ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 236
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА МОРОЗОВА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
протокол № 1
от « 31 » августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
_____К.Ю.Самойлович
Приказ № 140 от « 31» 08 2022г.

Самойлович Кира Юрьевна

Подписано цифровой подписью: Самойлович Кира Юрьевна
DN: cn=Самойлович Кира Юрьевна, sn=Самойлович, givenName=Кира Юрьевна, email=school236@edu-frn.spb.ru, 1.2.643.3.131.1.1=120C373831303133373931373630, 1.2.643.100.3=120830313537373132343734373434, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 236 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА МОРОЗОВА, title=Директор, l=г. Санкт-Петербург, st=г. Санкт-Петербург, c=RU
Дата: 2022.12.27 11:18:18 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивное многоборье»

Возраст учащихся (8-10 лет)
Срок реализации 1 год

Разработчик:
Федосеева Мария Владимировна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022-2023

Пояснительная записка

Актуальность Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания и нравственного развития являются спортивные упражнения, которые выполняются на занятиях спортивным многоборьем.

Основанием для создания и реализации программы является следующая нормативная база: «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» // Федеральный закон от 14.07.2022 № 295-ФЗ, Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р, Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29.05.2015 N 996-р

Данные документы указывают на необходимость развития детей в интеллектуально-познавательной и коллективно - творческой деятельности. А Указ Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» от 29 октября 2015 г. № 536 предполагает раскрытие широких возможностей для развития организаторских, коммуникативных способностей детей и подростков в командной и в коллективной деятельности общественно значимой направленности. Разработка и реализация программы развития личностных качеств, присущих лидеру современного детско – юношеского общественного движения строится также на основе и в соответствии с Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей». Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года

Отличительная особенность. Спортивное многоборье имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Новизна В ходе учебного процесса целенаправленно создаются условия для переноса знаний и умений, полученных в ходе занятий, непосредственно во взаимодействие с членами детских объединений, а опыт, обретённый в событиях и акциях детского – юношеского общественного движения, в организации деятельности органов самоуправления, команд и коллективов, становится предметом рассмотрения на занятиях.

Направленность программы объединения «спортивно6е многоборье» - физкультурно-спортивная.

Условия реализации программы

Программа ориентирована на детей 8-10 лет без специальной подготовки. Необходимые требования к здоровью занимающихся - основная группа по физической культуре.

Программа рассчитана на один год.

Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой многоборья являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Цель программы ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Задачи программы:

Обучающие:

-Вовлечь способных обучающихся в работу групп спортивного многоборья;

-Сформировать и закрепить привычки к здоровому образу жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом;

-Обучить обучающихся основам техники и тактики легкоатлетических упражнений, стрельбы, силовой подготовки и дальнейшее повышение уровня овладения техникой и тактикой легкой атлетики, ложных гонок, стрельбы

Развивающие:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

-подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

-Развить координационные навыки (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений); •

-Развить равновесие, ритм, быстроту и точность реагирования, согласованность движений, ориентирование в пространстве и кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способности; •

-Содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и т.д.) в ходе двигательной деятельности;

- Сформировать устойчивые мотивы и потребности в занят

Воспитательные:

-Воспитать положительные качества личности: трудолюбие, упорство, целеустремлённость;

-Воспитать дисциплинированность;

-Воспитать доброжелательное отношение к людям;

-Воспитать честность, отзывчивость, смелость;

-Профилактика правонарушений и асоциального поведения;

-подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

-развитие координационных способностей,
-формирование знаний о личной гигиене
-формирование знаний о здоровом образе жизни,
-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
-умение оказывать помощь своим сверстникам.
-потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

Предметные результаты:

- обучение и совершенствование жизненно
-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании,
- выполнение тестовых нормативов.
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
-умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.
-виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.
- выполнение тестовых нормативов по физической подготовке.

Метапредметные результаты:

-желание заниматься тем или иным видом спорта.
-стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.
-расширение знаний по вопросам правил соревнований.
-повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
-развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
-интерес родителей к занятиям ребенка
-Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:
-умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Образовательный процесс :

рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 8 до 10 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 10-15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

- В процессе занятий совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.
- Занятия имеют большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

- Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Условия выполнения программы:
-Количество детей в кружках не более 15 человек. Занятия проводятся с нагрузкой 3 часа в неделю.

Календарный учебный график

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	05.09.2022	31.05.2023	36	108	3 раза в неделю по 1 час

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«спортивное многоборье»
Возраст учащихся с 8 до 10 лет. Срок реализации 1 год

Содержание		всего	теория	практика	Форма контроля
Раздел 1. Введение в образовательную программу		**3**	**1,5**	**1,5**	
1.1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Вводный
1.2	История развития современного многоборья	2	1	1	Текущий
Раздел 2. Метание		**21**	**1,0**	**20,0**	
2,1	Метание малого мяча с места	10	0,5	9,5	Практические задания, наблюдения, открытый урок

2,2	Метание малого мяча с разбега	11	0,5	10,5	Практические задания, наблюдения, открытый урок
Раздел 3. Бег		**39**	**2,0**	**37**	
3.1	Низкий старт. Стартовый разгон.	9	0,5	8,5	Практические задания, наблюдения, открытый урок
3.2.	Бег на дистанцию 60 и 100м с низкого старта.	10	0,5	9,5	Практические задания, наблюдения, открытый урок
3.3.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 200- 400 метров	11	0,5	10,5	Практические задания, наблюдения, открытый урок
3.4.	Бег на дистанцию 1 км	9	0,5	8,5	Практические задания, наблюдения, открытый урок
Раздел 4. Прыжки		**30**	**1,5**	**28,5**	
4.1.	Прыжок в длину с места	10	0,5	9,5	Практические задания, наблюдения, открытый урок
4.2.	Прыжок в длину с разбега	11	0,5	10,5	Практические задания, наблюдения, открытый урок
4.3	Тройной прыжок	9	0,5	8,5	Практические задания, наблюдения, открытый урок
Раздел 5. Пулевая стрельба		**9**	**0,5**	**8,5**	
5.1.	Стрельба из упора с 10м	9	0,5	8,5	Практические задания, наблюдения, открытый урок
Раздел 6. Силовая гимнастика		**6**	**0**	**6**	
6.1.	Освоение техники	6	0	6	Практические задания,

	подтягиваний и отжиманий.				наблюдения, открытый урок
Итого		108	6,5	101,5	

Вводное занятие. План работы.
Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.
Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий
Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.
Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.
Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.
Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.
Метание теннисного мяча с места на дальность. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

Бег на короткие дистанции Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Эстафетный бег. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС Ускорения; бег по повороту; финиш. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Бег на время на дистанции 30. 60м. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Бег на время на дистанции 100м. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Бег по пересечённой местности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости

Пулевая стрельба: История, техника безопасности. Изучение строения пневматической винтовки, основы техники стрельбы с упора, со стойки с 10метров.

Силовая гимнастика: Обучение правильной технике выполнения отжиманий(девочки), подтягиваний(мальчики). Развитие специальной выносливоти.