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

Самойлович Кира Юрьевна

Подписано цифровой подписью: Самойлович Кира Юрьевна
DN: cn=Самойлович Кира Юрьевна, sn=Самойлович, givenName=Кира Юрьевна, email=school228@edu-frn.spb.ru, 1.2.643.3.131.1.1=120C373831303137373931373630, 1.2.643.100.3=120B303135737573124347345f4, 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 10:54:54 +03'00'

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

Рабочая программа

К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Спортивное многоборье»

Возраст учащихся от 8 до 10 лет. Срок реализации 1 год.

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.).

Календарно-тематический план

К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Спортивное многоборье»

Возраст учащихся от 8 до 10 лет. Срок реализации 1 год.

№	тема	**Количество часов**				**Дата план.**	**Дата факт.**
		очно		дистанционно			
		план	факт	план	факт		
1	Вводное занятие	1					
2	История развития современного многоборья.	**1**					
3	Кроссовая подготовка.	**1**					
	Метание с места 10						
4	Объяснить основы техники метания мяча с места. Закрепить на практике.	1					
5	ОРУ. Изучение основ техники метания малого мяча с места.	1					
6	ОРУ. Изучение техники метания малого мяча с места.	1					
7	ОРУ. Закрепление основ техники метания малого мяча с места.	1					
8	ОРУ. Закрепление основ техники метания малого мяча с места.	1					
9	ОРУ. Закрепление основ техники метания малого мяча с места.	1					
10	ОРУ с предметами и утяжелением. Закрепление техники метания малого мяча с	1					

	места						
11	метание малого мяча с места на точность и заданное расстояние.	1					
12	метание малого мяча на точность и заданное расстояние.	1					
13	метание малого мяча с места на дальность	1					
	Метание мяча с разбега 11						
14	Объяснить основы техники метания мяча с разбега.	1					
15	Объяснить основы техники метания мяча с разбега. Закрепить на практике.	1					
16	ОРУ. Метание мяча с 2-3 шагов.	1					
17	ОРУ в парах. Метание мяча с 3-5 шагов разбега.	1					
18	футбол. Метание мяча с 3-5 шагов разбега.	1					
19	Кроссовая подготовка. Метание мяча с разбега.	1					
20	Бег в равномерном темпе. Метание мяча с разбега	1					
21	Бег высоком темпе. Метание гранаты с разбега	1					
22	Бег в равномерном темпе. Метание гранаты с 2-3 шагов	1					
23	Метание гранаты с разбега	1					
24	Метание гранаты с разбега. Игра в футбол	1					
	Низкий старт. Стартовый разгон. 9						
25	Объяснение основ техники низкого старта. Стартовый разгон.	1					
26	Бег в равномерном темпе. Низкий старт, стартовый разгон.	1					
27	Низкий старт, стартовый разгон.	1					
28	Челночный бег. Низкий старт, стартовый разгон.	1					
29	Эстафета. Низкий старт с колодок.	1					
30	Эстафета. Низкий старт с колодок.	1					
31	Низкий старт, стартовый разгон из разных положений..	1					

32	Бег в равномерном темпе. Низкий старт, стартовый разгон с отягощением.	1					
33	Бег в равномерном темпе.	1					
	Бег на дистанцию 60 и 100м с низкого старта 10ч						
34	Специальные беговые упражнения. Бег на дистанцию 60 и 100м с низкого старта.	1					
35	Бег на дистанцию 60 и 100м с низкого старта.	1					
36	Бег на дистанцию 60 и 100м с низкого старта.	1					
37	Старт с колодок. Бег на дистанцию 60 и 100м с низкого старта.	1					
38	Специальные беговые упражнения. Бег на дистанцию 60 и 100м.	1					
39	Специальные беговые упражнения.	1					
40	Эстафета с предметами. Бег на дистанцию 60 и 100м с отягощением.	1					
41	Бег на дистанцию 60 и 100м с низкого старта. Спринтерская эстафета.	1					
42	Спринтерская эстафета.	1					
43	Специальные беговые упражнения. Финишный рывок.	1					
	Бег на дистанцию 200- 400 м. 11ч						
44	Бег 200- 400 м объяснить технику прохождения поворотов.	1					
45	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 200- 400 м	1					
46	Бег на дистанцию 200- 400 метров с преодалением препятствий.	1					
47	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 200м. Эстафета.	1					
48	Бег на дистанцию 200м. Эстафета.	1					
49	Бег 200- 400 метров. Фартлек	1					
50	Бег на дистанцию 200- 400 метров. Игра	1					
51	Бег на дистанцию 200- 400 метров.	1					

52	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 200- 400 метров. Сдача норматива.	1					
53	Бег 200- 400 метров. Интервальная тренировка.	1					
54	Интервальная тренировка.	1					
	Бег на дистанцию 1км. 9ч						
55	Бег на дистанцию 1км.. Техника бега на длинную дистанцию.	1					
56	Бег в среднем и высоком темпе 15-20 мин.	1					
57	Бег в среднем и высоком темпе 15-20 мин.	1					
58	Интервальный бег. Бег в среднем и высоком темпе 31.0115-20 мин.	1					
59	Бег на дистанцию 1км. Бег в высоком темпе 15мин.	1					
60	Бег на дистанцию 1км. Бег в среднем темпе 15мин.	1					
61	Бег в высоком темпе 18мин	1					
62	Бер на время 3 км. Игровая тренировка.	1					
63	Бер на время 3 км. Игровая тренировка.	1					
	Прыжок в длину с места. 10ч						
64	Прыжок в длину с места. Техника выполнения.	1					
65	Обучение основам техники прыжка в длину с места. Силовые упражнения.	1					
66	Обучение основам техники прыжка в длину с места.	1					
67	Закрепление техники прыжка в длину места. Силовые упражнения.	1					
68	Прыжок в длину, совершенствование техники .Прыжок на результат.	1					
69	Прыжок в длину на результат.	1					
70	Прыжок в длину. Эстафеты на развитие силы ног.	1					
71	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1					
72	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1					
73	Силовая тренировка в зале. Прыжки с отягощением.	1					
	Прыжок в длину с разбега.						

	11ч						
74	Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения.	1					
75	Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения.	1					
76	Обучение основам техники прыжка в длину с разбега.	1					
77	Обучение основам техники прыжка в длину с разбега. Силовые упражнения.	1					
78	Силовые упражнения.	1					
79	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1					
80	Прыжок в длину с разбега. Техника разбега.	1					
81	Прыжок в длину с разбега. Техника разбега.	1					
82	Обучение технике разбега. Прыжок на результат.	1					
83	Закрепление техники. Прыжок в длину с разбега.	1					
84	Прыжок в длину с разбега на результат	1					
	Тройной прыжок. 9ч						
85	Тройной прыжок. Техника выполнения.	1					
86	Обучение основам техники тройного прыжка. Силовые упражнения.	1					
87	Силовые упражнения.	1					
88	Обучение техники тройного прыжка. ОРУ упражнения.	1					
89	Закрепление техники тройного прыжка. Беговые упражнения.	1					
90	Закрепление техники тройного прыжка.	1					
91	Совершенствование техники тройного прыжка. Игра.	1					
92	Закрепление техники тройного прыжка. Игра в футбол	1					
93	Игра в футбол	1					
	Стрельба из упора с 10м. 9						
94	Стрельба из упора с 10м	1					
95	Стрельба из пневматической винтовки с «положения упор	1					
96	Теоретические знания о пневматическом оружие и правилах стрельбы.	1					
97	Стрельба с «положения упор».	1					

	Кроссовая подготовка.						
98	Стрельба из пневматической винтовки с «положения упор». Игровая тренировка.	1					
99	Игровая тренировка.	1					
100	Стрельба из пневматической винтовки с «положения стойка». Беговые упражнения	1					
101	Стрельба из пневматической винтовки с «положения сидя». ОРУ	1					
102	Стрельба из пневматической винтовки	1					
	Освоение техники подтягиваний и отжиманий. 6						
103	Освоение техники подтягиваний и отжиманий. Правила соревнований. СФП.	1					
104	Силовая подготовка(подтягивания и отжимания) , круговая тренировка.	1					
105	Силовая подготовка	1					
106	Силовая подготовка(подтягивания и отжимания) , Интервальная тренировка.	1					
107	Силовая подготовка(подтягивания и отжимания). Тренировка в тренажерном зале.	1					
108	Тренировка в тренажерном зале. Сдача нормативов	1					
	ИТОГО	108					

Контрольные испытания по ОФП для 1 года обучения

Вид испытаний	Нормативы			
	Девочки		Мальчики	
	В начале	В конце	В начале	В конце
Бег – 60м (сек.)	10.8	10.4	10.4	10.1
Бег 1000м (мин., сек.)	Без учета времени			
Бег на лыжах 1 км (мин., сек.)	8.10	8.00	8.00	7.30
Подтягивания на высокой перекладине (раз)			3	5
Подъем туловища из положения лежа на спине	10	15		

(раз 30 сек.)				
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	8	10	10	12
Прыжок с места (м)	100	120	120	130
Стрельба из положения сидя с опорой на два локтя (5 выстрелов)	15	20	15	20

Перечень материально-технического обеспечения:

1.Спортивный инвентарь и оборудование для проведения занятий по спортивным и подвижным играм (футбольные ворота, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, волейбольная сетка, разметочные конусы, гимнастические палки, гимнастические скамейки, козел , скакалки, , эстафетные палочки, баскетбольные, волейбольные, теннисные мячи)
2.Спортивный инвентарь и гимнастические снаряды для проведения занятий по гимнастике: обручи, скакалки, гимнастические скамейки, шведские стенки, канат для лазания, гимнастические маты, гимнастический козел.
3.Спортивный инвентарь для проведения занятий по легкой атлетике: теннисные мячи для метания, набивные мячи, стойки для прыжков в высоту, гимнастические маты, эстафетные палочки, секундомер, рулетка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. 2.Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
6. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
7. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
8. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
9. Зуев В.Н. Северное многоборье. Тюмень, 2003.
10. Легкая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г.Озолина и др. 4-е изд., перераб. и доп. М., 1989.
11. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. М., 2003.
12. Правила соревнований по национальным видам спорта малочисленных народов Севера Нижневартовского района / Сост. В.И.Прокопенко, Н.В.Самоловова. Нижневартовск, 1997.
13. Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2003.
14. Прокопенко В.И. Игры ваховских, аганских хантов и лесных ненцев: Пособие для национальной школы. Екатеринбург, 1997.
15. Северное многоборье: Учебно-методическое пособие / Н.И.Синявский, В.В.Власов и др. Сургут, 2002.