)	0,5	3,5	Тренировка	наблюдение
13,14, 15,16	6.01	Подъемы лесенкой, елочкой. Торможение, спуск.	0,5 0,5	1,5 1,5	Тренировка	наблюдение
17, 18 19, 20	7.01	Повторное прохождение на технику 100 -500 м вниз по ровному склону	0,5 0	1,5 2	Тренировка	наблюдение
21, 22	8.01	Лыжная прогулка в медленном темпе	0,5	1,5	Тренировка	Сдача норматива
23,24	8.01	Лыжная прогулка в умеренном темпе	0,5	1,5	Тренировка	наблюдение
Итого по модулю 2:			4,5	18,5	24 часов	
Модуль 3 (весенние, майские каникулы)						
1	25.03	Инструктаж по технике безопасности	0,5	0,5	Инструктаж	собеседование
2	25.03	Спортивная ходьба	0	1	Тренировка	наблюдение
3,4	26.03	Спортивные игры	0	2	Тренировка соревнования	соревнование
5, 6	26.03	Эстафета по пересеченной	0	2		

		местности				
7, 8	27.03	Подвижные игры	0,5	1,5	Тренировка соревнования	соревнование
9, 10	27.03	Спортивные игры	0	2	Тренировка Игра	наблюдение
11,12	28.03	Бег с высокого и низкого старта.	0	2	Тренировка	Сдача нормативов
13,14	28.03	Беговые эстафеты	0	2	Эстафета	личный зачет
Итого:			1 ч	13 ч		
15,16	26.05	Изучение ТБ на огневом рубеже	1	1	Инструктаж	
17,18	26.05	Обращение с оружием. Стрельба. Прицеливание.	0,5	1,5	Демонстрация, показ	
19, 20	27.05	Стрельба «холостым» выстрелом»	1	1	Тренировка	
21, 22	27.05	Освоение отдельных элементов выстрела	0,5	1,5		
23,24	28.05	Промежуточная аттестация Сдача контрольных нормативов	0	2	Сдача нормативов	Промежуточная аттестация Сдача нормативов
Итого:			3ч	7ч		
Итого по модулю 3:			4 ч	20 ч	24 часа	
Итого за год:			16,5 ч	55,5 ч	72 часа	

Методическое обеспечение Программы

1. Гимнастические скамейки для отжиманий.
2. Лыжный инвентарь
3. Пневматические винтовки
4. Стрелковые установки
5. Мячи
6. Гимнастические обручи, набивные мячи, палки.

Список интернет ресурсов для проведения занятий по образовательной программе «Полиатлон»

1. Лёгкая атлетика в домашних условиях
<https://www.youtube.com/watch?v=Gy2OoPG2yFs>
2. Специальные беговые упражнения от Юрия Клима.
Упражнения для формирования техники бега -
<https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU>
3. Как волейболисту оставаться в форме, во время карантина
<https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw>
4. Занятия физической культурой на самоизоляции.
<https://youtu.be/ODf44ikFBto> - первая часть
<https://youtu.be/zmzCYTWtTDA> - вторая часть
5. Активные каникулы. ЗАРЯДКА С ЧЕМПИОНОМ
<https://www.youtube.com/watch?v=qAIQuZgZLio>
6. Лапта <https://www.youtube.com/watch?v=dkmcfgBNbp8>
7. Комплекс ОФП для детей / Развиваем Двигательные Качества
https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0
8. Комплекс упражнений для игровых видов спорта
<https://www.youtube.com/watch?v=FwJvseaNUEg>
9. Комплекс упражнений для развития координационных способностей
<https://www.youtube.com/watch?v=2YiMtOUQbbs&feature=youtu.be>
10. Комплекс упражнений для развития силовых способностей
<https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&feature=youtu.be>

11. Комплекс упражнений для хорошего настроения
<https://www.youtube.com/watch?v=RrJ4KZbjsd4&feature=youtu.be>
12. Комплекс упражнений № 1 для общефизической подготовки бегуна перед началом бегового сезона. Тренер Александра Гришина
<https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA>
13. История футбола <https://www.youtube.com/watch?v=wLRtvullcfc>