

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТОГУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ
СЕРГЕЯ ВЛАДИМИРОВИЧА МАСЛОВА»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

_____ Скударнова Н.А.
Протокол № 1 от 26.08.2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «Тогурская СОШ
им. С.В. Маслова»

_____ О.А. Пшеничникова
Приказ № 300 от 30.08.2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного курса внеурочной деятельности
«ОФП» Полиатлон**

Класс 7-11

Программу составил:
А.Ф.Панов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0098A27E06F28D873C5013FA7A5FA5EEF3
Владелец: Пшеничникова Олеся Андреевна
Действителен: с 19.09.2024 до 13.12.2025

с.Тогур 2024

Аннотация к рабочей программе по ОФП (полиатлон)

Рабочая программа по виду спорта полиатлон для тренировочного этапа МБОУ Тогурская СОШ имени С.В.Маслова составлена в соответствии: с Федеральным законом в Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства спорта РФ от 24.10. 2012 г. N 325 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Федеральным законом Российской Федерации от 4.12. 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Федеральным законом от 6.12.2011 г. N 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 730 “Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам”, приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 731 “Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта”, приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 3.04.2009 г. N 157 "Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов", с правилами соревнований по избранному виду спорта, приказом Министерства спорта РФ от 27.12. 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва; результаты мониторинга МБОУ ТСОШ.

Программа является основным документом при проведении учебно-тренировочных занятий в МБОУ ТСОШ и не рассматривается как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса.

Для реализации развития у занимающихся основных физических качеств и прикладных навыков в содержание полиатлона включены виды программы из разных видов спорта: лёгкой атлетики, плавания, пулевой стрельбы, лыжного спорта.

Отличительными особенностями полиатлона являются доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста, пола и интересов.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Этап подготовки	Период	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек) <2>	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Тренировочный	Углубленной	8 - 10	12	18

этап спортивной специализации) <1>	этап специализации			
	Начальной специализации	10 - 12	14	12

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- самостоятельная подготовка;
- соревнования.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.)

Пояснительная записка

Настоящая программа по зимнему полиатлону разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.01.2012 №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 СДЮСШОР «Полиатлон», допущенной Федеральным Агентством по физической культуре и спорту.

Программа для ДЮСШ по полиатлону составлена на основании нормативных документов Министерства туризма и спорта, типовых программ для видов спорта с учетом многолетнего опыта работы по комплексу ГТО и Президентских тестов физической подготовленности населения.

Существуют две типовые рабочие программы:

1. Программа по летнему и зимнему полиатлону для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ Москва, 2000г, автор В.З. Червяков
2. Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, 2008, автор А.Ю. Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычев.

Образовательная программа «Полиатлон для начинающих» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предполагает профессионально-ориентированный уровень освоения.

Полиатлон - комплексное спортивное многоборье. Полиатлон как вид спорта создан в 1992 году и является продолжением существовавшего в Советском союзе спортивного комплекса ГТО. Зимний полиатлон включает в себя следующие дисциплины: зимнее троеборье, зимнее двоеборье. В зимнем полиатлоне могут быть представлены следующие виды спортивных состязаний: лыжные гонки (на 1, 2, 3, 5 или 10 км.) - обязательно; стрельба из пневматического оружия (дистанция - 10 м, диаметр мишени - 5 или 25 см, по 5 или 10 выстрелов); силовая гимнастика: подтягивание на перекладине (у мужчин); отжимания в упоре лёжа на помосте от контактной платформы (у жен)

Новизна программы заключается в том, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему, при этом все двигательные действия в комплексе оказывают положительное влияние на физическое и психологическое развитие организма.

Актуальность программы в том, что программа по зимнему полиатлону 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 по зимнему полиатлону ДЮСШ и СДЮСШОР для групп начальной подготовки первого и второго года обучения.

Педагогическая целесообразность программы в том, что занятия зимним 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.

Цель образовательной программы:

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации в младших возрастных группах;
- осуществление физической подготовки подрастающего поколения;
- приобщение учащихся к постоянным тренировкам
- расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков;
- оказывать помощь, по внедрению и развитию данного вида спорта;
- всестороннего физического развития.

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 в зимнем полиатлоне.

Развивающие

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

Воспитательные

- способствовать воспитанию волевых качеств
- воспитывать дух коллективизма

Отличительные особенности программы в том, что данная программа разработана на основе типовых программ по зимнему полиатлону для ДЮСШ и СДЮСШОР и адаптирована для занятий в школьной спортивной секции. Основной задачей которой также является воспитание высококвалифицированных спортсменов для участия в чемпионатах страны и чемпионатах мира по зимнему полиатлону.

Условия реализации программы

Сроки реализации

Программа ориентирована на детей 11-15 лет без специальной подготовки. Необходимые требования к здоровью занимающихся - основная группа по физической культуре. Программа курса рассчитана на 3 учебных года, годовая продолжительность занятий 136 часов.

Наполняемость групп:

12-15 человек

Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся:

2 раза в неделю по 2 часа на 1-ом и 2-ом году обучения (136 часа в год).

Формы занятий:

-внеурочный

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая

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)

Ожидаемые результаты (по задачам ко всей программе конкретно!)

К концу обучения воспитанники:

- знают основы техники передвижений классическим ходом;

- умеют стрелять из пневматической винтовки;

- умеют практически применять технику силовой гимнастики;

- знают историю возникновения и развития полиатлона;

- у занимающихся сформированы все необходимые знания умения и навыки необходимые для занятий полиатлоном.

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

1 год обучения

1. Задачи:

-научить основам техники лыжных ходов, пулевой стрельбы, силовой гимнастики

-развивать общую и специальную выносливость, координационные и силовые способности.

Ожидаемые результаты:

-уметь передвигаться на лыжах заданным ходом,

- уметь стрелять из пневматической винтовки с дистанции 10м из упора.

-сдача контрольно-переводных нормативов

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Техника безопасности на занятиях по зимнему полиатлону	3	-	9
3	Обще-развивающие упражнения (ОРУ)	1	11	12
4	Кроссовая подготовка	-	24	25
5	Специальная силовая подготовка	1	19	20
6	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	1	10	11
7	Стрелковая подготовка	1	18	19
8	Лыжная подготовка	2	30	32
9	Имитация	1	13	15
	Всего	11	125	136

Учебно-тематический план образовательной программы «Полиатлон
для начинающих» 1-го года обучения

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 лыжных ходов. Передвижение по равнине и пересеченной местности

10. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

Материально-техническое обеспечение программы

(перечень оборудования к программе)

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.

Промежуточная аттестация в форме сдачи спортивных нормативов.

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ГРУПП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

№	Вид норматива	Ед. из-мер.	Группа 1 года обуч.		Группа 2 года обуч.	
			Юноши	девушки	Юноши девушки	
1.	Бег 30 метров	Сек.	6,3	6,5	6,1	6,3
2.	Бег 60 метров	Сек	10,5	10,8	10,4	10,7
3.	«Челнок» 3x10 м	Сек	9,3	9,5	9,2	9,4
4.	«Слалом» 2x15 м	Сек	9,5	9,7	9,4	9,6
5.	Прыжок с места	См.	150	140	160	150
6.	5-скок	См.	650	600	700	640
7.	Подтягивание	Раз	От опоры за 1 мин- 10		5	
8.	Отжимание	Раз.	-	От гимн.ска м. 10 раз		10 раз
9.	Кросс	Км.	1 км 5.00 мин	0,5 км 2 мин30сек	1 км 4мин30се к	0,5 км 2мин20се к
10	Основы техники стрельбы		+	+	+	+
11			3x10 м	3x10 м	3x10 м 3x10 м 3x10 м	3x10 м 3x10 м 3x10 м
			-	-	2	1

Поурочное планирование.**Учитель:** Панов Александр Фёдорович**Класс:** 7-11 класс**Предмет:** Физическая культура**Запланировано:** 136 часов

№ п/п	Содержание темы	Кол – во часов	По плану	По факту
1	Кросс. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие духа коллективизма. ОРУ.	2		
2	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.	2		
3	Кросс. Имитация. Подвижные игры. ОРУ.	2		
4	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.	2		
5	Кросс. Имитация. Подвижные игры. ОРУ.	2		
6	Имитация. ОРУ. Стрелковая подготовка. Подвижные игры на основе волейбола.	2		
7	Кросс. Имитация. Подвижные игры. ОРУ.	2		
8	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.	2		
9	Имитация. ОРУ. Стрелковая подготовка. Подвижные игры на основе волейбола.	2		
10	Кросс. Имитация. Подвижные игры. ОРУ.	2		
11	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.	2		
12	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Стрелковая подготовка. Спортивные игры.	2		
13	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Стрелковая подготовка. Спортивные игры.	2		
14	Имитация. ОРУ. Стрелковая подготовка. Подвижные игры на основе волейбола.	2		
15	Кросс. Игры подвижные и спортивные. Специальная силовая подготовка.	2		

16	Имитация. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка.	2		
17	Кросс. Имитация. Подвижные игры. ОРУ.	2		
18	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Стрелковая подготовка. Спортивные игры.	2		
19	Школа лыжника. Основы техники классического лыжного хода. Стрелковая подготовка.	2		
20	Школа лыжника. Развитие специальной выносливости. Силовая гимнастика. ОРУ	2		
21	Кросс. Развитие специальной выносливости. Силовая гимнастика. ОРУ.	2		
22	Лыжная подготовка. Научить основам техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты.	2		
23	Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты. Спортивные игры.	2		
24	Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	2		
25	Кросс. Силовая гимнастика. Развитие силовых способностей.	2		
26	Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты. Развитие общей выносливости.	2		
27	Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Стрелковая подготовка. Основы пулевой стрельбы.	2		
28	Кросс. Силовая подготовка. Силовая гимнастика	2		
29	Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты. Спортивные игры	2		
30	Кросс. Игры. Эстафеты. ОРУ.	2		
32	Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты. Спортивные игры. Развитие общей выносливости.	2		

33	Лыжная подготовка. ОРУ. Силовая гимнастика. Развитие специальной силовой выносливости.	2		
34	Эстафеты. Спортивные игры. Стрелковая подготовка.	2		
35	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. ОРУ. Подвижные игры.	2		
36	Эстафеты. Силовая подготовка. Развитие специальной выносливости. ОРУ. Спортивные игры.	2		
37	Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Стрелковая подготовка.	2		
38	Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Стрелковая подготовка.	2		
39	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. ОРУ. Подвижные игры.	2		
40	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты.	2		
41	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие специальной выносливости.	2		
42	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.	2		
43	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.	2		
44	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.	2		
45	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.	2		
46	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.	2		
47	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.	2		
48	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.	2		
49	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.	2		

50	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Стрелковая подготовка. Спортивные игры.	2		
51	Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.	2		
52	Эстафеты. Силовая подготовка. Развитие специальной выносливости. ОРУ. Спортивные игры.	2		
53	Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ.	2		
54	Кросс. Подвижные игры. Эстафеты.	2		
55	Кросс. Развитие специальной выносливости. Силовая гимнастика. ОРУ	2		
56	Кросс. Имитация. Подвижные игры. ОРУ.	2		
57	Имитация. ОРУ. Стрелковая подготовка. Подвижные игры	2		
58	Спортивные игры. Эстафеты. Силовая подготовка.	2		
59	Спортивные игры. Эстафеты. Силовая подготовка.	2		
60	Имитация лыжных ходов. Стрелковая подготовка. ОРУ. Подвижные игры.	2		
61	Имитация лыжных ходов. Стрелковая подготовка. ОРУ. Подвижные игры.	2		
62	Кросс. Имитация. Подвижные игры. ОРУ.	2		
63	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.	2		
64	. Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.	2		
65	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Стрелковая подготовка. Спортивные игры.	2		
66	Кросс. Силовая гимнастика.	2		
67	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.	2		
68	Кросс. Подвижные игры. Эстафеты.	2		

