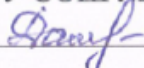
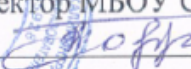



Российская Федерация
Администрация муниципального образования «Светловский городской округ»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5

Принята на заседании Методического
(педагогического) совета
МБОУ СОШ № 5 от 07.06.2023 г.
Протокол № 6
Председатель Методического совета
МБОУ СОШ № 5
 О.В.Даниленко

Утверждена приказом директора
МБОУ СОШ № 5
От 07.06.2023 г. № 142
Директор МБОУ СОШ № 5
 В.Е.Павлов
«07» июня 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТИВНОЕ МНОГОБОРЬЕ»**

Возраст обучающихся: 13-15 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Нестерова Наталья Лаврентьевна,
учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 5

гор. Светлый,
2023/2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа.

Основой спортивного многоборья являются естественные движения человека. Занятия способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость спортивного многоборья объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

За основу спортивной секции взят один из основных спортивных видов - лёгкая атлетика. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания. В программу также добавлены элементы спортивных игр футбола, баскетбола и волейбола, которые способствуют гармоничному развитию личности и развитию качеств координации и ловкости.

Спортивное многоборье имеет большое оздоровительное значение. Занятия осенью и весной проводятся на свежем воздухе, что улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.

Ведущая идея программы – это поддержание здоровой нации. В данное время здоровье и здоровый образ жизни занимает первостепенное значение в жизни каждого человека, но даже несмотря на это сейчас очень трудно встретить абсолютно здорового человека.

Особенно ярко отражается эта статистика среди школьников, здоровье которых в большинстве случаев оставляет желать лучшего. Причинами отклонений в состоянии здоровья школьников являются малоподвижный образ жизни и накопление отрицательных эмоций. Данная программа направлена на то, чтобы решить эту обостряющуюся проблему.

Описание ключевых понятий.

Барьер - Препятствие специальной конструкции, используемое при барьерном беге.

Беговая дорожка - Дорожка для бега, ограниченная линиями. Беговая дорожка должна иметь твердое и вместе с тем дренирующее покрытие, устойчивое к атмосферным воздействиям.

Виды бега - Гладкий, с искусственными препятствиями (барьерный бег), естественными препятствиями (кроссовый бег), эстафетный бег.

Виды легкой атлетики - Бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба.

Виды прыжков - В длину, в высоту, тройной прыжок, в высоту с шестом

Гладкий бег - Спортивный бег на: короткие (спринт), средние и длинные дистанции, марафонский бег. Бег по прямой и круговой дорожке.

Граната - Спортивный снаряд для метания в легкой атлетике, который посылается в пространство на возможно большое расстояние. Изучается по школьной программе.

Дистанция - Расстояние, которое должен преодолеть бегун.

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное многоборье» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы.

Спортивное многоборье, в большей степени складывается из элементов легкой атлетики, а легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метание. Благодаря занятиям ученик приобретает правильные двигательные навыки.

А так как в данную программу еще добавлены и спортивные игры, то большое внимание уделяется еще и развитию ловкости и координации.

Занятия в данной секции являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Поэтому данная секция является очень актуальной.

Педагогическая целесообразность образовательной программы:

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в легкой атлетике.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено, незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала.

Практическая значимость

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом знаний и умений по лёгкой атлетике. В процессе обучающиеся получают не только дополнительные знания в области данного вида спорта, но и в конечном итоге, получают необходимое физическое развитие для участия в сдаче норм ВФСК ГТО.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного легкоатлета. Вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основной принцип работы секции – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативных требованиях) показателях.

В связи с этим для этапа базовой подготовки обучающихся ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке. В процессе занятий в этих группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей необходимых для совершенствования игровых навыков; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она структурирована по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

В программе предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала.

В процессе обучения создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. Занятия спортивным многоборьем улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

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

Задачи программы:

Образовательные

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений - обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля над физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для учащихся 13-15 лет. Допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр, допущенные врачом к занятиям физической культурой (справка).

При занятиях физическими упражнениями для максимальной реализации возможностей детей, необходимо знать сенситивные периоды, характеризующиеся неодинаковой степенью реагирования человека на воздействия, направленные на формирование и развитие его жизненно важных качеств, навыков, способностей. Под «сенситивными периодами» понимаются периоды онтогенеза, в рамках которых на основе естественных закономерностей развития обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определенных способностей человека, выявляются повышенные адаптационные возможности; складываются особо благоприятные предпосылки формирования определенных умений, навыков.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом и индивидуальными траекториями развития обучающихся, согласно, их интересов. В группу входят учащиеся разных возрастных категорий (разновозрастная группа). Состав группы постоянный.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная, возможно использование дистанционных технологий.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 68 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу – 2 часа. Занятия проводятся – 1 раз в неделю по два часа.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 68 часов, включая индивидуальные консультации, соревнования.

Основные методы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Методы обучения:

- общепедагогические (метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод

соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств);

- спортивные (метод непрерывности, метод максимальности и постепенности повышения требований, метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные).

Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению этого материала. Благодаря такому подходу у обучающихся вырабатываются такие качества, как решение практических задач, умение ставить цель, планировать достижение этой цели.

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1. Часть – включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие;

2. Часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы;

3. Часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов.

Планируемые результаты:

Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам;
- сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- развивается дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты:

- умеют вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- организуют и проводят соревнования в школе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умеют организовать самостоятельные занятия.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.

Механизм оценивания образовательных результатов

Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных соревнованиях. Соревнования проводятся регулярно в учебных целях. Соревнования применяются с целью использования изученных технических приёмов и тактических действий. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Формы проведения итогов: соревнования по легкой атлетике различного уровня, сдача контрольных нормативов.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное многоборье » физкультурно-спортивной направленности обеспечивается за счет:

- доступности, открытости, привлекательности для обучающихся и их родителей (законных представителей) содержания программы;
- наличие комфортной развивающей образовательной среды;
- применение современных педагогических технологий.

Материально-технические условия (обеспечение)

Для проведения занятий в школе есть большой спортивный зал. Оборудование и инвентарь для легкой атлетики, спортивных игр.

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин

Спортивный зал, спортивная площадка.

Кадровые

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы

Формы учебных занятий: учебно-тренировочная; соревнования (особый вид деятельности для обучения детей); практикум.

Методы обучения:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа, разбор).
- Наглядные методы (показ упражнений и их элементов тренером-преподавателем или подготовленным учеником, демонстрация видеоматериалов, фотографий и т.д.).
- Практические методы (подводящие упражнения, упражнения по частям и в целом, игра, соревнования).

Два раза в год в секции проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся. Контрольное судейство: судейство на учебно-тренировочных занятиях. Контрольное проведение части учебно-тренировочного занятия. Итоги официальных школьных муниципальных соревнований.

Методическое обеспечение

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции: обучающие видеоролики; информационные материалы на сайтах, посвященных данной дополнительной общеобразовательной программе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ **1 год обучения (68 часов, 2 часа в неделю)**

Модуль 1 - Основы знаний

Теория: Влияние упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения упражнений; представления о темпе, скорости и объеме упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и спортивными играми.

Практика: Применение своих знаний на практике

Модуль 2 - Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м

Теория: Техника выполнения спринтерского бега

Практика: Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Модуль 3 - Бег на средние дистанции 200-400м

Теория: Техника бега на средние дистанции, правильность дыхания, техника безопасности при беге на средние дистанции

Практика: Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократное выполнение упражнений. Бег с утяжелением. Повторный бег по дистанции 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в среднем темпе. Бег на средние дистанции 200-400м

Модуль 4 - Бег на длинные дистанции 1000-1500-2000м

Теория: Овладение техникой длительного бега

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений в среднем темпе. Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин. Бег 1000-2000 м.

Модуль 5 - Эстафетный бег

Теория: Овладение техникой передачи эстафетной палочки

Практика: Круговая эстафета, эстафета 4X60, эстафета 4x100, эстафета 4X200, смешанная эстафета

Модуль 6 - прыжок в длину с разбега

Теория: Овладение техникой прыжка в длину, согнув ноги

Практика: Прыжки в длину с любой зоны отталкивания, прыжки в длину с 7—9 шагов разбега, прыжки в длину с 9—11 шагов разбега, прыжки в длину.

Модуль 7 - Метание малого мяча

Теория: Овладение техникой метания мяча, правила безопасности при метании.

Практика: Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (Iх1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу верх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Модуль 8 - Полоса препятствий

Теория: Техника преодоления различных препятствий

Практика: Преодоление полосы препятствий различного уровня, согласно возрастным особенностям учащихся

Модуль 9 - Спортивные игры и эстафеты

Теория: Правила игры в баскетбол, волейбол, футбол. Техника безопасности во время спортивных игр.

Практика: Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Игры в баскетбол, волейбол, футбол по упрощенным правилам. Подвижные игры.

Модуль 10 - Физическая подготовка (офп сфп)

Теория: Представления о темпе, скорости и объёме упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Влияние упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма

Практика: Специальные беговые упражнения

Методические рекомендации:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты

туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения, лежа на спине переход в положение, сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Модуль 10 - Судейская практика Теория: Основы судейства.

Практика: Предусматривает участие в соревнованиях общефизической направленности (соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и проведение школьных специализированных соревнований по легкой атлетике.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название модулей, тем	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний		В процессе занятий		Журнал посещаемости
2	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	8	В процессе занятий	8	Журнал посещаемости Тестирование
3	Бег на средние дистанции 200-400м	8	В процессе занятий	8	Журнал посещаемости Тестирование
4	Бег на длинные дистанции 1000-1500-2000м	12	В процессе занятий	12	Журнал посещаемости Тестирование
5	Кросс 1000-1500-2000м	12	В процессе занятий	12	Журнал посещаемости Тестирование
6	Эстафетный бег	4	В процессе занятий	4	Журнал посещаемости

7	прыжок в длину с разбега	6	В процессе занятий	6	Журнал посещаемости Тестирование
8	Метание малого мяча	4	В процессе занятий	4	Журнал посещаемости Тестирование
9	Полоса препятствий	2	В процессе занятий	2	Журнал посещаемости
10	Спортивные игры и эстафеты	10	В процессе занятий	10	Журнал посещаемости
11	Физическая подготовка (офп сфп)	-	В процессе занятий	В процессе занятий	Журнал посещаемости
12	Судейская практика	2		2	Журнал посещаемости

Календарный учебный план

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроль
1-2	2ч	Правила безопасности на занятиях. Бег на короткие дистанции.	журнал посещаемости
3-4	2ч	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно (на прямой и на повороте)	журнал посещаемости
5-6	2ч	Ускорения; бег по повороту; финиш.	журнал посещаемости
7-8	2ч	Бег на время на дистанции 30. 60м.	журнал посещаемости
9-10	2ч	Бег на время на дистанции 100м	журнал посещаемости
11-12	2ч	Бег по пересечённой местности	журнал посещаемости
13-14	2ч	Бег на короткие дистанции	журнал посещаемости
15-16	2ч	Эстафетный бег	журнал посещаемости
17-18	2ч	Метание малого мяча в цель	журнал посещаемости
19-20	2ч	Прыжки в длину с разбега.	журнал посещаемости

21-22	2ч	Бег 400м	журнал посещаемости
23-24	2ч	Прыжки в длину с разбега	журнал посещаемости
25-26	2ч	Метание малого мяча в цель	журнал посещаемости
27-28	2ч	Кросс 1000м	журнал посещаемости
29-30	2ч	Встречные эстафеты	журнал посещаемости
31-32	2ч	Удары по мячу. Тренировочная игра	журнал посещаемости
33-34	2ч	Перемещения и остановки. Учебная игра	журнал посещаемости
35-36	2ч	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	журнал посещаемости
37-38	2ч	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча	журнал посещаемости
39-40	2ч	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	журнал посещаемости
41-42	2ч	Ведение без сопротивления ведущей и не ведущей рукой	журнал посещаемости
43-44	2ч	Преодоление полосы препятствий	журнал посещаемости
45-46	2ч	Бег на короткие дистанции	журнал посещаемости
47-48	2ч	Эстафетный бег 4x60м	журнал посещаемости
49-50	2ч	Бег на длинные дистанции 1000м	журнал посещаемости
51-52	2ч	Эстафетный бег 4x100м	журнал посещаемости

53-54	2ч	Бег на средние дистанции 200м	журнал посещаемости
55-56	2ч	Прыжки в длину с разбега	журнал посещаемости
57-58	2ч	Бег 2000м. Развитие выносливости.	журнал посещаемости
59-60	2ч	Бег 100м	журнал посещаемости
61-62	2ч	Скоростной бег 30м. Бег на результат 60м	журнал посещаемости
63-64	2ч	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на выносливость	журнал посещаемости
65-66	2ч	Метание теннисного мяча с места на дальность	журнал посещаемости
67-68	2ч	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10	журнал посещаемости

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Спортивное многоборье»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	34 учебных недели
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю по 2 часа
5.	Количество часов	68 часа
6.	Праздничные дни	4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1-2 мая, 8-9 мая.
7.	Окончание учебного года	31 мая
8.	Период реализации программы	01.09.2023-31.05.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности ребенка. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет юному спортсмену приобретать жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для ребенка качества личности как инициатива, трудолюбие, терпение. Спорт – это школа воспитания мужества, характера, воли. Занятия спортом помогают ребенку стойко переносить трудности, нередко возникающие в школе, в семье и в других жизненных ситуациях.

Планируемый результат:

- создание условий для физического развития, спортивного совершенствования и воспитания обучающихся;
- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни;
- воспитание у детей и подростков негативного отношения к вредным привычкам;
- формирование ответственного отношения к систематическим занятиям спортом, к участию в соревнованиях.

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

Гражданско-патриотическое - формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

Нравственное и духовное воспитание – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Интеллектуальное воспитание – оказание помощи в развитии в себе способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

Здоровьесберегающее воспитание – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

Социокультурное и медиакультурное воспитание – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия»,

«межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Правовое воспитание и культура безопасности – формирования у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

Воспитание семейных ценностей – формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Формирование коммуникативной культуры – формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название меропр.	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой в спортзале, на улице, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Ноябрь Январь Апрель
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-Май
3	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении кинвентарю	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-Май
4	Спортивный праздник «День здоровья»	Здоровьесберегающее воспитание; воспитание положительного отношения к труду и творчеству	В рамках занятий	Сентябрь
5	Тестирование физической способностей	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-Май
6	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-Май
7	Беседа о празднике «День учителя»	Нравственное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Октябрь
8	Беседа о празднике «День матери в России»	Духовно-нравственное воспитание	В рамках занятий	Ноябрь
9	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание	В рамках занятий	Февраль

		семейных ценностей		
10	Эстафеты	Здоровьесберегающее воспитание; воспитание положительного отношения к труду и творчеству	В рамках занятий	Март, Май
11	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско- патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
12	Легкоатлетический кросс в честь Дня Победы	Здоровьесберегающее воспитание; воспитание положительного отношения к труду и творчеству; Гражданско- патриотическое, нравственное и духовное воспитание	В рамках занятий	Май
13	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Для педагога дополнительного образования:

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. Гордулин И.В. Спортивное многоборье. – М.: ФиС, 1989 г. – 167 с.
- 10.«Примерная рабочая программа по физической культуре 5-9 класс» В.И. Ляха, (Москва: Просвещение, 2016 г.).

11. Проект Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>

12. Фестиваль педагогических идей. Открытый урок [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles>

13. Сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://standart.edu.ru/>