

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

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического Совета  
ГБОУ СОШ №236  
протокол № 9  
от « 25 » мая 2023г.



Директор ГБОУ СОШ №236

К.Ю.Самойлович  
от « 25 » мая 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивное многоборье(пятиборье)»

Возраст учащихся (9-11 лет)  
Срок реализации 1 год

Разработчик  
Федосеева Мария Владимировна  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022-2023

## Пояснительная записка

Настоящая программа секции по спортивному многоборью разработана с учетом следующих основных нормативно-правовых документов:

### Федеральный уровень

-Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам// Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629

-Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей // Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 №467

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года// Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон РФ № 304-ФЗ от 31.07.2020 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (проект);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 30.06.2020 № 16 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19);

- Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 № Р-145 «Методология (целевая модель) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;

## Региональный уровень

- «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга»// Распоряжение Комитета по образованию СПб от 25.08.2022 № 1676-р.

- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга № 617-р от 01.03.2017 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р «Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»;

- Устав ГБУ СОШ № 236 Фрунзенского района Санкт-Петербурга;

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в ГБУ СОШ №236 Фрунзенского района Санкт-Петербурга от 28.04.2021 г. № 55-1-ОД;

Рабочая программа дополнительного образования «Спортивное многоборье» составлена для учащихся 2-3 классов в соответствии с требованиями ФГОС ООО на основе «Рабочей программы по физической культуре 1-3 класс» В.И. Ляха, (Москва: Просвещение, 2016 г.)

В соответствии с вышеуказанным распоряжением Комитета по образованию СПб от 25.08.2022 № 1676-р дополнительная общеразвивающая программа предусматривает следующие структурные компоненты.

**Направленность программы-** объединения «спортивно-многоборье» - физкультурно-спортивная.

**Адресат программы-** дети в возрасте 9-11 лет, имеющие основную группу здоровья, заинтересованные в занятиях спортом.

**Актуальность программы-** 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.

**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.

**Уровень освоения программы-** углубленный;

**Объем и срок освоения программы-** Программа рассчитана на 1 год, 36 недель по 3 часа в неделю.

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 и задачи программы**

**Цель** -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:**

- Способствовать развитию и укреплению здоровья и содействовать правильному физическому развитию школьников;
- Способствовать обучению жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- Способствовать развитию разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- Развивать координационные навыки (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений); •
- Развивать 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, целеустремленность;
- 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 освоения программы.**

#### **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.).

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

**Язык реализации-русский**

**Форма обучения-очная**

**Особенности реализации-** модульный принцип представления содержания, реализация с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, реализации ДОП в каникулярное время в случае пропуска занятий из-за выходных дней.

**Условия набора и формирования групп-** , разновозрастные. Группа формируется из детей не имеющих ограничений для занятий, входное тестирование проводится согласно нормативам. 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.

**Формы организации и проведения занятий** занятия в объединении проводятся по группам, в спортивном зале , на стадионе или площадке( позволяющей проведение занятий в безопасном режиме);

### **Материально-техническое оснащение**

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.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

к дополнительной общеразвивающей программе  
«Спортивное многоборье(пятиборье)»

Возраст учащихся (9-11 лет)

Срок реализации 1 год

Содержание		всего	теория	практика	Форма контроля
<b>Раздел 1. Введение в образовательную программу</b>					
1.1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Вводный
1.2	История развития современного многоборья	2	1	1	Текущий
<b>Раздел 2. Метание</b>					
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 24	0,5	10,5	Практические задания, наблюдения, открытый урок
<b>Раздел 3. Бег</b>					
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 43	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 63	0,5	8,5	Практические задания, наблюдения, открытый урок
<b>Раздел 4. Прыжки</b>					
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
<b>Раздел 5. Пулевая стрельба</b>					
5.1.	Стрельба из упора с 10м	9	0,5	8,5	Практические задания, наблюдения, открытый урок
<b>Раздел 6. Силовая гимнастика</b>					

6.2.	Освоение техники подтягиваний и отжиманий.	6	0,5	5,5	Практические задания, наблюдения, открытый урок
<b>Итого</b>		108	7	101	

## Содержание программы

### Раздел 1

*Вводное занятие.* План работы.

Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Гигиена спортсмена и закаливание.

Теория: 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

Теория: Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Теория: 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.

Практика: Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Контроль: Практические задания, наблюдения, открытый урок

### Раздел 2

Теория : Понятие о различных видах метания, объяснение техники метания мяча, снаряда, ррранаты.

Практика: Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры

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

Контроль: Практические задания, наблюдения, открытый урок

### Раздел 3

Бег на короткие дистанции

Теория: Применение разученные упражнения для развития скоростных способностей.

Практика: 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.



Контроль: Практические задания, наблюдения, открытый урок  
Бег на время на дистанции 30. 60м.

Теория: Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Практика: 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.

Контроль: Практические задания, наблюдения, открытый урок

#### **Раздел 4. Прыжки**

Теория Техника выполнения и правила судейства в таких видах легкой атлетики как: Прыжок в длину с места, Прыжок в длину с разбега, Тройной прыжок

Практика: Обучение основам техники прыжков в длину с места и с разбега, тройного прыжка. Силовые упражнения. Закрепление техники прыжка в длину с места и с разбега, тройного прыжка. Силовые упражнения. Судейство контрольных испытаний.

Контроль: Практические задания, наблюдения, открытый урок

#### **Раздел 5. Пулевая стрельба.**

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

Практика: Стрельба из пневматической винтовки с «положения упор».

Контроль: Практические задания, наблюдения, открытый урок

#### **Раздел 6. Силовая гимнастика**

Теория: История, техника безопасности силовой гимнастики. Обучение правильной технике выполнения отжиманий(девочки), подтягиваний(мальчики).

Практика: Силовая подготовка(подтягивания и отжимания) , круговая тренировка. Развитие специальной выносливости.

Контроль: Практические задания, наблюдения, открытый урок

#### **Планируемые результаты освоения программы.**

##### **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**

	тема	Количество часов				Дата план.	Дата факт.
		очно		дистанционно			
		план	факт	план	факт		
1	Вводное занятие	1				09.09.	
2	Теория: История развития современного многоборья. Практика: Кроссовая подготовка.	2				10.09	
	<b>Метание с места 10</b>						
3	Теория: Объяснить основы техники метания мяча с места. Практика: метания мяча с места.	1				13.09	

4	Практика: ОРУ. Изучение основ техники метания малого мяча с места.	2				14.09	
5	Практика: ОРУ. Закрепление основ техники метания малого мяча с места.	1				20.09	
6	Практика: ОРУ. Закрепление основ техники метания малого мяча с места.	2				21.09	
7	Практика: ОРУ с предметами и утяжелением. Закрепление техники метания малого мяча с места	1				27.09	
8	Практика: метание малого мяча с места на точность и заданное расстояние.	2				28.09	
9	Практика: метание малого мяча с места на дальность	1				04,10	
	<b>Метание мяча с разбега 11</b>						
10	Теория: Объяснить основы техники метания мяча с разбега.  Практика: метания мяча с разбега.	2				05.10	
11	Практика: ОРУ. Метание мяча с 2-3 шагов.	1				11.10	
12	Практика: ОРУ в парах. Метание мяча с 3-5 шагов разбега.	2				12.10	
13	Практика: Кроссовая подготовка. Метание мяча с разбега.	1				18.10	
14	Практика: Бег в равномерном темпе. Метание мяча с разбега	2				19.10	
15	Практика: Бег в равномерном темпе. Метание гранаты с 2-3 шагов	1				25.10	

16	Практика: Метание гранаты с разбега	2				26.10	
	Теория: Низкий старт, онятие спринтерский бег. Практика: Стартовый разгон.					01.11	
17	Практика: Объяснение основ техники низкого старта. Стартовый разгон.	1				02.11	
18	Практика: Бег в равномерном темпе. Низкий старт, стартовый разгон.	2				08.11	
19	Практика: Челночный бег. Низкий старт, стартовый разгон.	1				09.11	
20	Эстафета. Низкий старт с колодок.	2				15.11	
21	Практика: Низкий старт, стартовый разгон из разных положений..	1				16.11	
22	Практика: Бег в равномерном темпе. Низкий старт, стартовый разгон с отягощением.	2				22.11	
	<b>Бег на дистанцию 60 и 100м с низкого старта 10ч</b>						
23	Теория:Специальные беговые упражнения. Практика:Бег на дистанцию 60 и 100м с низкого старта.	1				23.11	
24	Практика: Бег на дистанцию 60 и 100м с низкого старта.	2				29.11	
25	Практика: Старт с колодок. Бег на дистанцию 60 и 100м с низкого старта.	1				30.11	
26	Практика: Специальные беговые упражнения. Бег на дистанцию 60 и 100м.	2				06.12	

27	Практика: Эстафета с предметами. Бег на дистанцию 60 и 100м с отягощением.	1				07.12	
28	Практика: Бег на дистанцию 60 и 100м с низкого старта. Спринтерская эстафета.	2				13.12	
29	Практика: Специальные беговые упражнения. Финишный рывок.	1				14.12	
	<b>Бег на дистанцию 200- 400 м. 11ч</b>						
30	Теория: объяснить технику прохождения поворотов Практика: Бег с максимальной скоростью на дистанцию 200-400 м.	2				20.12	
31	Практика: Бег на дистанцию 200- 400 метров с преодолением препятствий.	1				21.12	
32	Практика: Бег с максимальной скоростью на дистанцию 200м. Эстафета.	2				27.12	
33	Практика: Бег 200- 400 метров. Фартлек	1				28.12	
34	Практика: Бег на дистанцию 200- 400 метров. Игра	2				10.01	
35	Практика: Бег с максимальной скоростью на дистанцию 200-400 метров. Сдача норматива.	1				11.01	
36	Практика: Бег 200- 400 метров. Интервальная тренировка.	2				17.01	
	<b>Бег на дистанцию 1км. 9ч</b>						
37	Практика: Бег на дистанцию 1км.. Техника бега на длинную дистанцию.	1				18.01	
38	Практика: Бег в среднем и высоком темпе 15-20 мин. Бег в среднем и высоком темпе 15-	2				24.01	

	20 мин.						
39	Практика: Интервальный бег. Бег в среднем и высоком темпе 31.0115-20 мин.	1				25.01	
40	Практика: Бег на дистанцию 1км. Бег в высоком темпе 15мин.	2				31.01	
41	Практика: Бег в высоком темпе 18мин	1				07.02	
42	Практика: Бер на время 3 км. Игровая тренировка.	2				08.02	
	<b>Прыжок в длину с места. 10ч</b>						
43	Теория: Техника выполнения. Практика: Прыжок в длину с места.	1				14.02	
44	Практика: Обучение основам техники прыжка в длину с места. Силовые упражнения.	2				15.02	
45	Практика: Закрепление техники прыжка в длину места. Силовые упражнения.	1				21.02	
46	Практика: Прыжок в длину, совершенствование техники .Прыжок на результат.	2				28.02	
47	Практика: Прыжок в длину. Эстафеты на развитие силы ног.	1				01.03	
48	Практика: Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2				07.03	
49	Практика: Силовая тренировка в зале. Прыжки с отягощением.	1				14.03	
	<b>Прыжок в длину с разбега. 11ч</b>						
50	Теория: Техника выполнения прыжка в длину с разбега Практика: Прыжок в длину с разбега.	2				15,03	

51	Практика: Обучение основам техники прыжка в длину с разбега.	1				21.03	
52	Практика: Обучение основам техники прыжка в длину с разбега. Силовые упражнения.	2				22.03	
53	Практика: Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1				28.03	
54	Практика: Прыжок в длину с разбега. Техника разбега.	2				29.03	
55	Практика: Обучение технике разбега. Прыжок на результат.	1				04.04	
56	Практика: Закрепление техники. Прыжок в длину с разбега.	2				05.04	
	<b>Тройной прыжок. 9ч</b>						
57	Теория: Тройной прыжок. Практика: Тройной прыжок , техника выполнения.	1				11.04	
58	Практика: Обучение основам техники тройного прыжка. Силовые упражнения.	2				12.04	
59	Практика: Обучение техники тройного прыжка. ОРУ упражнения.	1				18.04	
60	Практика: Закрепление техники тройного прыжка. Беговые упражнения.	2				19.04	
61	Практика: Совершенствование техники тройного прыжка. Игра.	1				25.04	
62	Практика: Закрепление техники тройного прыжка. Игра в футбол	2				26.04	
	<b>Стрельба из упора с 10м. 9</b>						
63	Практика: Стрельба из упора с 10м	1				3.05	

64	Теория: знания о пневматическом оружии и правилах стрельбы.  Практика: Стрельба из пневматической винтовки с «положения упор».	2				10.05	
65	Практика: Стрельба с «положения упор». Кроссовая подготовка.	1				16.05	
66	Практика: Стрельба из пневматической винтовки с «положения упор». Игровая тренировка.	2				17.05	
67	Практика: Стрельба из пневматической винтовки с «положения стойка». Беговые упражнения	1				23.05	
68	Практика: Стрельба из пневматической винтовки с «положения сидя». ОРУ	2				24.05	
	<b>Освоение техники подтягиваний и отжиманий. 6</b>						
69	Теория: Освоение техники подтягиваний и отжиманий. Правила соревнований.  Практика: СФП.	1				30.05	
70	Практика: Силовая подготовка(подтягивания и отжимания) , круговая тренировка.	2				31.05	
71	Практика: Силовая подготовка(подтягивания и отжимания) , Интервальная тренировка.	1				6.06	
72	Практика: Силовая подготовка(подтягивания и отжимания). Тренировка в тренажерном зале.	2				7.06	



## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
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.

### **Оценка результатов.**

### **Контрольные испытания по ОФП для 1 горда обучения**

Для оценки результатов предусматриваются следующие формы контроля: первичный, текущий и итоговый.

**Первичный контроль.** Осуществляется на вводном занятии в процессе педагогического наблюдения

**Текущий контроль.** Осуществляется по мере освоения теоретического и практического материала через выполнение контрольных упражнений, педагогическое наблюдение за взаимодействием детей в коллективе и выполнение контрольных испытаний.

**Итоговый контроль.** Осуществляется по итогам освоения программы в форме контрольно-переводных нормативов и участие в соревнованиях.

	Нормативы	
	Девочки	Мальчики

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

	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 (раз 30 сек.)	10	15		
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

