Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Север»
Верхнекамского муниципального округа Кировской области

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
МКУ ДО СШ «Север»
(Протокол от «29» августа 2023 г. № 9)

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МКУ ДО СШ «Север»
_____М.А. Гордеев
Приказ № 35/1-од от 29.08.2023 г .

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ПОЛИАТЛОНУ

Срок реализации программы: 1 год

Год составления -2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами полиатлона.

Направленность – **физкультурно-спортивная** – направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, развитие морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, знакомство с базовыми понятиями и навыками вида спорта полиатлон.

Основание для разработки дополнительной общеразвивающей программы (далее – программа):

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка Организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвиваюших программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, разработанными Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» с целью организационно-методического обеспечения деятельности образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта. Методические рекомендации рассмотрены экспертно-методическим советом ФГБУ «ФЦОМОФВ» протокол № 4 от «26» мая 2021 г. и имеют заключение «рекомендовано».

Актуальность создания данной программы вызвана познавательными потребностями современных детей и их родителей, а так же ориентированностью на социальный заказ общества. Программа направлена на организацию содержательного досуга обучающихся, удовлетворение их потребностей в активных формах познавательной деятельности, обеспечение эмоционального благополучия обучающихся и, как следствие, профилактику асоциального поведения несовершеннолетних. Предлагаемая программа обеспечивает условия по организации образовательного пространства, а также по поиску и сопровождению

одарённых, талантливых детей. Современная концепция общего образования во главу угла ставит идею развития личности обучающегося, формирование его творческих способностей, воспитание важных личностных качеств. Всему этому в значительной степени способствует обучение навыкам полиатлона. Спорт является важным социальным фактором в воспитании позитивного отношения в подростковой среде к здоровому образу жизни и в формировании здорового поколения молодых граждан нашей страны.

Программа направлена на формирование у детей потребности к систематическим занятиям спортом, к здоровому образу жизни, укреплению их физического здоровья, умению вести себя в коллективе.

Педагогическая целесообразность.

Полиатлон объединяет в себе три вида спорта, различных по основным двигательным навыкам – лыжные гонки /бег, стрельбу и силовую гимнастику. Обучение по Программе интегрирует и способствует повышению знаний обучающихся, полученных в общеобразовательной школе по физической культуре, анатомии, физике, технологии, истории. На учебно-тренировочных занятиях активно используются средства подготовки из смежных видов спорта – лыжные гонки, стрельба, легкая атлетика, биатлон, спортивные игры.

Программа предполагает:

строгую преемственность задач, средств и методов тренировки;

неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки в соответствии с сенситивными периодами, динамикой индивидуального развития и ростом спортивного мастерства;

строгое соблюдение принципа доступности и постепенности в процессе тренировки.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся школьного возраста 7-17 лет, не имеющим противопоказания к занятиям физической культуры. Группы смешанные, одно- и разновозрастные. Разница в возрасте обучающихся в одной группе до 2 лет.

Уровень освоения – базовый.

Объем и срок реализация программы Объем программы – 204 часа.

Срок реализации программы – 34 недели.

Формы (виды) учебной деятельности

Теоретическая часть: лекции, беседы, встречи, демонстрация видеофильмов о достижениях российских спортсменов на Всероссийских, Международных соревнованиях.

Практическая часть: учебно-тренировочное занятие, подготовка лыж, винтовок, соревнования, сдача КПН.

Цель программы

Создание у детей устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья с помощью развивающих подвижных игр.

Задачи программы.

1. Сформировать устойчивую мотивацию детей и подростков к сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры и закаливания естественными факторами природы.
2. Повысить уровень физической подготовленности обучающихся с учетом индивидуальных особенностей.
3. Сформировать устойчивые знания в области теории полиатлона.
4. Обучить основам силовой подготовки, техники передвижения на лыжах, техники пулевой стрельбы – видам полиатлона.
5. Социализировать обучающихся в обществе за счет приобретенных в ходе занятий спортом нравственных, моральных, психологических и интеллектуальных качеств личности.
6. Научить активно проводить досуг, развить интерес к избранному виду спорта и достижению высоких спортивных результатов.

Планируемые результаты:

По окончанию программы обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные:

будут иметь разностороннюю физическую подготовку, общую и специальную;

овладеют техникой всех видов в зимнем и летнем полиатлоне;

овладеют техникой восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки;

Метапредметные:

обретут устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни;

будут уметь самостоятельно планировать учебно-тренировочный режим: выбирать режим нагрузок, питания, отдыха, адекватной двигательной активности;

будут уметь устанавливать взаимодействие с окружающими людьми: соблюдать правила межличностного общения со сверстниками и педагогом, использовать способы бесконфликтного решения спорных ситуаций в группе.

Личностные:

приобретут стойкий интерес к избранному виду спорта;

будут уметь организовать свое свободное время, активный отдых с родителями и друзьями, пропагандирующий здоровый образ жизни.

мотивация к достижению высоких спортивных результатов.

Формы и режимы занятий

Форма обучения: очная

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность 1 ак. часа 1 астрономический час,. т.е. 204 часа в год.

Формы проведения занятий: теоретическое (беседа); комбинированное (сочетание теории и практики); соревнование, развивающие подвижные игры

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

групповая (работы в группах);

индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий, решение проблем);

индивидуально-фронтальная (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы).

Формы подведения итогов освоения программы: тестирование уровня развития физических качеств.

Условия набора и формирования групп

Наполняемость групп 12-20 человек.

В группу принимаются все желающие обучающиеся от 7 лет. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей обучающийся. К занятиям допускаются обучающиеся не имеющие противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Занятия проводятся на площадках МКУ ДО СШ «Север».

Формы контроля

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Стартовый контроль проводится вначале освоения программы с целью определения исходного уровня знаний и умений. Текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) - осуществляется педагогом в форме наблюдений, опросов. Промежуточный контроль проводится в конце учебного полугодия - в форме сдачи тестирования уровня развития физических качеств (Приложение№ 1). Итоговый контроль/промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного года/программы - в форме выполнения тестирования уровня развития физических качеств Метапредметные и личностные результаты отслеживаются путём наблюдения и опроса во время учебной и соревновательной деятельности.

Примерный учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно оздоровительная
		Год обучения
		1
		6 час/нед.
1	2	3

1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	62
3	Специальная физическая подготовка	44
4	Технико-тактическая подготовка	56
5	Стрелковая подготовка	24
6	Соревнования, тестирование уровня развития физических качеств	8
7	Общее количество часов	204

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Теоретическая подготовка**	**10**	**9**	**1**	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. Полиатлон в России и мире.	1	1		Наблюдение опрос
	Значение физической культуры и спорта и, в частности, зимнего полиатлона, как средства укрепления здоровья.	1	1		
1.2	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травмы.	1	1		
1.3	Лыжный инвентарь, инвентарь для пулевой стрельбы, одежда и обувь.	1	1		
1.4	Значение физической культуры и спорта и, в частности, зимнего полиатлона, как средства укрепления здоровья.	1	1		
1.5	Техники лыжных ходов.	1	1		
1.6	Техники подтягивания с высокой перекладины, сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	1	1		
1.7	Техника стрельбы из пневматической винтовки.	1	0,5	0,5	
1.8	Значение физической культуры и спорта и в частности зимнего полиатлона, как средства укрепления здоровья.	1	1		
1.9	Техники лыжных ходов.	1	0,5	0,5	
2	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**62**	**57**	**5**	Тестирование уровня развития физических качеств
2.1	Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей.	8	7,5	0,5	
2.2	Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости.	12	11	1	

2.3	Спортивные и подвижные игры.	10	9,5	0,5	
2.4	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	6	5,5	0,5	
2.5	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (велосипед).	6	5,5	0,5	
2.6	Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей.	8	7,5	1	
2.7	Спортивные и подвижные игры.	6	5,5	0,5	
2.8	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	6	5,5	0,5	
3	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**44**	**40**	**4**	Тестирование уровня развития физических качеств
3.1	Специальные упражнения полиатлониста для развития силовой выносливости плечевого пояса.	10	9	1	
3.2	Специальные стрелковые упражнения	6	5,5	0,5	
3.3	Имитационные упражнения для овладения коньковыми лыжными ходами	7	6,5	0,5	
3.4	Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости	7	6,5	0,5	
3.5	Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты	7	6,5	0,5	
3.6	Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы	7	6,5	0,5	
4	**Технико-тактическая подготовка**	**56**	**50**	**6**	
4.1	Техники коньковых ходов	16	15	1	
4.2	Техника одновременно бесшажного хода	6	5	1	
4.3.	Техника попеременно двухшажного хода	6	5	1	
4.4	Техника одновременно двухшажного конькового хода	8	7	1	
4.5	Техника преодоления спуска	10	9	1	
4.6	Техника преодоления подъема	10	9	1	
5	**Стрелковая подготовка**	**24**	**20**	**4**	
5.1	Техника стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка	6	5	1	
5.2	Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка	6	5	1	

5.3	Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание	6	5	1	
5.4	Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска	6	5	1	
6	**Контрольные испытания и соревнования**	**8**	**7**	**1**	
6.1	Соревнования, спортивные мероприятия	6	5	1	
6.2	Итоговое занятие (1-е полугодие)	1	1		Тестирование уровня развития физических качеств
6.3	Итоговое занятие (2-е полугодие)	1	1		Тестирование уровня развития физических качеств

Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. Полиатлон в России и мире.

Теория. Краткие исторические сведения о возникновении полиатлона. Общие положения, структура комплекса ГТО, виды испытаний, нормативы, требования. Первые соревнования, система соревнований по ГТО, задачи бывшего ГТО. Структура зимнего и летнего многоборья по полиатлону.

Инструктаж по ОТ и ТБ.

Практика. Демонстрация и прохождение путей эвакуации из школы.

1.2 Значение физической культуры и спорта и в частности зимнего полиатлона, как средства укрепления здоровья.*ория.* Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов. *Практика.* Тестирование

1.3 Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травмы.

Теория. Основы личной гигиены юного полиатлониста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся полиатлоном.

Практика. Организовать самоконтроль на тренировочном занятии и дома. Учитывать объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

1.4 Лыжный инвентарь, инвентарь для пулевой стрельбы, одежда и обувь.

Теория. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Правила ухода за пневматической винтовкой и её хранение.

Практика. Практическая работа «Лыжная мастерская».

1.5 Техники лыжных ходов.

Теория. Основы техник лыжных ходов.

Практика. Выполнение техник лыжных ходов.
1.6 Техники подтягивания с высокой перекладины, сгибания и разгибания рук в упоре лежа.
Теория. Основы техник подтягивания с высокой перекладины, сгибания и разгибания рук в упоре лежа.
Практика. Выполнение подтягивания с высокой перекладины, сгибания и разгибания рук в упоре лежа.
1.7 Техника стрельбы из пневматической винтовки.
Теория. Основы техники стрельбы из пневматической винтовки. Обучение отдельным элементам стрельбы и производству выстрела в целом: изготовка, прицеливание, спуска курка, дыхание, психологическая подготовка в стрельбе.
Практика. Выполнение стрельбы из пневматической винтовки.
1.8 Подведение итогов зимнего сезона.
Теория. Подведение итогов зимнего сезона.
2. Общая физическая подготовка (ОФП)
2.1 Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей.
Теория. Особенности выполнения упражнений на развитие гибкости. Их роль в восстановлении организма после физических нагрузок.
Практика. Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей.
2.2 Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости.
Теория. Особенности выполнения упражнений на развитие силовой выносливости.
Практика. Комплекс упражнений, направленных на развитие силовой выносливости.
2.3 Спортивные и подвижные игры.
Теория. Правила спортивных и подвижных игр. Особенности судейства.
Практика. Организация спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости, быстроты, выносливости.
2.4 Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.
Теория. Роль скоростно-силовых качеств в достижении высоких спортивных результатов. Особенности техники прыжковых упражнений.
Практика. Эстафеты и комплекс прыжковых упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.
2.5 Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (велосипед).
Теория. Виды циклических упражнений. Их роль в развитии выносливости.
Практика. Выполнение циклических упражнений, направленных на развитие выносливости. Велотренировка.
3. Специальная физическая подготовка (СФП)
3.1 Специальные упражнения лыжника для развития силовой выносливости плечевого пояса.
Теория. Силовая выносливость. Виды упражнений для развития силовой выносливости.
Практика. Комплексы специальных упражнений лыжника для развития силовой выносливости плечевого пояса.
3.2 Специальные стрелковые упражнения.
Теория. Внутренняя и внешняя баллистика. Основы изготовки при стрельбе из пневматической винтовки.
Практика. Комплексы специальных стрелковых упражнений. Холостой тренаж. Стрельба.
3.3 Имитационные упражнения для овладения коньковыми лыжными ходами.
Теория. Роль имитационных упражнений в подготовке полиатлониста. Их особенности.
Практика. Выполнение имитационных упражнений для овладения коньковыми лыжными ходами.
выносливости.

Теория. Особенности выполнения упражнений на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости.
Практика. Комплексы упражнений на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости.
3.4 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты.
Теория. Особенности выполнения упражнений на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты.
Практика. Комплексы упражнений на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты.
3.5 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы.
Теория. Особенности выполнения упражнений на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы.
Практика. Комплексы упражнений на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы.

4. Технико-тактическая подготовка

4.1. Виды коньковых ходов.
Теория. Виды коньковых ходов. Особенности передвижения коньковыми лыжными ходами на различной местности. Ошибки в технике коньковых ходов и пути их устранения.
Практика. Комплекс упражнений для совершенствования техники коньковых ходов. Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног. Основные элементы техники конькового хода в облегчённых условиях. Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках, преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Техника торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением, повороты на месте и в движении.
4.2 Техника стрельбы из положения стоя.
Теория. Ошибки в технике стрельбы из положения стоя и пути их устранения. Управление дыханием во время стрельбы. Обучение приемам снятия высокого эмоционального напряжения во время стрельбы на соревнованиях.
Практика. Холостой тренаж. Визуализация техники выстрела. Стрельба.
4.3 Техника одновременно бесшажного хода.
Теория. Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.
Практика. Выполнение техники одновременно бесшажного хода. Комплекс упражнений для совершенствования техники коньковых ходов.
4.4 Техника попеременно двухшажного хода.
Теория. Особенности выполнения техники попеременно двухшажного хода.
Практика. Выполнение техники попеременно двухшажного хода. Комплекс упражнений для совершенствования техники коньковых ходов.
4.5 Техника одновременно духшажного конькового хода.
Теория. Особенности выполнения техники одновременно духшажного хода.
Практика. Выполнение техники одновременно духшажного хода. Комплекс упражнений для совершенствования техники коньковых ходов.
4.6 Техника преодоления спуска.
Теория. Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Техника торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением, повороты на месте и в движении.
Практика. Выполнение техник преодоления спуска.
4.7 Техника преодоления подъема.
Теория. Техники преодоления подъёма «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
Практика. Выполнение техник подъема.

5. Стрелковая подготовка

5.1 Техника стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка.

Теория. Особенности выполнения изготовки при стрельбе из положения лёжа с упора.

Практика. Холостой тренаж.

5.2 Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.

Теория. Особенности выполнения изготовки при стрельбе из положения стоя.

Практика. Холостой тренаж.

5.3 Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

Теория. Особенности выполнения прицеливания при стрельбе из положения стоя.

Практика. Холостой тренаж. Визуализация техники выстрела.

5.4 Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

Теория. Особенности выполнения обработки спуска при стрельбе из положения стоя.

Практика. Холостой тренаж. Визуализация техники выстрела. Стрельба.

5. Контрольные испытания и соревнования

5.1 Соревнования

Теория. Правила соревнований, особенности разминки. *Практика:* участие в соревнованиях по зимнему полиатлону, лыжным гонкам.

5.2. Итоговое занятие (1-е полугодие)(при необходимости)

Теория: Методика выполнения и требования тестирования уровня развития физических качеств, анализ

Практика: Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача контрольных нормативов

5.3. Итоговое занятие (2-е полугодие)

Теория: Методика выполнения и требования тестирования уровня развития физических качеств, анализ

Практика: Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача контрольных нормативов.

Организационно-кадровое обеспечение программы:

Программа ведется на русском языке.

Среднее педагогическое образование, требований к квалификации нет, требований к опыту работы нет.

Материально-техническое обеспечение программы:

спортивный зал, тир, отвечающие требованиям СанПин;

стадион, лыжная трасса;

спортивный инвентарь: мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные), обручи, гимнастические скамейки, утяжелители, конусы;

спортивные снаряды: гимнастические маты, мостики; велосипеды

лыжные комплекты, лыжероллеры, пневматические винтовки, механическая установка, мишени;

ноутбук или планшет, цифровые носители с видеофайлами.

Методическое обеспечение образовательной программы

Разделы, блоки	Обеспечение программы методическими видами продукции и материально техническими средствами	Рекомендации по проведению практических занятий	Дидактический и лекционный материал
Теоретическая подготовка	Папка с материалами по ТБ, ОТ, ПБ, ПДД Беседы к темам: «Полиатлон и его особенности», «Критерии отбора детей и подростков в полиатлон»	Инструкции по ТБ, ОТ, ПБ, ПДД правила поведения в бассейне Рекомендации по проведению практических работ: «Лыжная мастерская», «Зависимость общефизической подготовки и результатов в полиатлоне», «Восстановление организма после интенсивных физических нагрузок»	Иллюстрации, презентации
Общая физическая подготовка	Мячи, скакалки, снаряды, турник, коврики, секундомер	Рекомендации по методике проведения занятий по ОФП Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений для всех групп мышц.	Плакаты, рисунки, схемы, видео- материалы по изучению

Специальная физическая подготовка	Лыжи (лыжероллеры), палки, лыжные ботинки, пневматическая винтовка. Ноутбук	Рекомендации по методике проведения занятий по СФП Комплекс упражнений для овладения классическими лыжными ходами Комплекс упражнений для овладения коньковыми ходами Комплекс специальных подготовительных стрелковых упражнений	Плакаты, рисунки, схемы, видео- материалы по изучению
Технико-тактическ ая подготов ка	Лыжи (лыжероллеры), палки, лыжные ботинки, пневматическая винтовка. Ноутбук	Рекомендации по методике проведения занятий по ТТП	Видео-урок «Техника одновременно одношажного конькового хода», Видео-урок «Техника одновременно двухшажного конькового хода»
Стрелков ая подготов ка	Пневматическая винтовка, механическая установка, мишени	Рекомендации по методике проведения занятий по стрелковой подготовке	Плакаты по изучению техники стрельбы из пневматической винтовки
Контроль ные испытани я и соревнов ания	Перекладина, секундомер, Рулетка (длинномер), пневматическая винтовка. Тесты физической подготовки	Тесты физической подготовки	

Применяемые педагогические технологии:

1. Технология дифференцированного обучения помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

Задача этой технологии – воспитание ребёнка, умеющего работать самостоятельно.

Работу по этой технологии можно разбить на три этапа.

1-й этап – это «Вызов» (мотивация). Педагог должен постараться вызвать интерес ребёнка.

2-й этап - «Осмысление», т.е. заинтересованный ребенок самостоятельно выполняет задание, пытаясь разобраться без подсказки и наводящих вопросов, с минимумом комментариев.

3-й этап - «Рефлексия», т.е. переработка информации при обсуждении с одногруппниками; и здесь же может быть закрепление изученного материала.

2. Технология интегративного подхода

Принцип междисциплинарной взаимосвязи, позволяющий обеспечить практическую направленность и индивидуализацию образования, является основным принципом интегративного обучения.

Практическое применение системы интегративного обучения показывает, что эта система:

формирует и развивает познавательные интересы, творческие способности, общеучебные умения, навыки самообразования, позволяющие в дальнейшем адаптироваться к динамичным условиям образовательного пространства;

обеспечивает развитие и формирование коммуникативной компетенции, а именно способности вести диалог в естественных ситуациях общения;

способствует воспитанию бережного отношения к культурным ценностям не только своей страны, но и уважению к традициям и обычаям других народов;

имеет профориентационный характер обучения, так как обучающиеся могут сравнить, найти сходства, различия по изучаемым проблемам в разных областях, тем самым определяя область своих интересов.

При освоении интегративного курса необходимо обозначить предметно-содержательный аспект, а именно:

минимум информативности, которая включает в себя теоретический и фактологический блоки знаний;

коммуникативный аспект: совершенствуется коммуникация с целью информирования своего собеседника-слушателя;

познавательный характер интегративного курса

Таким образом, интегративный курс предполагает перенос функций, которыми ребёнок овладевает в рамках базового уровня одного предмета, на новое предметное содержание.

3.Здоровьесберегающие технологии помогают воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;

Здоровьесберегающие технологии на уроках помогают сохранить и укрепить здоровье обучающихся. Процесс обучения требует от ребенка не только умения учиться. Он должен быть физически и психологически готов систематически выполнять учебные задания вне зависимости от собственного желания.

Понятие «Здоровьесберегающие технологии» - это не что иное, как разнообразие приемов, форм и методов работы, потому что постоянная смена деятельности снимает, как физическую, так и психологическую нагрузку, а значит, защищает здоровье обучающихся от нанесения потенциального вреда.

На занятиях педагог должен максимально снизить негативное влияние нервно- физического напряжения, а для этого, «переключать» детей с одной деятельности на другую.

4.Игровые технологии помогают развитию творческого мышления, развивают воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе.

Календарный учебный график

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
	01 октября учебного года	15 июня учебного года	34	102	204	3 раза в неделю по 2 ак. часа

Приложение № 1

Тестирование уровня развития физических качеств.

Возраст	30 м, сек Мальчики/ девочки	1000 м, мин Мальчики/ девочки	Наклон, см Мальчики/ девочки	Пресс, Мальчики/ девочки	Прыжок с места, Мальчики/ девочки
7	10,1/9,6	6,30/7,00	1/3	11/10	85/77
8-9	7,3/7,5	9,3/10,0	1/3	20/17	103/108
10-11	6,3/6,5	7,0/7,30	2/4	22/20	120/115
12-13	6,0/6,3	6,5/7,0	3/4	28/25	130/125
14-15	5,5/5,8	6,5/7,0	4/5	34/30	150/140
16-17	5,0/5,2	6,5/7,0	5/7	35/32	170/165

Список литературы

Для педагога:

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
2. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности. Теория и практика. М: Физкультура и спорт, 2005 г. - 196 с.
3. Иорданская Ф.А., М. С. Юдинцева Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности. М: Советский спорт, 2006 г. - 184 с.
4. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2003. – 72 с.
5. Соловьев Н.А., Варнавский И.А., Северухин Г.Б. История развития физической культуры и спорта в Удмуртии: Учебное пособие. - 2001 г.
6. Теория и методика физического воспитания. В 2 томах. Том 1. Общие основы теории и методики физического воспитания. Издательство: Олимпийская литература, 2003 г. - 424 с. Под ред. Круцевича Т.Ю.
7. Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. – 120 с.

Для обучающихся и родителей:

1. Беленький А. А. Сладкий ужас смерти. М.: Спортэкспресс, 2000.
2. Власов А.А. чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. М.: советский спорт, 2001.
3. Миронов А. Ф. Быть первым. М.: ФиС, 1996.
4. Родиченко В.С. Приглашаем в страну «Фэйер Плэй», М., 1993.
5. Твой олимпийский учебник. – М., 1991.
6. Энциклопедия «Физическая культура» М.: Владос, 2004.
7. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М..: . Линка-пресс, 2000.
8. Халемский Г.А. Коррекция нарушения осанки у школьников. Спб.: «Детство-пресс», 2001.
9. Шарманова С. Б., Федоров, А. И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: учеб. пособие. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999.