

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №164»

Приложение к приказу № 350

МБОУ «Гимназия №164»

От 30.08.2021г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПОЛИАТЛОН» НА 2021– 2022 уч. год**

Форма реализации программы – очная;

Год обучения – первый;

Срок реализации – 1 год;

Возраст обучающихся – 11-15 лет.

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по воспитательной работе

МБОУ «Гимназия №164»

Субботина О.А.



Составитель: Березненко Е.П.

Учитель физической культуры,  
педагог дополнительного  
образования

г. Зеленогорск, 2021

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Полиатлон» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Возраст обучающихся – 11-15 лет.

### **Характеристика обучающихся: возрастные особенности, иные медико-психолого - педагогические характеристики**

**11-15 лет – подросток:** происходят эндокринные изменения в организме.

Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Эмоциональный фон становится неровным, нестабильным; подросток сильно подвержен чужому влиянию. Возрастные особенности учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к ребёнку. Наличие определенной физической и практической подготовки не требуется.

### **Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы:**

**Актуальность.** Полиатлон – совокупность видов спортивного многоборья. Полиатлон зародился – составная часть спортивного комплекса ГТО («готов к труду и обороне»). Полиатлон включает в себя следующие дисциплины: 5-борье с бегом; 4-борье с бегом; 3-борье с бегом; 2-борье с бегом; 3-борье с лыжной гонкой; 2-борье с лыжной гонкой; 3-борье с лыжероллерной гонкой; 6-борье с бегом; командные соревнования.

**Педагогическая целесообразность.** Занятия полиатлоном улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц способствуют более успешной сдачи нормативов ФВСК ГТО (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»)

**Новизна** программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование физических упражнений входящих в полиатлон, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

**Цель программы:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

### **Задачи программы**

#### **образовательные**

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

#### **воспитательные**

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

#### **развивающие**

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

**оздоровительные**

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- содействовать физическому развитию.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям

**Объем и срок освоения программы**

Программа «Полиатлон» рассчитана на один учебный год (68 часов), и направлена на укрепление здоровья, совершенствование игровых навыков учащихся старшего школьного возраста 11-15 лет. Занятия проводятся 2 часа в неделю согласно расписанию. Продолжительность занятия - 45 минут.

**Календарный учебный график**

**Организация образовательного процесса** по программе, предполагает один учебный год, продолжительностью 34 недели. Начало 2021-2022 учебного года - 6 сентября, окончание - 28 мая.

**Условия реализации программы**

Дети принимаются в возрасте 11 – 15 лет. Группы формируются на свободной основе по желанию детей и их родителей. Конкурсного отбора нет.

Группы разновозрастные. Наполняемость не более 15 человек

**Особенности организации образовательного процесса, возможность реализации индивидуального образовательного маршрута обучающегося**

Программа предусматривает различные формы организации деятельности; коллективная, в малых группах, индивидуальная

Традиционные формы занятий: беседа, занятие-игра, тренинг.

Нетрадиционные формы занятий: занятия, основанные на имитации общественной деятельности, занятие-творчество, занятия, основанные на межпредметных связях, занятия на основе нетрадиционной организации учебного процесса.

**Методическое обеспечение программы**

Информационно-методические материалы представлены в виде описания методики работы.

**Формы организации и проведения занятий:**

- Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная
- Индивидуальная, поточная, фронтальная
- Индивидуальная, индивидуально – фронтальная
- Игровая

**Виды деятельности:**

- Объяснение, беседа.
- Практические занятия, упражнения в парах-тройках, тренировки
- Учебные игры
- Соревнования
- Контрольное тестирование

**Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы**

Дистанционные образовательные технологии реализуются с применением информационно-телекоммуникационных сетей.

При организации обучения используются электронные образовательные ресурсы (образовательная платформа, социальная сеть, мессенджеры и т.д.).

Учащимся предлагаются формы работы и виды деятельности, с которыми они смогут справиться самостоятельно, формат заданий может быть в виде творческих и проектных работ, коллективных работ с дистанционным взаимодействием.

Для эффективного проведения занятия, систематизации материала, построения логической последовательности изложения информации готовятся необходимые материалы, видеолекции, задания, презентации, онлайн-семинары, мастер-классы и др.

Для изучения нового материала используются тексты, художественные и научные фильмы, видеоматериалы образовательных платформ, сервисы для проведения видеоуроков, online-занятия, online-консультации и др.

Для закрепления и обобщения изученного материала привлекаются образовательные ресурсы, обладающие функцией автоматической проверки заданий и позволяющие педагогам осуществить быструю обратную связь с обучающимися и их родителями («ЯКласс», Google Classroom и др.), проанализировать возникающие трудности и скорректировать образовательный маршрут.

Для контроля и оценки результатов обучения осуществлен отбор/изменение форм контроля освоения программы обучающимися и разработаны для каждого учебного занятия контрольные задания, тестовые материалы с учетом учебно-методического комплекса программы.

Образовательный процесс организован в соответствии с расписанием, утвержденным приказом директора.

## **Ожидаемые результаты освоения программы**

### **Личностные**

- Формирование положительного отношения к урокам физической культуры;
- Формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- Формирование уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

### **Метапредметные**

#### **Регулятивные**

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

#### **Познавательные**

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

#### **Коммуникативные:**

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

## Предметные

### К концу учебного года обучения ученики:

- получают теоретические сведения о полиатлоне о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- освоят технику спринтерского бега;
- освоят технику бега на средние и длинные дистанции;
- научатся метать мяч;
- научатся передвигаться на лыжах;

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
Раздел 1.	Общие основы Полиатлона	В процессе занятий
Раздел 2.	Общая физическая подготовка	6
	Специальная физическая подготовка	В процессе занятий
	Техническая подготовка	32
	Игровая подготовка и участие в соревнованиях	24
	Контрольные испытания	6
<b>Итого</b>		<b>68</b>

## Содержание программы

### Общие основы Полиатлона

- История возникновения Полиатлона
- Влияние физических упражнений на организм человека
- Необходимость разминки в занятиях спортом
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях полиатлоном
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
- Подведение итогов года.

### Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости

### Специальная физическая подготовка

- Упражнения на развитие выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения на развитие быстроты
- Упражнения на развитие координации движений
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития гибкости и расслабление мышц
- Упражнения на равновесие

**Игровая подготовка и участие в соревнованиях**

- Участие в школьных, муниципальных и региональных соревнованиях

**Техническая подготовка**

- Овладение техникой бега на короткие и длинные дистанции
- Освоение техники передвижения на лыжах
- Освоение техники метания мяча
- Овладение техникой подтягивания на перекладине
- Освоение техники сгибания разгибания рук в упоре лежа

**Контрольные испытания**

**Календарно-тематическое планирование**

№ урока	Тема	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
<b>Общефизическая подготовка (3 часа)</b>				
1,2	Развитие скоростно-силовых способностей	2		
3	Развитие ловкости, гибкости и координации движений.	1		
<b>Техническая подготовка (16 часов)</b>				
4,5,6,7	Основы техники бега на короткие средние и длинные дистанции	4		
8,9,10,11	Основы техники подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	4		
12,13,14,15	Основы техники метания мяча	4		
16,17,18,19	Основы техники передвижения на лыжах	4		
<b>Игровая подготовка (8 часов)</b>				
20,21,22	Подвижные и спортивные игры	8		
23,24				
<b>Контрольные игры, участие в соревнованиях (4 часа)</b>				

25,26,27,28, 29,30,31	Участие в соревнованиях	4		
<b>Контрольное тестирование (3 часа)</b>				
32,33,34	Контрольное тестирование	3		
<b>Общефизическая подготовка (3 часа)</b>				
35,36	Развитие скоростно-силовых способностей	2		
37	Развитие ловкости, гибкости и координации движений.	1		
<b>Техническая подготовка (16 часов)</b>				
38,39,40,41	Основы техники бега на короткие средние и длинные дистанции	4		
42,43,44,45	Основы техники подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	4		
46,47,48,49	Основы техники метания меча	4		
50,51,52,53	Основы техники передвижения на лыжах	4		
<b>Игровая подготовка (8 часов)</b>				
54,55,56	Спортивные игры	6		
57,58	Подвижные игры	2		
<b>Контрольные игры, участие в соревнованиях (4 часа)</b>				
59,60,61,62, 63,64,65	Участие в соревнованиях	4		
<b>Контрольное тестирование (3 часа)</b>				
66,67,68	Контрольное тестирование	3		
<b>Итого</b>		<b>68</b>		

В течение учебного года может иметь место корректировка программы, связанная с различными факторами построения образовательного процесса.

### Формы и средства контроля

По мере прохождения программы проводится *промежуточная аттестация*: участие в соревнованиях по полиатлону на школьном и муниципальном уровне и *итоговая аттестация*: выполнение контрольных нормативов

Мальчики			<u>11-12 лет</u>	Девочки		
отлично	хорошо	удов.		отлично	хорошо	удов.
5,1	5,6	5,8	Бег на 30 метров (сек) □	5,4	6	6,3
10,4	10,9	11,4	Бег на 60 метров (сек) □	10,8	11,3	11,8
1,55	2	2,05	Бег на 500 метров (мин.сек) □	2,05	2,1	2,2
4,28	4,4	4,52	Бег на 1000 метров (мин) □	5,11	5,25	5,5
Без учета времени			Бег на 2000 метров	Без учета времени		
8,3	9	9,3	Челночный бег 3x10 м (сек) □	8,8	9,6	9,9
6	6,3	7	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6,15	6,45	7,3
14	14,3	15	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14,3	15	15,3
175	165	145	Прыжок в длину с места (см) □	165	155	140
36	29	21	Метание мяча 150 г (м) □	23	18	15
28	25	23	Метание теннисного мяча (м) □	25	23	20
8	6	4	Подтягивание из виса (раз) □			
20	16	12	Отжимания от пола (раз) □	11	7	5
37	34	26	Поднимание туловища 60 сек (раз) □	32	25	22
Мальчики			<u>13-15 лет</u>	Девочки		
отлично	хорошо	удов.		отлично	хорошо	удов.
5	5,3	5,6	Бег на 30 метров (сек) □	5,2	5,9	6,1
9,8	10,3	10,8	Бег на 60 метров (сек) □	10,8	11,3	11,8
15,1	15,6	16,2	Бег на 100 метров (сек)	17,5	18,5	19,5
1,5	1,55	2	Бег на 500 метров (мин.сек) □	2	2,05	2,15
4,16	4,3	4,45	Бег на 1000 метров (мин) □	4,58	5,1	5,5
9,4	10,4	11,3	Бег на 2000 метров (мин.сек) □	11,2	12,4	13,5
8,2	8,8	9	Челночный бег 3x10 м (сек) □	8,6	9,4	9,7
5,45	6,15	6,45	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6,15	6,45	7,3



<b>13</b>	<b>14</b>	<b>14,3</b>	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	<b>14</b>	<b>14,3</b>	<b>15</b>
<b>180</b>	<b>170</b>	<b>150</b>	Прыжок в длину с места (см) □	<b>170</b>	<b>160</b>	<b>145</b>
<b>39</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	Метание мяча 150 г (м) □	<b>26</b>	<b>19</b>	<b>16</b>
<b>30</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	Метание теннисного мяча (м) □	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>
<b>9</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	Подтягивание из виса (раз) □			
<b>26</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	Отжимания от пола (раз) □	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
<b>38</b>	<b>35</b>	<b>28</b>	Поднимание туловища 60 сек (раз) □	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>25</b>

### Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал, стадион
- Лыжный инвентарь
- Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные.
- Скакалки
- Аптечка медицинская
- Секундомер

### Список литературы

- Уваров, В.А. Полиатлон: Учебное пособие /В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. - Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003. - 120 с..
- журналы «Физкультура в школе».
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.