

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ,
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ И СПОРТУ
ПАВЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
Муниципальное казенное образовательное учреждение
ПАВЛОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
Павловского муниципального района
Воронежской области

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ПОЛИАТЛОНУ

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Срок реализации образовательной программы: 1 год

Возраст учащихся: дети до 18 лет

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ ДО Павловская ДЮСШ
А.В. Чаркина
Приказ № ОС 15/8 от «15» июля 2020г


Разработчики программы:

- заместитель директора по УВР В.И.Липлявкина

- тренер – преподаватель А.В. Сапрыкин

Рецензенты программы:

Кобзев Юрий Дмитриевич – Заслуженный работник физической культуры и спорта РФ

ФИО рецензента

специалист МКУ «ЦРФКМСиДО Павловского муниципального района»

наименование организации рецензента

Грушин Дмитрий Иванович - Отличник физической культуры и спорта РФ, старший

тренер-преподаватель

ФИО рецензента

МКОУ ДО Павловская ДЮСШ Павловского муниципального района

наименование организации рецензента

г.Павловск - МКОУ ДО Павловская ДЮСШ

2020г

Пояснительная записка.

Программа для ДЮСШ по полиатлону составлена на основании нормативных документов Министерства туризма и спорта, типовых программ для видов спорта с учетом многолетнего опыта работы по комплексу ГТО и Президентских тестов физической подготовленности населения.

Общеразвивающая программа «Полиатлон для начинающих» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предполагает профессионально-ориентированный уровень освоения.

Новизна программы заключается в том, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему, при этом все двигательные действия в комплексе оказывают положительное влияние на физическое и психологическое развитие организма.

Актуальность программы в том, что программа по полиатлону разработана с учетом всех физиологических и психологических особенностей детей младшего школьного возраста. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, а также на основе программы ДЮСШ для групп начальной подготовки.

Педагогическая целесообразность программы в том, что занятия полиатлоном способствуют гармоничному развитию организма, формированию правильной осанки, развитию координационных способностей, общей выносливости, развитию духа коллективизма, оказывают положительное действие на нервную систему ребёнка, являясь источником положительных эмоций.

Цель образовательной программы:

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов в младших возрастных группах;
- осуществление физической подготовки подрастающего поколения;
- приобщение учащихся к постоянным тренировкам;
- расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков;
- оказывать помощь, по внедрению и развитию данного вида спорта.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса, мотивации занятиям полиатлоном;
- развитие физических качеств;
- воспитание морально – этических и волевых качеств;
- устранение недостатков физического развития.

Отличительные особенности программы в том, что данная программа разработана на основе типовых программ по полиатлону для ДЮСШ и адаптирована для занятий в школьной спортивной секции.

Условия реализации программы. Сроки реализации.

Программа ориентирована на детей 7-10 лет без специальной подготовки. Необходимые требования к здоровью занимающихся - основная группа по физической культуре. Программа курса рассчитана на 1 год обучения. Годовая продолжительность занятий 312 часов (52 недели). Наполняемость групп – 15 человек.

Режим занятий - 6 часов в неделю.

Форма занятий: внеурочная, групповая.

Учебно – тематический план.

№п/п	Разделы подготовки	СОГ
1	Теория	18
2	Общая физическая подготовка	144
3	Специальная физическая подготовка	110
4	Техническая подготовка	18
5	Тактическая подготовка	18
6	Соревнования	2
7	Контрольные испытания (тесты)	2
8	Работа по индивидуальному плану	
	Всего часов	312

Годовой план – график для общеразвивающей группы.

№п/п	Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего часов
1	Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	18
2	ОФП	12	12	12	12	14	10	10	10	10	14	14	14	144
3	СФП	10	10	12	10	10	12	12	12	12	10	-	-	110
4	Техническая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	18
5	Тактическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	18
6	Соревнования	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	2
7	Тесты	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
	Итого	29	28	30	28	30	28	29	29	29	24	14	14	312

Содержание материала для занятий общеразвивающей в группе.

1. Вводное занятие.

Теория. Введение в программу. История спорта. Техника безопасности на занятиях. Форма одежды (костюм, обувь.) Правила поведения на стадионе, в лесу и манеже. Практика. Ознакомление с местами занятий и спортивным инвентарем. Инструктаж «Правила техники безопасности». Пробное занятие.

2. Обще-развивающие упражнения (ОРУ).

Теория. Объяснить технику выполнения упражнений.

Практика. Выполнение упражнений направленных на развитие координационных способностей, развитие эластичности мышц и подвижности суставов верхнего плечевого пояса, спины, ног.

3. Беговая подготовка.

Теория. Научить основам техники бега.

Практика. Равномерный бег. Бег с ускорениями. Бег в лесу. Бег по песку.

4. Силовая подготовка.

Теория. Объяснить учащимся, что в понятие силовой подготовки. У мальчиков - подтягивание, у девочек -отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).Объяснение техники выполнения. Практика. Выполнение подтягиваний и отжиманий в облегченных условиях, в нормальных условиях.

5. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Теория. Объяснить правила игр и эстафет. Способствовать воспитанию духа коллективизма. Развивать способность быстро реагировать и способность принимать нестандартные решения. Повышать эмоциональный фон у учащихся. Практика. Эстафеты с элементами бега и прыжков. Эстафеты с применением различного дополнительного инвентаря. Спортивные игры в лапту, футбол, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам. Подвижные игры.

6. Плавательная подготовка.

Теория. Объяснить правила поведения в бассейне. Рассказать о технике видов плавания.

Практика. Ознакомить учащихся со спортивными способами плавания. Научить основам техники старта и поворота.

7. Метание.

Теория. Объяснить учащимся технику безопасности во время метания мяча.

Практика. Обучить учащихся основам техники метания. Метание различных предметов.

8.Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Выполнение контрольных испытаний.

Контрольные испытания для учащихся общеразвивающих групп.

№п/п	Вид испытания	Единица измерения	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м.	сек	5.3	5.5
2	Челночный бег 3*10 м.	сек	9.3	9.5
3	Прыжок в длину с места	см	150	140
4	Подтягивание	раз	1-2	-
5	Отжимание	раз	-	3-5
6	Плавание (без учета времени)	метры	25	25
7	Бег 500 м.	сек	120	140

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран).
2. Гимнастические перекладины и доски для отжиманий.
3. Инвентарь для метания.
4. Мячи для подвижных и спортивных игр.
5. Гимнастические обручи, палки, набивные мячи.
6. Плавательные доски и манжеты.

Список используемой литературы.

1. Аксенов, В.П. Управление тренировочным процессом многоборцев ГТО на основе математического моделирования: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / В.П. Аксенов. М., 1986. - 25 с.
2. Васильев, С.Н. Пути развития полиатлона как международного вида спорта / С.Н. Васильев, В.В. Федоров // Полиатлон. 1997. - №5. - С. 34-36.
3. Гильмутдинов, Т. С. Теоретические и организационно-методические основы развития полиатлона / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров // Полиатлон. 1998. - №1. - С. 3-4.
4. Программа по летнему полиатлону для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ Москва, 2000г, автор В.З.Червяков
5. Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, 2008, автор А.Ю. Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычев