**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

 **средняя общеобразовательная школа № 60**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ПОЛИАТЛОН»**

Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Фоминых Елизавета Анатольевна,

педагог

дополнительного образования

Екатеринбург, 2019

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Полиатлон» педагога дополнительного образования Фоминых Елизаветы Анатольевны и педагога-организатора Денко Натальи Александровны Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 60 города Екатеринбурга (далее по тексту Учреждения) рассмотрена на школьном методическом объединении.

Решение: рекомендовать к принятию на педагогическом совете МАОУ СОШ № 60 (протокол ШМО от 30.08.2019 №1/2)

 *Руководитель ШМО Денко Н.А.*

Оглавление

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | Стр. 3 |
| 2. | Объем программы. Учебный план | Стр. 8 |
| 3. | Содержание программы | Стр. 10 |
| 4. | Планируемые результаты | Стр. 16 |
| 5. | Контроль и оценка планируемых результатов | Стр. 18 |
| 6. | Календарный учебный график | Стр. 24 |
| 7. | Тематическое планирование с основными видами учебной деятельности школьников | Стр.29 |
| 8. | Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования | Стр. 34 |
| 9. | Используемые средства обучения | Стр.35 |
|  |  |  |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа.

 Данная Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Полиатлон» является авторской разработкой. Настоящая программа дополнительного образования (далее по тексту программа) детализирует и раскрывает содержание курса определяет стратегию обучения, воспитания и развития школьников средствами программы. Программа определяет основные принципы организации учебного материала, его структурирование, последовательность изучения и распределение по годам обучения. Программа составлена с учётом возрастных особенностей физического и психического развития детей школьного возраста.

**Нормативные, инструктивные и методические документы, обеспечивающие организацию образовательной деятельности по программе дополнительного образования**

**Нормативные документы**

***Федеральный уровень***

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

Закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. <http://www.rkomitet.ru/zakon/zak-002.html>;

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196
«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

## Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н “Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660)

 ***Региональный уровень***

Закон Свердловской области «Об образовании в Свердловской области»

/ Постановление Законодательного Собрания Свердловской области от 15.08.2013 г. № 78-ОЗ.

Постановление Правительства Свердловской области от 21.10.2013 № 1262-ПП «Об утверждении Государственной программы Свердловской области «Развитие системы образования в Свердловской области до 2020 года»

Постановление Правительства Свердловской области от 03.12.2014 № 1084-ПП «О внесении изменений в государственную программу Свердловской области «Развитие системы образования в Свердловской области до 2020 года», утвержденную постановлением Правительства Свердловской области от 21.10.2013 № 1262-ПП»

*Школьный уровень*

Устав МАОУ СОШ № 60;

Образовательная программа НОО МАОУ СОШ № 60;

 **Назначение программы.** Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта, направленных на физическое воспитание личности ребенка, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для занятий физической культурой и прохождения спортивной подготовки.

Дополнительное образование - вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования.

**Документ об образовании: сертификат о прохождении курса**

**Предметом образования** в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

 Физкультурно – оздоровительный компонент программы характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях кружковых объединений и спортивных секций даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Актуальность программы** обусловлена ее практической значимостью: привлечение обучающихся школы к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в МАОУ СОШ № 60 традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование здорового образа жизни.

 **Возрастная группа обучающихся.** Программа разработана для обучающихся 6-9 классов. Обучение ведется в разновозрастных группах.

 Программа предназначена подростков 11-14 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Программа рассчитана на три года обучения. Численный состав обучающихся 15 человек в одной возрастной группе. Для перевода из одной группы в другую обучающиеся должны выполнить контрольные нормативы, предусмотренные программой для каждой возрастной группы.

 Программа предназначена для обучающихся, не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом, **имеющих медицинский допуск.** Программа основывается на доступности материала и построена по принципу «от простого к сложному». Тематика занятий разнообразна, что способствует физическому развитию ребенка, самореализации.

 Психофизические требования: в условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формируются основные психологические качества спортсмена. Поэтому необходимо соблюдать следующие требования:

 - обучающихся делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок;

 - обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;

 - методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;

 - необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку;

 - снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены);

 - преждевременное начало занятий, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

 Посещение тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий).

 С самого начала процесса обучения необходимо систематически обращать внимание детей на соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений.

**Необходимо заключение врача поликлиники об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.**

*Эта программа (адаптированный вариант) может использоваться для развития обучающихся с задержкой психического развития, нарушением речи*.

**Цель** данной программы: обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья детей и подростков.

**Задачи**

 *Воспитательные:*

 воспитание творческой личности, формирование системы ценностей, в том числе значения здорового образа жизни, готовности служить Отечеству;

воспитание способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать;

воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетание учёбы и спорта;

воспитание целеустремленности и настойчивости;

формирование позитивной самооценки, самоуважения.

*Развивающие:*

способствовать формированию коммуникативной компетентности в сотрудничестве;

формировать умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;

формировать умения работать с информацией (сбор, систематизация, хранение, использование);

формирование умения самостоятельно и совместно планировать деятельность и сотрудничество;

формирование умения решать спортивные задачи.

*Обучающие*

Освоение знаний о физической культуре, спорте и игре футбол, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, освоение правил и навыков занятиями полиатлона.

* разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная (для зимнего многоборья);
* знакомство с техникой во всех видах многоборья;
* воспитание базовой подготовки (общей выносливости, аэробных возможностей);
* совершенствование в лыжной подготовке;
* развитие спортивных навыков;
* воспитание общей работоспособности;
* освоение объёмного бега на лыжах.

### Методы работы:

* Иллюстративный (объяснение сопровождается демонстрацией);
* Репродуктивный (воспроизводящий);
* Беседы, диалоги;
* Проблемный (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути ее решения);
* Частично-поисковый (в форме игры, конкурса);
* Компетентностный (демонстрация знаний, умений, компетенций);
* Эвристический (дети сами формируют проблему и ищут способы ее решения);

**Формы проведения занятий:**

* коллективное взаимодействие (парное, микрогрупповое, групповое, межгрупповое взаимодействие);
* тематическое аудиторное занятие;
* практические занятия;
* индивидуальная работа;
* спортивные состязания;
* сдача норм ГТО;
* спортивные праздники.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

Немало родителей в наше время уделяют большое значение спорту и стараются привить эту любовь своим детям. Важно ли это? Конечно, да. Роль спорта в жизни ребёнка велика и она напрямую связана с его здоровьем.

  Спорт нужен не только великим спортсменам, но и обычным детям. Занимаясь спортом с раннего детства, ребенок растет более крепким и выносливым, его организм хорошо справляется с болезнями, простуды бывают реже. Занятия спортом полезны для иммунной системы ребенка.

**Ребенок, увлеченный тренировками, меньше времени тратит на бесполезные занятия, такие как игры на компьютере и бездумное пребывание на улице. У детей появляются новые друзья, увлеченные тем же делом, новые интересы стремления.**

Регулярные посещения спортзала и тренировки помогают ребенку лучше учиться. Ведь спорт помогает организму насытиться кислородом, который активизирует работу мозга. Кроме того, дисциплина на тренировках это дисциплина в школе. Занятия благотворно сказываются на знаниях.

  Нужно посещать секции детям с сердечно-сосудистыми проблемами, проблемами дыхания и опорно-двигательного аппарата. Заниматься спортом могут не только здоровые дети.. Ребенок раскрепоститься на тренировках, что благотворно скажется на его здоровье и заведет новых друзей. Тренировки дадут уверенность в себе и силы сопротивляться болезни. Следует подбирать секции согласовывая этот выбор с врачом.

**Следует помнить, что занимаясь спортом, важно следить за системой питания и регулярно посещать тренировки, что поможет добиться хорошего результата. Лучше заниматься в специальной одежде, которая будет комфортная для ребенка..**

 С самого начала процесса обучения необходимо систематически обращать внимание детей на соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений.

 **АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ**

 На современном этапе развития образования и воспитания очень важно, чтобы в стремительном потоке изменения нашего общества не потерять богатство и уникальность накопленного поколениями опыта, сформировавшего духовную культуру нации и всего человечества, т.е. актуальными и значимыми в процессе воспитания и образования остаются предметы физкультурно-спортивной направленности.

 Спортивная деятельность представляет собой один из немногих путей, где человек может проявить свое совершенство, используя физические возможности для достижения определенных результатов. Спорт является великолепной естественной лабораторией человеческих возможностей. Эта деятельность обладает высочайшей мотивацией, четкими критериями оценки результатов, требует высокой активности от человека. Она связана с большим физическим и психическим напряжением, необходимостью преодолевать не только сопротивление сильного соперника, но и собственные слабости. Спорт разносторонне формирует адаптационные возможности человека, включая социальные.

Важную роль спорт играет в формировании разнообразных психических качеств и способностей человека, выступая как "школа воли", "школа эмоций", "школа характера", поскольку спортивные состязания и вся спортивная деятельность предъявляют высокие требования к проявлению волевых качеств и к саморегуляции.

Таким образом, в спорте заключены огромные возможности для комплексного гуманистического воздействия на личность. Спорт позволяет сознательно, целенаправленно и весьма эффективно воздействовать на самые разнообразные физические, психические, духовные качества и способности человека.

Основу развития внутреннего мира человека составляют процессы, связанные, прежде всего с самосознанием личности, как фундаментальным условием творческой реализации человеком его собственных целей и ценностей. Это - высший (личностный) уровень бытия человека. Жизненная функция самосознания состоит в том, чтобы не просто дать человеку достоверные сведения о себе, а помочь ему выработать *позитивную* Я-концепцию, которая необходима человеку для реализации своих возможностей, осуществления себя, раскрытие своей индивидуальности.

Полиатлон – это вид спорта, который формирует классическое представление об атлетизме: обладание силой, скоростью, выносливостью, меткостью, психологической устойчивостью и умением владеть техническими приспособлениями, а также занятия спортом на воде и на снегу.

Основные спортивные дисциплины, входящие в полиатлон:
**Летнее пятиборье:** стрельба, плавание 100м, метание гранаты 500/700 гр, бег 100м бег, 2000/3000м
**Летнее четырехборье** (в закрытых помещениях): стрельба, плавание 100м, бег 60м, бег 1000/2000м
**Зимнее троеборье:** лыжная гонка, стрельба, силовая гимнастика (подтягивание/ отжимание)

**2. ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

На реализацию каждого модуля программы отводится 140 часов в год в основной и старшей школе.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Темы программы** |  1 год обучения /кол-во часов | 2 год обучения/кол-во часов | Формыаттестации/контроля |
| всего | теория | практика | теория | практика |  |
| 1 модуль **Учебно-тренировочный этап** **/начальная специализация**Технико-тактическая подготовка. Контрольные упражнения по общей физической подготовке и лыжной подготовкеСдача контрольных нормативов | 140 | 8 | 132 |  |  | Выполнение контрольных упражнений, нормативов по графику |
|  2 модуль **Учебно-тренировочный этап** **/ углубленная специализация** Технико-тактическая подготовка. Контрольные упражнения по общей физической подготовке, лыжной подготовке и стрелковой подготовке. Сдача контрольных нормативов | 140 |  |  | 8 | 132 | Выполнение контрольных упражнений, нормативов по графику |
| *итого* | *280* | *8* | *132* | *18* | *132* |  |
|  |  | *140* | *140* |  |

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**ПОЛИАТЛОН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Объём учебно­тренировочной работы |
|  |  | 1 год | 2 год |
| 1. | ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Физическая культура и спорт в России. Развитие полиатлона. Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, закаливание, режим питания , отдыха спортсменов. Оказание первой медицинской помощи. Морально-волевая и психологическая подготовка. Техника передвижения на лыжах. Оборудование и инвентарь. Правила соревнований по лыжам. | 8 | 8 |
| 2.2.1. | Физическая подготовка: Беговая подготовка | 8 | 8 |
| 2.2. | Лыжная подготовка | 32 | 32 |
| 2.3. | Силовая подготовка | 8 | 8 |
| 2.4. | Игровая подготовка | 8 | 8 |
| 3. | Изучение техники передвижения на лыжах | 16 | 16 |
| 4. | Старты, повороты, развороты | 8 | 8 |
| 5. | Кроссовая подготовка | 12 | 12 |
|  | Стрелковая подготовка | 32 | 32 |
| 6. | Участие в соревнованиях |  |  |
| 7. | Сдача контрольных нормативов | 8 | 8 |
|  | ВСЕГО ЧАСОВ | 140 | 140 |

Всю многолетнюю подготовку по полиатлону можно условно разбить на следующие этапы:

1. Этап предварительной общей и специальной физической подготовки, в котором основным содержанием учебно-тренировочного процесса является лыжная, начальная беговая подготовка, разнообразная физическая подготовка в сочетании с игровыми формами проведения занятий.
2. Этап начальной специализации в зимнем троеборье, этап начальной стрелковой подготовки из пневматической винтовки.
3. Этап углубленной специализации по всем видам зимнего полиатлона
4. Этап спортивного совершенствования.

Планирование учебно-тренировочного процесса в группах полиатлона.

Учебно-тренировочный процесс делится на три периода:

* Подготовительный (сентябрь-ноябрь).

Учебно-тренировочные занятия направлены на развитие ОФП и СФП, развитие силы, выносливости, совершенствование техники, тактики всех видов многоборья. Идет освоение объёма тренировочных нагрузок, освоение техники стрельбы, подтягивания, прыжков, объёма беговой подготовки на лыжероллерах. Участие в учебных и контрольных соревнованиях.

* Соревновательный (декабрь-март).

Основная направленность - развитие СФП, специальной тренированности, совершенствование технической, тактической, морально-волевой подготовки спортсменов. Идет освоение объёма нагрузок лыжной подготовки. Развитие общей и специальной выносливости в лыжной подготовке. Улучшение спортивной формы, участие в областных, республиканских, международных соревнованиях.

* Переходный (апрель-июнь).

Основная направленность - активный отдых, укрепление здоровья и общей физической подготовки. Особое внимание уделяется спортивным играм, беговой, кроссовой подготовке и другим видам спорта.

Лыжная подготовка.

Начальная лыжная подготовка включает теоретические знания в беге на лыжах, в классическом стиле и в свободном, о лыжном инвентаре и снаряжении, о технике безопасности передвижения на лыжах.

1.0сновы техники передвижения на лыжах.

Положение туловища и ног, работы рук, положение палок при отталкивании, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.

2.Основы техники передвижения.

 Попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходом.

Подъём ступающим шагом, «лесенкой», «ёлочкой». Спуск в основной стойке, торможение «плугом».

Повторное прохождение на технику 100-500 м, повторное прохождение отрезков 50-100 м вниз по пологому склону или равнине бесшажным ходом, работая одними руками одновременно или попеременно.

Лыжные прогулки в медленном темпе 1-1,5 часа. Передвижение в умеренном темпе на расстояние от 3-5- км.

Упражнение в лыжной подготовке для развития силы рук, скольжении на лыжах при помощи отталкивания рук, в летний период - бег в гору с палками, езда с палками на роликовых коньках.

Начально-беговая подготовка.

Упражнения для освоения техники бега, положение тела бегуна (корпуса, ног, рук, головы), движение рук при беге, движение (постановка стопы на грунт, отталкивание, полёт), пробежки на оценку техники на отрезках 30-50-60-100 м с места и с ходу. Ступательные упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, стелющийся бег с закидыванием палки назад, чередование бега обычного и прыжками, бег с ускорениями. Обучение низкому и высокому стартам, бег с низкого старта 20-30 м. Различные беговые эстафеты, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 500-2000м, бег по пересеченной местности на время 10-15-20 минут.

Бег по стадиону на выносливость 1-2-3 км на время 5-10-15-20 минут. После ОФП упражнения на раскачивание и расслабление.

Общая физическая подготовка.

Спортивная ходьба, бег с передвижениями, противоходом, по диагонали, на носках, пятках, с высоким подниманием бёдер и т.д. о Общеразвивающие упражнения, о Специальные надшаговые упражнения.

Силовые упражнения для всех групп мышц (подтягивание, отжимание, прыжковые упражнения).

Упражнения для мышц брюшного пресса, о Акробатические упражнения (кувырки вперёд, назад).

Специальная физическая подготовка.

Совершенствование правильности движений (упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, спец.тренажёрами). о Специальные упражнения на гибкость и растягивание, равновесие, о Специальные прыжковые упражнения.

Специальные имитационные упражнения (классический и коньковый ход).

**Стрелковая подготовка.**

В УТГ -вводится стрелковая подготовка из пневматической винтовки из положения стоя с упора, с упором локтя на стол или стойку на дистанции 10 м по мишени №8.

Изучение правил безопасности поведения в тире и на огневом рубеже. Ознакомление с устройством пневматической винтовки. Чистка, смазка и хранение винтовки. Изготовка для стрельбы из положения лёжа с применением упора ремня, с руки. Упражнения в прицеливании с открытым и диоптрическим прицелами, прямоугольной и кольцевой мушками с одновременным затаиванием дыхания. Отработка дыхания в стрельбе.

Упражнения в спуске курка. Стрельба на лучность 3-5 патронами по белому листу. Изготовка для стрельбы по мишени № 7 с прицеливанием и спуском курка «вхолостую»; стрельба по мишени № 7 3-5 патронами на лучность. Стрельба по мишени № 7 по 5 выстрелов с совмещением средней точки попадания с центром мишени. Выполнение упражнения 3+ 10 выстрелов. Стрельба по 5-10 выстрелов на совершенствование техники. Проведение учебных, контрольных и классификационных соревнований в стрельбе.

Начальную подготовку по стрельбе с юными полиатлонистами следует организовать так, чтобы основные сведения по устройству оружия, правилам безопасности и техники стрельбы закреплялись бы на практических занятиях. Освоение техники стрельбы из пневматической винтовки следует начать из положения стоя с упора. Для правильного усвоения отдельных элементов выстрела (прицеливание, спуска курка и др.) следует использовать учебные стрелковые приборы, наглядные пособия, плакаты. Для контроля за правильным выполнением всех элементов выстрела следует время от времени чередовать стрельбу из патронов с «холостым» выстрелом.

Программный материал. Теоретические занятия

1 .Физическая культура и спорт в России.

1. Развитие полиатлона.

Общие положения, виды испытаний, нормативы, требования. Первые соревнования, система соревнований по ГТО, задачи бывшего ГТО. Структура зимнего и летнего многоборья, положение о проведении соревнований по зимнему полиатлону, цели, задачи. О системе соревнований, международные соревнования.

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Строение организма человека. Скелет, кости и связки. Мышечная система и ее функции. Мышцы, органы движения. Работа мышц при различных движениях туловища, головы, шеи, верхних и нижних конечностей.

Основные сведения о кровообращении и функциях крови, сердце и сосуды, дыхание и газообмен, лёгкие. Значение сердечно-сосудистой и дыхательной системы для жизнедеятельности.

Органы пищеварения: обмены веществ в организме.

Нервная система - центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств, роль нервной системы в управлении движениями.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, биохимических процессов, нервной системы под воздействием физических упражнений для развития основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, скорости.

Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развития двигательных качеств и способностей и достижения высоких результатов.

1. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена.

Общий режим для 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 нормы занимающихся. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения, спиртных напитков, наркотиков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики заболеваний.

Спортивные напитки. Фармакология, Антидопинговая профилактика, её содержание и значение.

1. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля.

Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля.

Понятие о спортивной форме' утомлении и подтренировке.

Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма, причина травм и их профилактика.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц, сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановки кровотечений.

Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обмороке.

Приемы искусственного дыхания.

Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Краткие сведения о физиологических основах тренировки полиатлонистов. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функций организма. Основные физиологические положения тренировки полиатлонистов и показатели тренированности различных возрастных групп.

Характеристики особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Краткие сведения о восстановительных мероприятиях.

6.Основы методики обучения и спортивной тренировки.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, морально-волевых качеств. Воспитание в процессе обучения и тренировки.

7.0сновы методики обучения бега на лыжах.

Положение туловища и ног, работа рук, правильное положение палок при отталкивании, передвижение скользящим шагом переменным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшахным ходом. Преодоление подъёмов, спусков - положение рук, ног, туловища при коньковом ходе. Отталкивание ногами, работа рук, согласование движений работы рук, ног.

8. Основы методики обучения стрельбы

Методика обучения отдельным элементам стрельбы и производству выстрела в целом: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание, психологическая подготовка.

9.0сновы методики обучения бегу.

Анализ цикла бегового шага, положение туловища, движения руками, ногами, в отдельные фазы, дыхание при беге. Старт и спортивный разбег, бег на дистанции и финиширование. Тактика пробегания дистанции.

10.. Основы методики обучения силовой гимнастики.

Подтягивание, отжимание.

ОФП, СФП, роль в спортивной тренировке.

ОФП как основа развития физических качеств и особенностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня ОФП для различных групп занимающихся.

СФП, её место и содержание в тренировке полиатлониста. Средства, методика развития специальных физических качеств. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня СФП для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для полиатлониста.

11 .Планирование спортивной тренировки.

Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное .содержание. Текущее (годовое) планирование. Индивидуальное планирование тренировки спортсмена. Дневник спортсмена.

Периодизация круглогодичной тренировки. Задачи и средства подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

12.Правила соревнований, организация проведения соревнований

по полиатлону.

Виды многоборья. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Правила соревнований по отдельным видам. Таблица по многоборьям полиатлона. Организация соревнований.

Правила ведения документации .при проведении соревнований.

Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления являются основными. Они предусматривают прежде всего рациональное построение тренировочного процесса в дневные, недельные, месячные этапы и циклы (особенно у спортсменов высокой квалификации). Следует уделять специальное внимание правильному сочетанию нагрузок и отдыха в дневных, недельных циклах. Отдых необходим прежде всего между различными видами дневной тренировки. Как правило, тренировки по бегу, лыжам следует планировать после обеда. Особое внимание следует уделять после тренировок выполнению специальных упражнений на восстановление и расслабление.

Важное значение имеет организация выходного дня. В течение недели с большим объёмом тренировочных нагрузок в организме спортсмена накапливается определенное суммарное физическое и нервное утомление. Поэтому вторая половина субботы и воскресенья должна быть направлена на активный отдых.

Психологические средства восстановления. Особая роль отводится тренеру (управление свободным временем спортсмена, создание атмосферы коллективизма, дружелюбия, организация культурно-массовых мероприятий).

Гигиенические средства восстановления - это соблюдебние рационального режима дня, отдыха, сна. Нужно создавать в местах тренировок, на сборах, в местах размещения и отдыха такие санитарно-гигиенические условия обстановки, окружающей среды, чтобы они вызывали у спортсмена положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления - это, в первую очередь, сбалансированное рациональное питание. В рационе питания спортсменов должны содержаться в достаточном количестве белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода. Дополнительное введение витаминов применяется в зимне-весенний период. В период напряженных тренировок, как правило, по назначению специалиста - врача.

**4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Личностные результаты:***

 **Результативность курса.** В основу изучения курса положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятель­ности оцениваются по трём уровням.

 ***Первый уровень результатов*** *—* приобретение школьни­ком социальных знаний (об общественных нормах, устрой­стве общества, о социально одобряемых и неодобряемых фор­мах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значе­ние имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

***Второй уровень результатов***— получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура, здоровье), ценностного отношения к со­циальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значе­ние имеет взаимодействие школьников между собой на уровне группы, школы, то есть в защищенной, дружественной среде. Именно в такой близкой социальной сре­де ребёнок получает первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

***Третий уровень результатов***— получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в са­мостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для дру­гих, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязатель­но положительно к нему настроены, юный человек действи­тельно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без ко­торых немыслимо существование гражданина и гражданского общества.

 Программа курса дает возможность достижения результатов первого уровня и частично второго.

***Метапредметные результаты:*** формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД*:

*-* определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

*-* проговаривать последовательность действий;

- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с алгоритмом;

- учиться работать по предложенному учителем плану;

- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;

- учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

*Познавательные УУД:*

- ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя;

- добывать новые знания:находить ответы на вопросы, используя справочные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы и задачи на основе предметных, рисунков, схематических рисунков, схем.

*Коммуникативные УУД*:

- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);

- слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

***Предметные результаты:***

- получение первоначальных представлений о значении физической культуры и спорта в жизни человека и общества, об особенностях организации здорового образа жизни и важности правильного выбора профессии;

- приобретение навыков самообслуживания, освоение правил техники безо­пасности;

- использование приобретённых знаний и умений, компетенций для развития волевых качеств характера, формирования привычек ЗОЖ.

**5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

В соответствии с Уставом и Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихсяосуществляются следующие виды аттестации: текущий (тематический) контроль, промежуточная аттестация, годовая аттестация.

 Текущий контроль - это оценка качества усвоения содержания компонентов какой-либо части (темы) учебного материала в процессе его изучения обучающимся по результатам проверки (проверок). Проводится педагогом дополнительного образования, при необходимости организуется административный контроль.

 Промежуточная аттестация - процедура, проводимая с целью оценки качества освоения обучающимися содержания части или всего объема образовательной программы дополнительного образования по окончанию полугодия, года.

 По программе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Сильнее, быстрее, выше…» применяются следующие формы промежуточной аттестации:

поэтапный зачет*(система рейтинга)*; сдача норм ГТО; спортивное “портфолио”.

##  Оценка ЗАЧЕТ/НЕЗАЧЕТ

Оценка педагога становится для ребенка средством ориентации среди множества ценностей. Благодаря оценке педагог предъявляет ребенку свое ценностное восприятие мира, свое отношение к ценностям. Тем самым педагог транслирует ребенку определенный эталон, учит оценивать этот мир в будущем, формируя ценностное отношение к окружающему

Особенностью организации образовательной деятельности в учреждении можно считать его практическую деятельностную направленность, ориентацию не столько на усвоение знания, сколько на способность его применения, использования на практике. Поэтому при оценивании индивидуальных достижений обучающихся педагоги ориентируются на полученный ребенком спортивный результат, имеющий индивидуальную ценность. Преодоление себя, улучшение своих собственных показателей является основным критерием оценивания.

К основным ***принципам оценивания*** в дополнительном образовании относят: системность, вариативность, осознанность, доступность.

*Системность* предполагает регулярность проведения процедур оценивания.

*Вариативность* – использование разнообразных видов, форм и методик оценивания, исходя из возраста обучающихся, содержания деятельности, педагогических задач и т.д.

*Осознанность*строится на понимании обучающимися критериев оценивания и подхода педагога.

*Доступность* оценивания заключается в определенной легкости проведения его процедур и обработки результатов.

В целом, оценивание в дополнительном образовании детей является эффективным педагогическим средством развития деятельности обучающихся при условии его систематического использования, понимания ребенком критериев и оснований оценки, а также использования педагогом разнообразных видов оценки и развития оценочной деятельности в соотнесении с задачами развития творческой деятельности и личностного развития обучающихся.

Рассмотрим основные параметры, критерии и методики оценивания деятельности обучающихся.

Оценивание результата это сопоставление полученных результатов с предполагаемыми или заданными критериями, что позволяет провести тем самым качественный анализ деятельности относительно целей.

Такая работа позволяет педагогам выработать определенные **критерии оценивания.** Ожидаемые результаты могут стать для педагогов неким «стандартом» в выявлении реальных достижений школьников детского объединения по итогам учебного года.

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, постольку о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей: **учебным** (фиксирующим набор основных знаний и практических навыков по изучаемому виду деятельности, приобретенных ребенком в процессе освоения образовательной программы) и **личностным** (выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном кружке, студии, секции).

При этом каждый из параметров может стать приоритетным в том, или ином объединении в зависимости от его специфики и педагогических целей, поскольку показатели (оцениваемые параметры) – это те требования, которые предъявляются к обучающемуся в процессе освоения им образовательной программы. Содержание показателей составляют те ожидаемые результаты, которые заложены педагогом в программу.

Для определения показателей и параметров оценки эффективности образовательных результатов наиболее оптимальным для системы дополнительного образования представляется ***компетентностный подход****.* При этом предполагается определять *возможные уровни выраженности* (от минимального до максимального) каждого измеряемого показателя у разных детей. Сведенные воедино, они и покажут, в какой мере тот или иной ребенок сумел освоить предложенную ему образовательную программу.

Таким образом, в сфере дополнительного образования детей принято выделять несколько **параметров**, по которым оценивается деятельность обучающихся, их достижения образовательных, личностных и воспитательных результатов.

Обобщив изложенные в педагогической литературе подходы к определению критериев к оцениванию результативности деятельности обучающихся в дополнительном образовании детей, можно выделить три наиболее существенных параметра.

**1. Освоение обучающимися содержания дополнительной образовательной программы.**

Критериями данного параметра могут выступать глубина и широта знаний, грамотность (соответствие существующим нормативам, правилам, технологиям), уровень компетенций, разнообразие умений и навыков в практических действиях.

Оценить уровень усвоения содержания образовательной программы можно по следующим показателям:

* степень усвоения содержания;
* степень применения знаний на практике;
* умение анализировать;
* характер участия в образовательной деятельности;
* стабильность практических достижений обучающихся.

**2. Устойчивость интереса обучающихся к деятельности по программе.** Критериями данного параметра являются характер мотивов прихода в коллектив, продолжительность пребывания в коллективе, характер мотивов ухода ребенка из коллектива, характер участия ребенка в деятельности.

Показателями устойчивости интереса к деятельности и коллективу можно считать:

* текущая и перспективная сохранность контингента, наполняемость объединения;
* положительные мотивы посещения занятий;
* осознание обучающимися социальной значимости и полезности предмета (деятельности и коллектива) для себя;
* оценка ребенком роли предмета в его планах на будущее; широкое применение учащимися знаний на практике;
* наличие преемников и детей, выбравших свое дело или профессию, связанную с предметом.

**3. Личностные достижения обучающихся.**

Диагностика личностных достижений обучающихся – наиболее трудный аспект оценивания.

Критериями данного параметра могут стать:

***Направленность динамики личностных изменений***.

Здесь показателями являются:

* характер изменения личностных качеств;
* направленность позиции ребенка в жизни и деятельности;
* адекватность мировосприятия, миропонимания и мировоззрения возрасту.

***Нравственное развитие обучающихся (ориентация на нравственные ценности).***

Уровень воспитательных воздействий проявляется через показатели:

* характер отношений между педагогом и ребенком, между членами детского коллектива, микроклимат в группе;
* характер ориентаций и мотивов каждого ребенка и коллектива в целом,
* культура поведения обучающегося;
* адекватность поведения, выбора обучающимися позиций в отношениях и решений в различных ситуациях;
* освоение обучающимися культурных ценностей.

***Творческая активность и самостоятельность обучающихся****.*

Показатели степени творческой активности:

* владение технологиями поисковой, изобретательской, творческой деятельности;
* настроение и позиция ребенка в спортивной деятельности (желание – нежелание, удовлетворенность – неудовлетворенность);
* эмоциональный комфорт (или дискомфорт) в спортивной работе;
* способы выражения собственного мнения, точки зрения;
* количество и качество выдвигаемых идей, замыслов, нестандартных вариантов решений;
* желание освоить материал сверх программы или сверх временных границ курса обучения;
* степень стабильности спортивных достижений во временном и качественном отношениях;
* динамика развития каждого ребенка и коллектива в целом;
* разнообразие спортивных достижений: по масштабности, степени сложности, по содержанию курса обучения и видам деятельности,
* удовлетворенность учащихся собственными достижениями, объективность самооценки.

Надо отметить, что уровень активности нельзя в полной мере приравнивать к качеству спортивных достижений обучающихся. Специфика оценивания результатов деятельности обучающихся в дополнительном образовании детей заключается в том, что она ориентирована *не только на результат*, но и *на процесс* этой деятельности, на её цели, способы, средства, условия и включает не только оценку педагога, но и самооценку обучающегося.

В детских группах выделяют две основные группы диагностических методик, используемых для оценивания деятельности обучающихся – ***количественные методы*** и ***методы экспертной оценки***, где оценивание опирается на заранее разработанную и предъявляемую ребенку систему критериев.

Практика показывает, что формы, подходы, методики оценивания и фиксирования достижений обучающихся очень разнообразны, их использование зависит от возраста обучающихся и направленности дополнительных образовательных программ, целей и задач педагогической работы.

В реализации данной программы используются различные нецифровые формы оценивания– вербальное выражение оценки (похвала, порицание и пр.) или материальное выражение оценивания (грамоты, рейтинг мероприятия и т.д..). Особую роль играет эмоциональная сторона поведения педагога: его мимика, жесты, модуляция голоса, критическое замечание, добрый поощрительный или укоризненный взгляд, движение рук, плеч – все приобретает оценочный смысл.

Существуют различные **формы оценивания** достижений обучающихся: дневник педагогических наблюдений, папки достижений, диагностические карты, зачетные и личные учебные книжки и так далее.

 Способом организации накопительной системы оценки является портфель спортивных достижений обучающегося. Портфель достижений – сборник результатов обучающегося, который демонстрирует его усилия, прогресс и достижения.

При работе с портфолио обучающийся осознает, как происходит процесс обучения, освоения определенной деятельности; делает выводы о том, насколько эффективны для него лично те или иные виды работы; оценивает свои достижения и возможности, собственное продвижение. Таким образом, «портфолио» является важным мотивирующим фактором обучения, он нацеливает обучающегося на демонстрацию прогресса.

Еще одна форма оценивания – ***система рейтинга или поэтапный зачет.*** Онасочетает в себе количественные и качественные характеристики. Показатели для рейтинга могут быть любые, преимущества рейтинговой системы оценивания: оценка не зависит от характера межличностных отношений педагога и обучающихся, итог определяется в виде суммирования всех собранных баллов, которые могут быть исправлены до начала подведения итогов, обучающийся волен сам выбирать стратегию своей деятельности, так как оценки предлагаемых видов деятельности определены заранее .

Недостатком рейтинговой системы является то, что количество баллов за ту или иную часть деятельности, определяется экспертным способом, может сильно варьироваться в разных группах.

Необходимо отметить, что рейтинговая система обладает ни с чем не сравнимой гибкостью, что позволяет выстроить свою систему оценивания по каждому курсу с учетом его специфики и особенностей обучающихся, его изучающих.

Особое внимание нужно уделить такому виду оценивания, как, ***самооценка***. Самооценка – это представление ребенка о своих достоинствах и недостатках и одновременно характеристика уровня его притязаний.

Система оценивания выстраивается таким образом, чтобы обучающиеся включались в оценочную деятельность, приобретая навыки и привычку к самооценке, становились субъектом оценочной деятельности.

При этом создаются такие условия активного взаимодействия педагога и ребенка, в результате которого происходит развитие и саморазвитие как того, так и другого. Формирование способности к самооценке влияет на эффективность социальной адаптации личности, является регулятором поведения и взаимоотношения человека с окружающими, сказывается на отношении к успехам и неудачам.

**Критерии оценивания достижения планируемых результатов:**

* Уровень 1: недифференцированная оценка за выполнения задания ЗАЧТЕНО/ НЕ ЗАЧТЕНО
* Уровень 2: дифференцированная оценка за выполнения задания

ХОРОШО/ ОТЛИЧНО

Таким образом, с современной точки зрения, оценка – это эффективное педагогическое средство развития личности ребенка. Оценивание выполняет развивающую и мотивирующую функции, а также способно формировать адекватную и позитивную самооценку ребенка. Не случайно в системе дополнительного образования детей существуют свои особенные позиции к оцениванию качества и результативности деятельности обучающихся.

 Контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы обучающимся и не допускает сравнения его с другими обучающимися

Контрольные испытания по ОФП

|  |  |
| --- | --- |
| Вид испытания | Нормативы |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Девочки | Мальчики |
| 1-й год | 2-й год | 1-й год | 2-й год |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1.Бег 60 м | 10,3 | 10,2 | 10,8 | 10,0 |
| 2. Бег 1000 м | 5,40 | 5,00 | 5,00 | 4,30 |
| 3. Бег на лыжах 1 км | 7,30  | 7,15 | 7,15 | 7,00 |
| 4. Подтягивание на высокой перекладине |  |  | 4 | 6 |
| 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 8 | 10 | 10 | 12 |
| 7. Прыжок с места (см) | 140 | 150 | 150 | 160 |
| 8. Тройной прыжок с места | 4,0 | 4,5 | 4,5 | 5,0 |
| Продвинутые.Лыжная подготовка: • Бег на лыжах 3 км,  | 20мин | 18мин | 19,мин | 17мин |

Продвинутые

|  |  |
| --- | --- |
| Вид испытания1 | Нормативы |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1-й год | 2-й год |
| девочки | мальчики | девочки | мальчики |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.0ФП. Силовая подготовка • Подтягивание на высокой перекладине |  | 8 |  | 12 |
| • Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20 | 25 | 25 | 30 |
| • Прыжок с места (см) | 165 | 185 | 175 | 200 |
| • Тройной прыжок с места (см) | 5,0 | 5,5 | 5,5 | 6,0 |
| 2.Беговая подготовка: •.Бег 60 м (сек.) | 9,3 | 8,8 | 9,1 | 8,5 |
| • Бег 1000 м (мин.) | 4,15 | 3,45 | 4,00 | 330 |
| З.Лыжная подготовка: • Бег на лыжах 3 км,  | 20мин | 18мин | 19,мин | 17мин |
| Спортивный разряд по полиатлону | третийюн. | третийюн. | второйюн. | второйюн. |

1. **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**для реализации программ дополнительного образования**

на 2019-2020 учебный год.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Месяц | Число | Времяпроведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия **1 год обучения** | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | сентябрьоктябрьноябрьдекабрьянварьфевральмартапрельмай | 04.09;07.09;11.09;14.09;18.09;21.09;25.09; 28.09.02.10; 05.10; 09.10;12.10; 16.10; 19.10;23.10; 26.10; 30.10; 06.11; 09.11;13.11;16.11; 20.11; 23.11;27.11; 30.11. 04.12; 07.12; 11.12;14.12;18.12; 21.12; 25.12; 28.12;  15.01; 18.01; 22.01; 25.01; 29.01; 01.02; 05.02; 08.02.; 12.02; 15.02; 19.02.; 22.02; 26.02; 29.02; 04.03; 07.03; 11.03; 14.03; 18.03; 21.03; 25.03; 28.03; 01.04; 04.04; 08.04; 11.04; 15.04; 18.04; 22.04; 25.04;29.04; 06.05.; 13.05;; 16.05; 20.05;23.05;27.05; 30.05 | Среда 15.00-16.30 Суббота 11.00-12.30 | Обучающее занятиеПрактические занятияСдача нормативов |

|  |
| --- |
| 8 |
| 8 |
| 32 |
| 8 |
| 8 |
| 16 |
| 8 |
| 12 |
| 32 |
|  |
| 8 |
| 140 |

 |

|  |
| --- |
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Физическая культура и спорт в России. Развитие полиатлона. Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, закаливание, режим питания , отдыха спортсменов. Оказание первой медицинской помощи. Морально-волевая и психологическая подготовка. Техника передвижения на лыжах. Оборудование и инвентарь. Правила соревнований по лыжам. |
| Физическая подготовка: Беговая подготовка |
| Лыжная подготовка |
| Силовая подготовка |
| Игровая подготовка |
| Изучение техники передвижения на лыжах |
| Старты, повороты, развороты |
| Кроссовая подготовка |
| Стрелковая подготовка |
| Участие в соревнованиях |
| Сдача контрольных нормативов |

 | спортивный залспортивная площадка | Выполнениеконтрольных упражнений, нормативов по графику |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Месяц | Число | Времяпроведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия **2 год обучения** | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | сентябрьоктябрьноябрьдекабрьянварьфевральмартапрельмай | 04.09;07.09;11.09;14.09;18.09;21.09;25.09; 28.09.02.10; 05.10; 09.10;12.10; 16.10; 19.10;23.10; 26.10; 30.10; 06.11; 09.11;13.11;16.11; 20.11; 23.11;27.11; 30.11. 04.12; 07.12; 11.12;14.12;18.12; 21.12; 25.12; 28.12;  15.01; 18.01; 22.01; 25.01; 29.01; 01.02; 05.02; 08.02.; 12.02; 15.02; 19.02.; 22.02; 26.02; 29.02; 04.03; 07.03; 11.03; 14.03; 18.03; 21.03; 25.03; 28.03; 01.04; 04.04; 08.04; 11.04; 15.04; 18.04; 22.04; 25.04;29.04; 06.05.; 13.05;; 16.05; 20.05;23.05;27.05; 30.05 | Среда 15.00-16.30 Суббота 11.00-12.30 | Обучающее занятиеПрактические занятияСдача нормативов |

|  |
| --- |
| 8 |
| 8 |
| 32 |
| 8 |
| 8 |
| 16 |
| 8 |
| 12 |
| 32 |
|  |
| 8 |
| 140 |

 |

|  |
| --- |
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Физическая культура и спорт в России. Развитие полиатлона. Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, закаливание, режим питания , отдыха спортсменов. Оказание первой медицинской помощи. Морально-волевая и психологическая подготовка. Техника передвижения на лыжах. Оборудование и инвентарь. Правила соревнований по лыжам. |
| Физическая подготовка: Беговая подготовка |
| Лыжная подготовка |
| Силовая подготовка |
| Игровая подготовка |
| Изучение техники передвижения на лыжах |
| Старты, повороты, развороты |
| Кроссовая подготовка |
| Стрелковая подготовка |
| Участие в соревнованиях |
| Сдача контрольных нормативов |

 | спортивный залспортивная площадка | Выполнениеконтрольных упражнений, нормативов по графику |

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОСНОВНЫМИ ВИДАМИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ**

В годичном макроцикле тренировочный процесс имеет три периода: - подготовительный; - соревновательный; - переходный.

 Характер спортивной тренировки имеет общие черты как в подготовительном, соревновательном так и в переходном периоде. В ходе тренировочного процесса должно соблюдаться постепенное увеличение тренировочных нагрузок до максимума. Это объясняется тем, что организм обучающегося адаптируется к постоянной дозе тренировочного воздействия и, как следствие, физические возможности занимающихся не повышаются. Если же нагрузка систематически растет, организм вновь и вновь приспосабливается к изменениям, и в результате повышается уровень подготовленности. При этом под повышением нагрузок понимается увеличение, как объёма, так и интенсивности. Волнообразность нагрузок достигается чередованием нагрузки и отдыха спортс. Количество основных занятий в недельном микроцикле 4.

Первый этап подготовительного периода содержит, в основном, занятия ОФП и начальные неинтенсивные занятия по лыжным гонкам, стрельбе и силовой гимнастике. Рост нагрузок в этом периоде осуществляется, главным образом, за счет объёма, а не за счет интенсивности. На втором этапе подготовительного периода снижается нагрузка ОФП и возрастает специальная работа по видам с обязательными контрольными мероприятиями: тестированию, контрольным измерениям, соревнованиям и т.д. при этом надо соблюдать все условия и особенности будущих основных соревнований.

Переход от увеличения объёма к его снижению и наращиванию интенсивности происходит постепенно, а показателем такого перехода является улучшение спортивного результата. Следующим периодом макроцикла является соревновательный период. Приобретённую в первом периоде спортивную форму в соревновательном периоде необходимо сохранить и усовершенствовать. Соревнования позволяют отточить мастерство спортсмена и развить его физические и духовные силы.

При планировании тренировочного процесса по полиатлону необходимо учитывать особенности этого вида спорта: рост результатов зависит от сбалансированного распределения нагрузок во всех дисциплинах многоборья и от учета фактора переноса тренировочного эффекта с одной дисциплины полиатлона на другую.

Силовая гимнастика. В зимнем полиатлоне соревнования по силовой гимнастике включают для мальчиков – подтягивание на высокой перекладине, для девочек– отжимание в упоре лёжа в течении 4 минут. Силовая гимнастика предусматривает в первую очередь развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса. Основным методом развития силовой выносливости является повторный метод с непредельными по весу отягощениями. Как известно, упражнения на преодоление собственного веса (подтягивания, висы, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.), а также работа с эспандером или резиновым жгутом представляют собой упражнения на развитие силовой выносливости. Выбор средств развития силовой выносливости довольно разнообразен (с отягощением, с облегчением, с замедленным и ускоренным выполнением, от брусьев, скамейки, вводе, с амортизаторами и т.д.).

Кратковременная работа (10сек) предельной интенсивности с различными интервалами отдыха (10, 30, 60сек), количество повторений в серии от 5-6 до 10-12раз. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 8-10 мин. Начинать работу следует с 5-6 повторений и 60 сек. интервалом отдыха. Затем сокращать интервал отдыха до 30 и 10 с и увеличивать количество повторений. Работа 20-30 сек субмаксимальной интенсивности с различными интервалами отдыха (10,30 и 60сек), количество повторений в серии от 5-6 до 20 раз. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 10-12 мин. Начинать работу нужно с 5-6 повторений с 60 сек интервалами, затем сокращать интервал до 30 сек и увеличивать количество повторений до 10. Первый вариант в основном способствует развитию мощности, второй – емкости анаэробного алактатного источника энергообеспечения при умеренном привлечении гликолитического механизма энергообразования. Вместе с тем оба варианта эффективно воздействуют на повышение мощности и ёмкости аэробной производительности организма, скорости развертывания аэробной функции и её роли в восстановительных процессах вовремя и после работы. В ходе тренировки в обоих вариантах необходимо постепенно повышать интенсивность работы двумя способами – увеличением веса отягощения, сохраняя темп движений, или повышением темпа движений при том же отягощении.

И наконец, напомним, что при силовой работе не следует забывать об упражнениях на гибкость. Такие упражнения следует выполнять не в конце занятия, а чередовать их с силовыми упражнениями.

Лыжные гонки Двигательная деятельность лыжника связана с цикличностью движений: спортсмен выполняет однотипные движения за одинаковое время, что требует наличия стабильного навыка, высокой техники и точной воспроизводимости всех элементов цикла. Для лыжников весьма характерна общая и специальная силовая выносливость – способность противостоять утомлению при выполнении продолжительной нагрузки с проявлением значительных усилий. Кроме того, большое значение имеет формирование техники гонок – оптимально организованных действий, позволяющих показывать высокие спортивные результаты. Основными методами тренировки лыжника являются: равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, контрольный, игровой и соревновательный. Равномерный метод применяется в режиме работы с умеренной и постоянной интенсивностью. Он характеризуется тем, что довольно продолжительное время (от 1 часа и более) спортсмен передвигается с постоянной скоростью, не достигающей соревновательной. Поскольку равномерный метод соответствует монотонной работе, организм спортсмена быстро привыкает к ней, в связи, с чем снижается тренировочный эффект. Переменный метод тренировки характеризуется длительной работой со сменой интенсивности. В частности, это выражается в работе на разных скоростях: прохождение отдельных участков трассы с нарастающей или убывающей скоростью, т.е. с ускорением. Широко изменяется интенсивность: от самой низкой до соревновательной. Общий объём работы переменным методом ниже, чем равномерным. Переменный метод позволяет расширить диапазон возможностей спортсмена, повысить его координационные способности, а также предельно развить быстроту, специальную силу и выносливость. Таким образом, на спортсмена воздействует постоянно меняющаяся нагрузка: она позволяет ему адаптироваться к различной работе и освоить более интенсивные виды работ. Переменный метод избавляет спортсмена от монотонности, позволяет включить в тренировочный процесс прохождении отрезков трассы в различном режиме работы, вплоть до соревновательной, что усиливает направленность тренировочных воздействий. Повторный метод тренировки характеризуется систематическим чередованием нагрузки и отдыха. Нагрузка представляет собой прохождение определённого участка трассы с определённой скоростью. Выполнение нагрузки осуществляется с около соревновательной или равной ей интенсивностью. Периоды отдыха предполагают практически полное восстановление ЧСС до 110-130уд/мин. Эффективным средством развития локальной мышечной выносливости является бег в гору. Короткие отрезки (40-60м) способствуют повышению МАМ, мощность дыхательных мышц взрывной силы работающих мышц, средние (150- 300м) отрезки относительно в равной степени повышают алактатную и лактатную мощность, хотя мало способствуют повышению максимальных аэробных способностей, длинные (свыше 400м) отрезки обеспечивают поддержание высокой аэробной способности экономичную деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем. Задачи, решаемые во время тренировки повторным методом, носят разнообразный характер, а именно: развитие скоростных возможностей, скоростной выносливости, психологической устойчивости, развитие технической и тактической подготовки и т. д. Если равномерный и переменный методы воздействуют главным образом на сердечно - сосудистую и дыхательную системы, то скоростная тренировка на участках трассы совершенствует мышечный обмен.

Для повышения мощности мышц используются короткие прыжки, выполняемые с субмаксимальной мощностью: десятикратный прыжок с чередованием ног (2 на левой, 2 на правой); восьмикратный с ноги на ногу; шестикратный прыжок на одной (правой, левой) ноге. В серии каждый из этих прыжков повторяется 4-8 раз с произвольным интервалом отдыха. Выполняется 2-3 серии с отдыхом 8-10мин.

В таком виде как пулевая стрельба обучающиеся должны совершенствовать не только двигательные качества, но и психические функции (восприятие, представление, память, мышление, внимание, волевые качества). Одной из важнейших задач является овладение приемами само регуляции и самовнушения.

 1.Разучивание сложного движения по элементам.

2. Повторение действий (в силовой гимнастике, пулевой стрельбе). В стрельбе и силовой гимнастике упражнение состоит из одинаковых в своей последовательности действий – выстрелов (подъемов) повторяющихся определенное количество раз. Поэтому в этих видах метод повторных действий является основным при освоении и совершенствовании техники.

3.Использование (при начальном обучении) упрощенного выполнения действия, движения. Почти все новички в пулевой стрельбе выполняют нажим на спусковой крючок резко ускоряющим движением, сбивающим наводку оружия – «дергание». Находясь на более короткой дистанции, начинающий стрелок воспринимает колебание оружия иначе: не таким значительным, как на полной дистанции, так как мушка не выходит из-под мишени. Стрелку легче психологически удерживать оружие, на мишени прицеливаясь и плавно наращивая усилие на спусковой крючок, не дергая 17 выполнить выстрел. Использование этого методического приема позволяет свести к минимуму возникновение ошибок, тормозящий спортивный рост спортсменов.

4. Выполнение выстрела в «районе колебаний». То, что принято называть устойчивостью при стрельбе стоя, не является абсолютной неподвижностью оружия при выполнении выстрела. За устойчивость принимаются те колебания, которые не настораживают, не страшат, позволяют сделать точное попадание. У каждого спортсмена колебания свои по величине, привычные, позволяющие достаточно уверенно выполнять упражнение

5. Выполнение выстрела по мишени «белый лист». Многие новички, ожидая выстрел и стремясь попасть в центр мишени «дергают» спусковой крючок. Чтобы избежать этих ошибок методически более правильно будет произвести эти выстрелы не по мишени, а в середину белого листа. Это поможет начинающему стрелку избежать излишней напряженности из-за боязни не попасть в цель.

6. Выполнение выстрела без патрона. Методический прием, общепризнанный и широко применяемый при обучении технике выполнения выстрела и дальнейшем ее совершенствовании. Если на учебно-тренировочных занятиях применяется этот методический прием, то приходит навык выполнения выстрела в «районе колебаний», не ожидая и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» после выстрела. Работа без патрона приносит большую пользу лишь при очень старательном, чистом, без ошибок выполнении всех элементов техники выстрела.

 7. Чередование выстрела без патрона и с патроном. Будучи очень полезной, работа без патрона по своему характеру однообразна, монотонна, а потому мало привлекательная и утомительная. Если чередовать выстрелы без патрона с выстрелами с пулькой, в разных сочетаниях по количеству, то можно значительно смягчить влияние всех негативных сторон, сделать тренировочное занятие более интересным и полезным.

8. Выполнение выстрела без ограничения времени. Спортсмен должен овладеть техникой выполнения выстрела в совершенстве, чтобы делать выстрел уверенно, без суетливости из-за боязни не уложиться вовремя. Он не должен испытывать затруднений из-за нехватки времени, торопиться и допускать технические ошибки.

Необходимо на начальном этапе обучения и в дальнейшем при освоении техники упражнения выполнять выстрелы медленно без ограничения времени, без боязни опоздать, не успеть. Нечеткие движения и действия влекут за собой появление ошибок, на исправление которых уйдут силы и время, спортивный рост замедлится.

Тренажер «СКАТТ» дает обучающемуся и тренеру наглядную и точную информацию о технике выполнения выстрела, повышает мотивацию в тренировке без использования пульки – улучшает эффективность тренировочного процесса.

**8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Кадровое обеспечение реализации программы дополнительного образования:**

**Педагог дополнительного образования:** Фоминых Елизавета Анатольевна

**Сведения об образовании**: высшее, 2011 г., «Уральский государственный педагогический университет», специальность: «Физическая культура», квалификация: Педагог по физической культуре.

**Сведения о повышении квалификации:**

2016 г. ФГАОУ ДПО АПК и ППРО, Программа «Управление человеческими ресурсами в условиях внедрения нововведений и реализации ФГОС всех уровней», 72 часа.

2017 г. ГБОУ ДПО СО «ИРО», Программа «Подготовка школьников к участию в олимпиаде по физической культуре», 24 часа.

**Категория:** первая квалификационная категория

 **В Учреждении работает библиотека**. Библиотека имеет следующие зоны: рабочая зона библиотекаря, оборудованная компьютером, с выходом в сеть Интернет, принтером, сканером; зона выдачи книг; зона хранения, зона читального зала на 25 мест, из них 2 оборудовано компьютером с выходом в сеть Интернет. Медиатека на 250 единиц. Библиотека имеет свободный доступ к книжному фонду. Имеется систематический каталог, тематические картотеки для обучающихся и педагогических работников. Создан электронный каталог учебного фонда.

Материально- техническое и информационно оснащение организации образовательной деятельности обеспечивает возможность: - создание и использование информации (в том числе запись и обработку изображений и звука, выступление с аудио-, видеосопровождением и графическим сопровождением, общение в сети Интернет; - получение информации различными способами (поиск информации в сети Интернет, работа в библиотеке и т.д.); - наблюдений.

 Имеющаяся компьютерная техника и информационные ресурсы, носителем которых является, в том числе и школьная библиотека, доступны для удовлетворения информационных потребностей всех участников образовательных отношений На базе электронной программы "Ирбис" в школе созданы электронные каталоги художественной литературы, справочной литературы, учебной литературы, периодических изданий, доступ к которым осуществляется в библиотеке В школе имеется доступ к информационным системам и информационно- телекоммуникационным сетям. наличие медиатеки, локальной сети, выход в Интернет, имеется сайт и электронная почта.

**9. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

* Мяч теннисный (15 штук на группу; 15% времени реализации программы)
* Мяч футбольный (15 штук на группу; 15% времени реализации программы)
* Рулетка металлическая (1 штука на группу; 5% времени реализации программы)
* Свисток судейский (1 штука на группу; 15% времени реализации программы)
* Секундомер (2 штуки на группу; 50% времени реализации программы)
* Скакалка гимнастическая (15 единиц на группу; 10% времени реализации программы)
* Пневматическая винтовка (15 штук на группу; 35% времени реализации программы)
* Гимнастическая стенка (или шведская стенка) (2 единицы на группу; 15% времени реализации программы)
* Перекладина гимнастическая (турник) (2 штуки на группу; 15% времени реализации программы)
* Инвентарь для лыжника: лыжи, лыжные палки, ботинки (15 комплектов на группу; 25% времени реализации программы)