

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 общеразвивающая 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. Рассказать 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 такое 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 ыжных 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, артор 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 цент "Академия", 2000. - 480 с.

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГРУПП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ .

| | Вид норматива | д. из-мер. | Группа 1 года обуч. | | Группа 2 года обуч. | |
|--|-----------------------------------|------------|--------------------------|-----------------------|---------------------|-------------------|
| | | | Юноши | дев ушки | Юноши | девушки |
| . | Бег 30 метров | ек. | 6 ,3 | 6,5 | 6,1 | ,3 |
| . | Бег 60 метров | ек | 1 0,5 | 10,8 | 10,4 | 0,7 |
| . | «Челнок» 3х10 м | ек | 9 ,3 | 9,5 | 9,2 | ,4 |
| . | «Слалом» 2х15 м | ек | 9 ,5 | 9,7 | 9,4 | ,6 |
| . | Прыжок с места | м. | 1 50 | 140 | 160 | 50 |
| . | 5-скок | м. | 6 50 | 600 | 700 | 40 |
| . | Подтягивание | аз | О т опоры за 1 мин-10 | | 5 | |
| . | Отжимание | 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 мин20сек |
| 0. | Основы техники стрельбы | | + | + | + | |
| 1. | Техника имитации конькового хода. | | | | | |
| А) низкая посадка | | | 3 х10 м | 3х1 0 м | 3х10 м | х10 м |
| Б) одновременный, одношажный | | | | | 3х10 м | х10 м |
| В) 2-х шажный одновременный | | | | | 3х10 м | х10 м |
| Прохождение соревновательной дистанции | | | - | - | 2 | |