‌‌‌Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

Тюкалинского муниципального района Омской области

«Красноусовская средняя общеобразовательная школа»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**спортивного кружка «Полиатлон для начинающих»**

**на 2024 - 2025 учебный год**

ПРЕДМЕТ: «Полиатлон для начинающих»

УЧИТЕЛЬ (ФИО): Дюсенбина Мария Серикбаевна

**Пояснительная записка**

Настоящая программа по зимнему полиатлону 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.

Программа 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.

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 мальчиков); отжимания в упоре лёжа на помосте от контактной платформы (у девушек).

**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 для групп начальной подготовки первого и второго года обучения.

**Педагогическая целесообразность программы в том, что** занятия зимним полиатлону 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 классификации 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 занятий в школьной спортивного кружка. Основной задачей которойтакже является воспитание спортсменов для участия в районных соревнованиях по зимнему полиатлону.

**Условия реализации программы**

**Сроки реализации**

Программа ориентирована на детей 9-14лет без специальной подготовки. Необходимые требования к здоровью занимающихся - основная группа по физической культуре. Программа курса рассчитана на один год продолжительность занятий 68 часа (2 часа в неделю).

**Наполняемость групп:**

1 год обучения – 8 человек

2 год обучения – 5 человек

3 год обучения – 3 человек.

**Режим занятий:**

Занятия групповые. Проводятся:

Один раз в неделю по 2 часа (68 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 видеопособий 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 вначале и в конце учебно тренировочного процесса

**1 год обучения**

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

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
| Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Техника безопасности на занятиях по зимнему полиатлону | 2 | - | 2 |
| 3 | Обще-развивающие упражнения (ОРУ) | 1 | 5 | 6 |
| 4 | Кроссовая подготовка | 1 | 8 | 9 |
| 5 | Специальна силовая подготовка | 1 | 9 | 10 |
| 6 | Спортивные иподвижные игры, эстафеты | 1 | 6 | 7 |
| 7 | Стрелковая подготовка | 1 | 9 | 10 |
| 8 | Лыжная подготовка | 2 | 12 | 14 |
| 9 | Имитация | 2 | 6 | 8 |
| Всего | | 12 | 56 | 68 |

##### 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 спортивнм инвентарем. Тест «Правила техники безопасности». Пробное занятие.

* 1. 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 правтилах поведения на лыжах, о правилах использования лыжного инвентаря.

Практика. Применение на практике

* 1. Обще-развивающие упражнения (ОРУ)

Теория. Обьяснение техники выполнения упражнений.

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

* 1. Кроссовая подготовка

Теория. Научить основам техники бега. Обьяснить что такое работа в определенной зоне интенсивности нагрузки.

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

* 1. Специальная силовая подготовка

Теория. Обьяснитьзанимающимся, 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.

* 1. 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.

* 1. 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 10метров.

* 1. 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.

* 1. Имитация

Теория. Обьяснить 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.

Календарно тематическое планирование.

Первого года обучения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Номер занятия | Тема учебно-тренировочного занятия. |
|  | 1 | Школа лыжника. Эстафеты. Развитие координационных способностей. ОРУ. |
|  | 2 | Кросс. Развитие общей выносливости. Основы пулевой стрельбы. ОРУ. |
|  | 3 | Школа лыжника. Развитие специальной выносливости. Силовая гимнастика. ОРУ. |
|  | 4 | Кросс. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие духа коллективизма. ОРУ. |
|  | 5 | Школа лыжника. Основы техники классического лыжного хода. Стрелковая подготовка. |
|  | 6 | Кросс. Развитие специальной выносливости. Силовая гимнастика. ОРУ. |
|  | 7 | Лыжная подготовка. Научить основам техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты. |
|  | 8 | Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты. Спортивные игры. |
|  | 9 | Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы. |
|  | 10 | Кросс. Силовая гимнастика. Развитие силовых способностей. ОРУ. |
|  | 11 | Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты. Развитие общей выносливости. |
|  | 12 | Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Стрелковая подготовка. Основы пулевой стрельбы. |
|  | 13 | Кросс. Силовая подготовка. Силовая гимнастика. Игры на основе хоккея. |
|  | 14 | Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты. Спортивные игры. |
|  | 15 | Кросс. Игры. Эстафеты. ОРУ. |
|  | 16 | Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты. Спортивные игры. Развитие общей выносливости. |
|  | 17 | Лыжная подготовка. ОРУ. Силовая гимнастика. Развитие специальной силовой выносливости. |
|  | 18 | Эстафеты. Спортивные игры. Стрелковая подготовка. |
|  | 19 | Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. ОРУ. Подвижные игры. |
|  | 20 | Эстафеты. Силовая подготовка. Развитие специальной выносливости. ОРУ. Спортивные игры. |
|  | 21 | Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Стрелковая подготовка. |
|  | 22 | Эстафеты. Спортивные игры. Силовая подготовка. |
|  | 23 | Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. ОРУ. Подвижные игры. |
|  | 24 | Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. |
|  | 25 | Имитация лыжной техники. Силовая подготовка. ОРУ. |
|  | 26 | Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие специальной выносливости. |
|  | 27 | Имитация лыжных ходов( ООХ, П2Х, ОБХ). Кросс. Стрелковая подготовка. |
|  | 28 | Имитация. Силовая подготовка. ОРУ. Развитие общей и специальной выносливости. |
|  | 30 | Спортивные игры. Эстафеты. Силовая подготовка. Силовая гимнастика. ОРУ. |
|  | 31 | Имитация лыжных ходов. Стрелковая подготовка. ОРУ. Подвижные игры. |
|  | 32 | Имитация лыжных ходов. Спортивные игры. ОРУ. Силовая подготовка. Силовая гимнастика. |
|  | 33 | Кросс. Спортивные игры. ОРУ. Силовая подготовка. Силовая гимнастика. |
|  | 34 | Имитация. Спортивные игры (футбол). ОРУ. Эстафеты. |
|  | 35 | Кросс. Игры подвижные и спортивные. Специальная силовая подготовка. |
|  | 36 | Кросс. Спортивные игры. ОРУ. Силовая подготовка. Силовая гимнастика. |
|  | 37 | Имитация. Спортивные игры( футбол). ОРУ. Эстафеты. |
|  | 38 | Кросс. Игры подвижные и спортивные. Специальная силовая подготовка. |
|  | 39 | Кросс. Эстафеты. Спортивные игры. ОРУ. |
|  | 40 | Имитация. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. |
|  | 41 | Кросс. Спортивные и подвижные игры. Стрелковая подготовка. |
|  | 42 | Кросс. Эстафеты. Спортивные игры. ОРУ. |
|  | 43 | Имитация. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. |
|  | 44 | Кросс. Спортивные и подвижные игры. Стрелковая подготовка. |
|  | 45 | Кросс. Эстафеты. Спортивные игры. ОРУ. |
|  | 46 | Имитация. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. |
|  | 47 | Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. |
|  | 48 | Имитация. ОРУ. Стрелковая подготовка. Подвижные игры на основе волейбола. |
|  | 49 | Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры. |
|  | 50 | Кросс. Имитация. Подвижные игры. ОРУ. |
|  | 51 | Имитация. ОРУ. Стрелковая подготовка. Подвижные игры на основе волейбола. |
|  | 52 | Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. |
|  | 53 | Имитация. ОРУ. Стрелковая подготовка. Подвижные игры на основе волейбола. |
|  | 54 | Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры. |
|  | 55 | Кросс. Имитация. Подвижные игры. ОРУ. |
|  | 56 | Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры. |
|  | 57 | Имитация. ОРУ. Стрелковая подготовка. Подвижные игры на основе волейбола. |
|  | 58 | Кросс. Имитация. Подвижные игры. ОРУ. |
|  | 59 | Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры. |
|  | 60 | Имитация. ОРУ. Стрелковая подготовка. Подвижные игры на основе волейбола. |
|  | 61 | Кросс. Имитация. Подвижные игры. ОРУ. |
|  | 62 | Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости. |
|  | 63 | Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости. |
|  | 64 | Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости. |
|  | 65 | Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости. |
|  | 66 | Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры. |
|  | 67 | Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости. |
|  | 68 | Кросс. ОРУ. Эстафеты. Стрелковая подготовка. Спортивные игры. |
|  | 69 | Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости. |
|  | 70 | Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Силовая подготовка. Силовая гимнастика. |
|  | 71 | Кросс. ОРУ. Эстафеты. Стрелковая подготовка. Спортивные игры. |
|  | 72 | Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости. |

**Литература.**

Список используемой литературы.

1. 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.
2. Балин, А.Д. Оценка уровня морфофункцпонального состояния спортсменов, занимающихся зимнимполиатлопом / А.Д. Балин, Д.Н. Гаврилов, Н.Г. Измайлов // Полиатлон. 2002. - №1.2 (12) - С. 12-14.
3. Васильев, С.Н. Пути развития полиатлона как международного вида спорта / С.Н. Васильев, В.В. Федоров // Полиатлон. 1997. - №5. - С. 34-36.
4. Гильмутдинов, Т. С. Теоретические и организационно-методические основы развития полиатлона / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров // Полиатлон. 1998. - №1. - С. 3-4.
5. Гильмутдинов, Т.С. Планирование тренировочного процесса студентов полиатлонистов в подготовительном периоде / Т.С. Гильмутдинов // Полиатлон. 2000. - №1-2. - С. 18-20.
6. Программа по летнему и зимнему полиатлону для ДЮСШ,СДЮСШОР и ШВСМ Москва, 2000г, автор В.З.Червяков
7. Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, 2008, артор А.Ю. Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычев
8. 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.