

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 406
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 406
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол от 28.08.2025 №1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора №179 от 28.08.2025
ГБОУ гимназии № 406
Пушкинского района Санкт-Петербурга
_____ В.В. Штерн

Дополнительная обще развивающая программа

«Спортивное многоборье»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 13 - 17 лет

Разработчик: Захаренков Д.А.,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность. Настоящая 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.

Актуальность. Программа разработана с учетом всех физиологических и психологических особенностей детей младшего школьного возраста. Программа составлена на основе материала , который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, а также на основе программы ДЮСШ и СДЮШОР для групп начальной подготовки первого и второго года обучения.

Цель образовательной программы: осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой классификации в младших возрастных группах;

Задачи.

Обучающие:

- обучить основам техники передвижения на лыжах;
- обучить основам техники пулевой стрельбы;
- обучить основам техники силовой гимнастики;
- дать представление о зимнем полиатлоне как о спорте;
- сформировать двигательные умения и навыки необходимые для достижения результатов.

Развивающие:

- развивать скоростные и силовые способности;
- развивать общую и специальную выносливость;
- развивать координационные способности;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию волевых качеств;
- воспитывать дух коллективизма.

Ожидаемые результаты.

Предметные:

- знают основы техники передвижений классическим ходом;
- умеют стрелять из пневматической винтовки;
- умеют практически применять технику силовой гимнастики;

Метапредметные:

- знают историю возникновения и развития полиатлона;
- сформированы все необходимые знания умения и навыки необходимые для занятий.

Личностные:

- сформированы скоростные и силовые способности;
- сформирована общая и специальная выносливость;
- сформированы координационные способности;

Условия реализации программы

Язык обучения -русский

Сроки реализации: 1год, 216 часов.

Условия приема: программа ориентирована на детей 12-17 лет без специальной подготовки.

Необходимые требования к здоровью занимающихся - основная группа по физической культуре.

Наполняемость группы 15 человек.

Формы обучения: очная

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповая.

Оборудование: оборудованный спортивный зал, тренажеры, оборудованная спортивная площадка.

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Техника безопасности на занятиях по зимнему полиатлону	9	-	9
3	Обще- развивающие упражнения (ОРУ)	1	21	22
4	Кроссовая подготовка	1	34	35
5	Специальная силовая подготовка	1	29	30
6	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	1	20	21
7	Стрелковая подготовка	1	28	29
8	Лыжная подготовка	2	40	42
9	Имитация	2	25	27
Всего		19	197	216

Рабочая программа

Задачи.

Обучающие:

- обучить основам техники передвижения на лыжах;
- обучить основам техники пулевой стрельбы;
- обучить основам техники силовой гимнастики;
- дать представление о зимнем полиатлоне как о спорте;
- сформировать двигательные умения и навыки необходимые для достижения результатов.

Развивающие:

- развивать скоростные и силовые способности;
- развивать общую и специальную выносливость;
- развивать координационные способности;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию волевых качеств;
- воспитывать дух коллективизма.

Ожидаемые результаты.

Предметные:

- знают основы техники передвижений классическим ходом;
- умеют стрелять из пневматической винтовки;
- умеют практически применять технику силовой гимнастики;

Метапредметные:

- знают историю возникновения и развития полиатлона;
- сформированы все необходимые знания умения и навыки необходимые для занятий.

Личностные:

- сформированы скоростные и силовые способности;
- сформирована общая и специальная выносливость;
- сформированы координационные способности;

Содержание

1. Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Тематический план занятий. История спорта. Техника безопасности на занятиях. Специальная форма (костюм, обувь.) Правила поведения в спортивном зале.

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

2. Техника безопасности на занятиях по зимнему полиатлону.

Теория. Рассказать о правилах поведения на стрельбище и правилах использования пневматического оружия. Рассказать о правилах поведения в спортивном зале, на стадионе. Расказать о правилах поведения на лыжах, о правилах использования лыжного инвентаря.

Практика. Применение на практике

3. Обще-развивающие упражнения (ОРУ)

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений.

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

4. Кроссовая подготовка

Теория. Научить основам техники бега. Объяснить что такая работа в определенной зоне интенсивности нагрузки.

Практика. Равномерный бег по пересеченной местности в заданной зоне интенсивности нагрузки (темпе). Бег с ускорениями.

5. Специальная силовая подготовка

Теория. Объяснить занимающимся, что в понятие специальной силовой подготовки входит силовая гимнастика. У мужчин подтягивания, у женщин(сгибание и разгибание рук в упоре лежа) отжимания. Объяснение техники выполнения.

Практика. Выполнение подтягиваний и отжиманий в облегченных условиях, в нормальных условиях и с отягощениями.

6. Спортивные и подвижные игры, эстафеты

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

7. Стрелковая подготовка

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.

8. Лыжная подготовка

Теория. Объяснить как правильно одевать лыжи и палки. Рассказать о технике передвижения классическим лыжным ходом.-

Практика. Школа лыжника. Научить занимающихся правильно падать. Научить основам техники ОБХ,ООХ,П2Х. Научить основам техники торможения, прохождения спусков и поворотов. Научить основам техники подъемов. Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности.

9. Имитация

Теория. Объяснить занимающимся что такое имитация лыжных ходов.

Практика. Обучить занимающихся основам техники имитации классических лыжных ходов.
Передвижение по равнине и пересеченной местности

10. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

Методическое обеспечение.

Методы обучения:

- вербальные (беседы, анализ проделанной работы (итоги соревнований, результаты контрольно-переводных нормативов);
- наглядные (демонстрация иллюстративного материала, просмотр наглядных видео пособий по стрельбе и лыжным гонкам, просмотр технических характеристик лыжных ходов)
- практические (наблюдения, тренировочный процесс, анализ проделанной работы)

Способы их проверки:

предметная диагностика проводится в форме:

- контрольно переводные нормативы;
- результаты соревнований

педагогическая диагностика предполагает:

-анализ проделанной работы и сопоставление с результатами контрольно-переводных нормативов

Формы подведения итогов реализации программы:

- проведение итоговых соревнований
- сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебно тренировочного процесса

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
2. Гимнастические перекладины и доски для отжиманий.
3. Лыжный инвентарь
4. Пневматические винтовки
5. Стрелковые установки
6. Мячи
7. Гимнастические обручи, набивные мячи, палки.

Список используемой литературы.

- a. Аксенов, В.П. Управление тренировочным процессом многоборцев ГТО на основе математического моделирования: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / В.П. Аксенов. М., 1986. - 25 с.
- b. Балин, А.Д. Оценка уровня морфофункционального состояния спортсменов, занимающихся зимним полиатлоном / А.Д. Балин, Д.Н. Гаврилов, Н.Г. Измайлов // Полиатлон. 2002. - №1.2 (12) - С. 12-14.
- c. Васильев, С.Н. Пути развития полиатлона как международного вида спорта / С.Н. Васильев, В.В. Федоров // Полиатлон. 1997. - №5. - С. 34-36.
- d. Гильмутдинов, Т. С. Теоретические и организационно-методические основы развития полиатлона / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров // Полиатлон. 1998. - №1. - С. 3-4.
- e. Гильмутдинов, Т.С. Планирование тренировочного процесса студентов полиатлонистов в подготовительном периоде / Т.С. Гильмутдинов // Полиатлон. 2000. - №1-2. - С. 18-20.
- f. Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, 2008, автор А.Ю. Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычев
- g. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.

**ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГРУПП ПЕРВОГО ГОДА
ОБУЧЕНИЯ .**

	Вид норматива	д. из- мер.	Группа 1 года обуч. Юноши дев ушки		Группа 2 года обуч. Юноши девушки	
			6 ,3	6,5	6,1 ,3	
.	Бег 30 метров	ек.				
.	Бег 60 метров	ек	1 0,5	10,8	10,4	0,7
.	«Челно к» 3x10 м	ек	9 ,3	9,5	9,2	,4
.	«Слало м» 2x15 м	ек	9 ,5	9,7	9,4	,6
.	Прыжо к с места	м.	1 50	140	160	50
.	5-скок	м.	6 50	600	700	40
.	Подтяг ивание	аз	0 т опоры за 1 мин- 10		5	
.	Отжима ние	аз.	-	От гимн. скам. 10 раз		0 раз
.	Кросс	м.	1 км 5 .00 мин	0,5 км 2 мин30сек	1 км 4мин30сек	,5 км мин2 0сек
0.	Основы техники стрельбы		+	+	+	
1.	Техника имитации конькового хода.					
	A) низкая посадка		3 x10 м	3x1 0 м	3x10 м	x10 м
	Б) одновременный, одношажный				3x10 м	x10 м
	В) 2-х шажный одновременный				3x10 м	x10 м
	Прохождение соревновательной дистанции		-	-	2	