

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №291  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
РЕШЕНИЕ ОТ 29.08.2023  
ПРОТОКОЛ № 1



УТВЕРЖДЕНА  
ПРИКАЗОМ № 576-08 ОТ 29.08.2023  
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
О.В. МАРФИН

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«МНОГОБОРЬЕ»

Возраст обучающихся: 9-13 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик: педагог дополнительного образования  
Ломакин Евгений Владимирович

Программа разработана в 2023 году  
Санкт-Петербург  
2023 год

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа делопроизводителя» составлена в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Порядком организации осуществления образовательной деятельности по ДОП, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629.

**Многоборье** - один из видов спорта, входящих в программу современного пятиборья которое в свою очередь входит в программу летних Олимпийских игр современности, а так же чемпионатов мира по двоеборью как отдельному виду спорта. Соревнования проводятся среди индивидуальных спортсменов и среди команд.

Искусство двоеборья состоит в том, что бы спортсмен умел совмещать два вида спорта в одном. Это бег и стрельба. Для успешных достижений спортсмен должен начать забег по системе гандикап, и по ходу дистанции пройти 4 раза по 400 м. бега, в промежутках останавливаясь на огневом рубеже произвести 5 выстрелов из пистолета(лазерной комплектации) выполнить это необходимо без задержек и промахов. За промах на огневом рубеже не начисляются штрафные очки, ими является, а упущенное время, которое для спортсмена является само по себе штрафом, спортсмен стреляет до тех пор пока не закроет 5 мишеней и продолжит гонку.

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

**Адресат программы** - в спортивную секцию по Фехтованию принимаются девочки и мальчики в возрасте от 9 до 13, желающие обучиться базовым навыкам Фехтования и освоить «Многоборье». Требуется специальная подготовка.

**Актуальность программы**

В занятиях с детьми школьного возраста следует учитывать. Для создания правильного и прочного навыка необходимо многократное повторение тренировочных упражнений. Для поддержания интереса детей выполняются разнообразные тренировки, от сложные на ускорение к простым игровым. Более других привлекают детей упражнения, овладеть которыми можно в короткие сроки. Значительно повысить интерес к занятиям двоеборья может удачно найденная образность каждой тренировки. Ребенок узнает возможности своего тела и начинает интересоваться новыми и более сложными заданиями. Находясь в коллективе дети учатся поддерживать и радоваться успехам друг друга.

**Новизна** программы заключается в том, что учебный материал программы носит адаптивный характер, в значительной степени учитывает индивидуальные возможности детей к обучению, что позволяет корректировать задания в соответствии с уровнем их подготовки.

**Уровень освоения** – общекультурный.

**Объем и срок реализации программы** - один учебный год, 144 учебных часа.

**Цель программы** - всестороннее гармоничное развитие детей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также достижение хорошего уровня технической подготовки двоеборца.

**Задачи программы:**

**обучающие:**

- обучить правилам техники безопасности при обращении с оружием
- обучить комплексу общефизических и специальных физических упражнений;
- обучить специфическим упражнениям по двоеборью;
- развить физические качества: гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости, внимательности.

**воспитательные:**

- воспитать патриотизм;
- воспитать морально - волевые качества;
- воспитать нравственные качества;
- воспитать культуру поведения;
- воспитать трудолюбие, творческую активность, самостоятельность

**Планируемые результаты обучения:**

**Предметные:**

- знание комплексов упражнений ОФП и СФП;
- знание комплексов упражнений по бегу и стрельбе;
- умение соблюдать правила по технике безопасности;
- умение выполнять комплексы упражнений ОФП и СФП;

**Метапредметные:**

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий;
- знание правил личной гигиены;
- знание правил закаливания, питания

**Организационно – педагогические условия реализации программы:**

-Язык реализации – государственный язык РФ.

-Форма обучения – очная.

-Особенности реализации – модульный принцип и построение учебного плана.

-Условия набора в коллектив – прием всех желающих заниматься дзюдо(мальчики, девочки).

-Условия формирования группы – разновозрастные, допускается дополнительный набор в течении года на основе просмотра данных обучающегося

-Количество обучающихся в группе – на первом году обучения не менее 15 человек

Формы организации занятий и деятельности обучающихся. – групповая (работа в больших и малых группах), фронтальная (беседа, показ и объяснение), коллективная (постановочная работа)

Формы проведения занятий. Беседа, теоретическое занятие, практическое занятие, показательные выступления, соревнования, тестирования

**- Материально-техническое оснащение:**

1. Спортивный зал
2. Занятия на открытом воздухе
3. Раздевалки
5. Атрибуты пистолеты (лазерные).

- Кадровое обеспечение – наличие у педагога высшего педагогического образования.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2	ТБ, Двоеборье. Особенности вида спорта.	4	2	2	Контроль и анализ педагога
3	Общая физическая подготовка	25	4	21	Контроль и анализ педагога
4	Специальная физическая подготовка по бегу	26	4	22	Контроль и анализ педагога
5	Работа над удержанием пистолета	14	4	10	Контроль и анализ педагога
6	Контрольное тестирование	3	1	2	Анализ проведенной работы
7	Изучение переключения между видами с бега на стрельбу.	25	4	21	Контроль и анализ педагога
8	Скоростно - силовая подготовка	24	4	20	Контроль и анализ педагога
9	Упражнения на точную стрельбу	15	4	11	Контроль и анализ педагога
10	Контрольные забеги для объединения видов.	4	-	4	Контроль и анализ педагога
	11. Итоговое занятие.	2	-	2	Анализ проведенной работы

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №291  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
РЕШЕНИЕ ОТ 29.08.2023  
ПРОТОКОЛ № 1



УТВЕРЖДЕН  
ПРИКАЗОМ № 576-09 ОТ 29.08.2023  
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
О.В. МАРФИН

КАЛЕНДАРНЫЙ ГАФИК  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«МНОГОБОРЬЕ»

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 9 – 13 лет

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	05.09.2023	06.06.2024	36	144	144	2 раза в неделю по 2 часа

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
МНОГОБОРЬЕ**

---

## **Задачи программы:**

### **обучающие:**

- обучить правилам техники безопасности при обращении с оружием
- обучить комплексу общефизических и специальных физических упражнений;
- обучить специфическим упражнениям по двоеборью;
- развить физические качества: гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости, внимательности.

### **воспитательные:**

- воспитать патриотизм;
- воспитать морально - волевые качества;
- воспитать нравственные качества;
- воспитать культуру поведения;
- воспитать трудолюбие, творческую активность, самостоятельность

### **Планируемые результаты обучения:**

#### **Предметные:**

- знание комплексов упражнений ОФП и СФП;
- знание комплексов упражнений по бегу и стрельбе;
- умение соблюдать правила по технике безопасности;
- умение выполнять комплексы упражнений ОФП и СФП;

#### **Метапредметные:**

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий;
- знание правил личной гигиены;
- знание правил закаливания, питания

#### **Организационно – педагогические условия реализации программы:**

-Язык реализации – государственный язык РФ.

-Форма обучения – очная.

-Особенности реализации – модульный принцип и построение учебного плана.

-Условия набора с коллективом – прием всех желающих заниматься двоеборьем (мальчики, девочки).

-Условия формирования группы – разновозрастные, допускается дополнительный набор в течении года на основе просмотра данных обучающегося

-Количество обучающихся в группе – на первом году обучения не менее 15 человек

Формы организации занятий и деятельности обучающихся. – групповая (работа в больших и малых группах), фронтальная (беседа, показ и объяснение), коллективная (постановочная работа)

Формы проведения занятий. Беседа, теоретическое занятие, практическое занятие, показательные выступления, соревнования, тестирование

#### - Материально-техническое оснащение:

1. Спортивный зал
2. Занятия на открытом воздухе
3. Раздевалки
5. Атрибуты пистолеты (лазерные).

- Кадровое обеспечение – наличие у педагога высшего педагогического образования.

## **4. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Вводное занятие.**

**Теория.** Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место двоеборья в общей системе средств физического воспитания. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений.

### **2. ТБ, Фехтование на шпагах. Особенности вида спорта.**

**Теория.** Понятие того что такое двоеборье, где оно может пригодится и при каких обстоятельствах. Техника безопасности и правила работы в зале а так же с оружием.

### **3. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Понятие об общей физической подготовке. Методика развития двигательных качеств. Понятие: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Основные правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Строевая подготовка. Основные понятия: ходьба, бег. Виды шагов. Техника выполнения строевой подготовки. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

**Практика.** Выполнение упражнений по строевой подготовке:

- строй, шеренга, перестроение;
- ходьба на месте и в движении;
- выравнивание;
- переход с шага на бег и обратно;
- ходьба с переменной темпа, ритма и скорости движения;

Выполнение упражнений для развития скорости:

- обычный бег,
- бег на 30 и 60 м;
- бег с переменной темпа, ритма и скорости движения;
- бег с высоким подниманием бедра, с захлестом, с выбрасыванием ног вперед и назад;

Выполнение общеразвивающих упражнений для:

- рук и плечевого пояса;
- ног;
- шеи и туловища;
- мышц голени и стопы;
- для развития быстроты, ловкости;
- общей выносливости

Выполнение упражнений на подвижность:

- перетаптывания;
- перетаптывания в движении;
- со сменой ног

Тестирование.

#### **4. Специальная физическая подготовка Двоеборье.**

**Теория.** Техники выполнения упражнений в беге. Техника выполнения упражнений с пистолетом.

**Практика.** Выполнение упражнений по двоеборью:

- Бег с разным темпом;
- Переход из бега в стрельбу и обратно
- Поиск устойчивого положения в стрельбе
- быстрое прицеливание

Тестирование.

- Прогонка по соревновательной программе

#### **5. Работа над удержанием пистолета**

- Поиск устойчивого положения в стрельбе
- Удержание пистолета на время
- Вводные по скоростной стрельбе

Тестирование.

Определение уровня подготовки и фиксации результатов для их дальнейшего продвижения.

#### **6. Метрическое тестирование.**

**Теория.** Правила сдачи контрольных нормативов. Анализ и разбор ошибок. Правила по технике безопасности при сдаче нормативов.

**Практика.** Сдача контрольных нормативов.

#### **7. Изучение переключения между видами с бега на стрельбу.**



**Теория.** Освоение способов переключения ученика на стрельбу путем подбора различных техник.

**Практика.**

Во время тренировок, проигрывая сценарий соревнований, дается задание на дистанцию беговую после которой спортсмен прибегая переходит на стрельбу, отстреляв продолжает работать в беге.

#### **8. Скоростно - силовая подготовка.**

**Теория.**

Беговая работа для улучшения выносливости спортсмена и возможность более эффективно расходовать свои силы.

**Практика.**

Ускорения с различными временными интервалами и скоростными режимами.

#### **9. Упражнения на точную стрельбу.**

**Теория.**

Статические упражнения способствующие более точной стрельбе из пистолета, комплекс упражнений на устойчивость и выносливость в стрельбе.

**Практика.**

Удержание пистолета на время,

Проработка выстрела

Правильное положение рук и ног.

Проработка дыхания в стрельбе

#### **10. Контрольные забеги для объединения видов.**

**Практика.**

Для полноценного тренировочного забега производится контроль техники и времени выполнения дисциплины.

#### **11. Итоговое занятие.**

**Теория.** Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.

**Практика.** Контрольные забеги.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №291  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТО  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
РЕШЕНИЕ ОТ 29.08.2023  
ПРОТОКОЛ № 1



УТВЕРЖДЕНО  
ПРИКАЗОМ № 576-оп ОТ 29.08.2023  
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
О.В. МАРФИН

**5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

		Название раздела, тема	Теория	Практика	Итого
№ п/п	Дата занятия				
<i>Тема №1 Вводное занятие</i>					
1.	05.09.	Введение в программу. Правила техники безопасности. Правила поведения на тренировке.	0,5	0,5-	1
2.	07.09	Понятие того что такое двоеборье, где оно может пригодиться и при каких обстоятельствах. Техника безопасности и правила работы.	0,5	0,5-	1
<i>Тема №2 ТБ, Двоеборье. Особенности вида спорта.</i>					
3.	10.09	Понятие того что такое двоеборье, где оно может пригодиться и при каких обстоятельствах. Техника безопасности и правила работы.	1	1	2
<i>Тема №3. Общая физическая подготовка</i>					
4.	12.09	Понятие об общей физической подготовке. Методика развития двигательных качеств.	0,5	0,5-	1
5.	14.09	Понятие об общей физической подготовке. Методика развития двигательных качеств.	0,5	0,5-	1
6.	17.09	Понятие: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Основные правила разминки.	1	1	2
7.	19.09	Упражнения на развитие выносливости	0,5	0,5-	1
8.	21.09	Упражнения на развитие выносливости	0,5	0,5-	1
9.	24.09	Упражнения на развитие силы мышц ног	1	1	2
10.	26.09	Упражнения на развитие силы мышц ног	0,5	0,5-	1
11.	28.09	Упражнения на развитие силы мышц рук и спины	0,5	0,5-	1
12.	01.10	Упражнения на развитие силы мышц рук и спины	1	1	2
13.	03.10	Упражнения на развитие силы мышц рук и спины	0,5	0,5-	1
14.	05.10	Упражнения на развитие силы мышц рук	0,5	0,5-	1

И СПИЖИ					
15.	08.10	Упражнения на развитие	1	1	2
<b>Тема №4. Специальная физическая подготовка по двоеборью</b>					
16.	10.10	Упражнение на постановку ног: постановка ног в беге и в стрельбе	0,5	0,5-	1
17.	12.10	Упражнение на постановку ног: постановка ног в беге и в стрельбе	0,5	0,5-	1
18.	15.10	Упражнение на постановку ног: постановка ног в беге и в стрельбе	1	1	2
19.	17.10	Упражнение на постановку ног: постановка ног в беге и в стрельбе	0,5	0,5-	1
20.	19.10	Упражнение на постановку ног: постановка ног в беге и в стрельбе	0,5	0,5-	1
21.	22.10	Упражнение на стопу в беге	1	1	2
22.	24.10	Упражнение на стопу в беге	0,5	0,5-	1
23.	26.10	Упражнение на стопу в беге	0,5	0,5-	1
24.	29.10	Упражнение на стопу в беге	1	1	2
25.	31.10	Упражнения на устойчивость в стрельбе(Работа на удержание пистолета)	0,5	0,5-	1
26.	02.11	Упражнения на устойчивость в стрельбе(Работа на удержание пистолета)	0,5	0,5-	1
27.	07.11	Упражнения на устойчивость в стрельбе(Работа на удержание пистолета)	0,5	0,5-	1
28.	09.11	Упражнения на устойчивость в стрельбе(Работа на удержание пистолета)	0,5	0,5-	1
29.	12.11	Упражнения на устойчивость в стрельбе(Работа на удержание пистолета)	1	1	2
30.	14.11	Упражнения на устойчивость в стрельбе(Работа на удержание пистолета)	0,5	0,5-	1
31.	16.11	Упражнения на устойчивость в стрельбе(Работа на удержание пистолета)	0,5	0,5-	1
32.	19.11	Упражнения на устойчивость в стрельбе(Работа на удержание пистолета)	1	1	2
<b>Тема 5 Работа над удержанием пистолета</b>					
33.	27.11	Техника выполнения выстрела Упражнение на стопу в беге	0,5	0,5-	1
34.	29.11	Техника выполнения выстрела Упражнение на стопу в беге	0,5	0,5-	1
35.	24.12	Техника выполнения выстрела Упражнение на стопу в беге	1	1	2
36.	28.11	Техника выполнения выстрела Упражнение на стопу в беге		1	1
37.	30.11	Техника выполнения выстрела Упражнение на стопу в беге		1	1
38.	03.12	Техника выполнения выстрела Упражнение на стопу в беге		2	2
39.	05.12	Техника выполнения выстрела Упражнение на стопу в беге		1	1
40.	06.12	Техника выполнения выстрела Упражнение на стопу в беге		1	1
41.	10.12	Техника выполнения выстрела		2	2

		Упражнение на стойку в беге		
42.	12.12	Техника выполнения выстрела Упражнение на стойку в беге	1	1
43.	14.12	Техника выполнения выстрела Упражнение на стойку в беге	1	1
<b>Тема №6. Контрольное тестирование</b>				
44.	17.12	Сдача контрольных нормативов.	2	2
45.	19.12	Сдача контрольных нормативов.	1	1
46.	20.12	Сдача контрольных нормативов.	1	1
<b>Тема №7. Изучение переключения между видами с бега на стрельбу.</b>				
47.	27.12	Техника выполнения переключения между видами, остановка восстановление дыхания стрельба и продолжение бега.	2	2
48.	26.12	Техника выполнения переключения между видами, остановка восстановление дыхания стрельба и продолжение бега.	1	1
49.	28.12	Техника выполнения переключения между видами, остановка восстановление дыхания стрельба и продолжение бега.	1	1
50.	09.01	Техника выполнения переключения между видами, остановка восстановление дыхания стрельба и продолжение бега.	1	1
51.	11.01	Техника выполнения переключения между видами, остановка восстановление дыхания стрельба и продолжение бега.	1	1
52.	14.01	Техника выполнения переключения между видами, остановка восстановление дыхания стрельба и продолжение бега.	2	2
53.	16.01	Техника выполнения переключения между видами, остановка восстановление дыхания стрельба и продолжение бега.	1	1
54.	18.01	Техника выполнения переключения между видами, остановка восстановление дыхания стрельба и продолжение бега.	1	1
55.	21.01	Техника выполнения переключения между видами, остановка восстановление дыхания стрельба и продолжение бега.	2	2
56.	23.01	Техника выполнения переключения между видами, остановка восстановление дыхания стрельба и продолжение бега.	1	1
57.	25.01	Техника выполнения переключения между видами, остановка восстановление дыхания стрельба и продолжение бега.	1	1
58.	28.01	Техника выполнения переключения между видами, остановка восстановление дыхания стрельба и продолжение бега.	2	2
59.	01.02	Техника выполнения переключения между видами, остановка восстановление дыхания стрельба и продолжение бега.	1	1
60.	04.02	Техника выполнения переключения между видами, остановка восстановление	2	2

		дыхательная стрельба и продолжение бега.		
61.	06.02	Техника выполнения переключения между видами, остановка восстановления дыхательная стрельба и продолжение бега.	1	1
62.	08.02	Техника выполнения переключения между видами, остановка восстановление дыхания стрельба и продолжение бега.	1	1
63.	11.02	Техника выполнения переключения между видами, остановка восстановление дыхания стрельба и продолжение бега.	2	2
64.	13.02	Техника выполнения переключения между видами, остановка восстановление дыхания стрельба и продолжение бега.	1	1
65.	15.02	Техника выполнения переключения между видами, остановка восстановление дыхания стрельба и продолжение бега.	1	1
66.	18.02	Техника выполнения переключения между видами, остановка восстановление дыхания стрельба и продолжение бега.	2	2
67.	20.02	Техника выполнения переключения между видами, остановка восстановление дыхания стрельба и продолжение бега.	1	1
68.	22.02	Техника выполнения переключения между видами, остановка восстановление дыхания стрельба и продолжение бега.	1	1
69.	25.02	Техника выполнения переключения между видами, остановка восстановление дыхания стрельба и продолжение бега.	2	2
		<b>Тема № 8. Скоростно - силовая подготовка.</b>		
70.	27.02	Упражнение на ускорения в беге на различных дистанциях с интервалами на восстановление.	1	1
71.	29.02	Упражнение на ускорения в беге на различных дистанциях с интервалами на восстановление.	1	1
72.	03.03	Упражнение на ускорения в беге на различных дистанциях с интервалами на восстановление.	2	2
73.	05.03	Упражнение на ускорения в беге на различных дистанциях с интервалами на восстановление.	1	1
74.	07.03	Упражнение на ускорения в беге на различных дистанциях с интервалами на восстановление.	1	1
75.	12.03	Упражнение на ускорения в беге на различных дистанциях с интервалами на восстановление.	1	1
76.	14.03	Упражнение на ускорения в беге на различных дистанциях с интервалами на восстановление.	1	1
77.	17.03	Упражнение на ускорения в беге на	2	2

		различных дистанциях с интервалами на восстановление.		
78.	19.03	Упражнение на ускорения в беге на различных дистанциях с интервалами на восстановление.	1	1
79.	21.03	Упражнение на ускорения в беге на различных дистанциях с интервалами на восстановление.	1	1
80.	24.03	Упражнение на ускорения в беге на различных дистанциях с интервалами на восстановление.	2	2
81.	26.03	Упражнение на ускорения в беге на различных дистанциях с интервалами на восстановление.	1	1
82.	28.03	Упражнение на ускорения в беге на различных дистанциях с интервалами на восстановление.	1	1
83.	31.03	Упражнение на ускорения в беге на различных дистанциях с интервалами на восстановление.	2	2
84.	02.04	Упражнение на ускорения в беге на различных дистанциях с интервалами на восстановление.	1	1
85.	04.04	Упражнение на ускорения в беге на различных дистанциях с интервалами на восстановление.	1	1
86.	07.04	Упражнение на ускорения в беге на различных дистанциях с интервалами на восстановление.	2	2
<i>Глава № 4 Упражнения на точную стрельбу.</i>				
87.	08.04	Упражнения на удержание пистолета с короткими интервалами на выстрел с интервалом на отдых.	1	1
88.	11.04	Упражнения на удержание пистолета с короткими интервалами на выстрел с интервалом на отдых.	1	1
89.	14.04	Упражнения на удержание пистолета с короткими интервалами на выстрел с интервалом на отдых.	2	2
90.	16.04	Упражнения на удержание пистолета с короткими интервалами на выстрел с интервалом на отдых.	1	1
91.	18.04	Упражнения на удержание пистолета с короткими интервалами на выстрел с интервалом на отдых.	1	1
92.	21.04	Упражнения на удержание пистолета с короткими интервалами на выстрел с интервалом на отдых.	2	2
93.	23.04	Упражнения на удержание пистолета с короткими интервалами на выстрел с интервалом на отдых.	1	1

94.	25.04	Упражнения на удержание пистолета с короткими интервалами на выстрел с интервалом на стнук.	1	1
95.	02.05	Упражнения на удержание пистолета с короткими интервалами на выстрел с интервалом на отдых.	1	1
96.	05.05	Упражнения на удержание пистолета с короткими интервалами на выстрел с интервалом на отдых.	2	2
<b>10. Контрольные забеги для объединения видов.</b>				
97.	07.05	Тренировочно контрольный забег в легком режиме для соблюдения всех правил.	1	1
98.	12.05	Тренировочно контрольный забег в легком режиме для соблюдения всех правил.	2	2
99.	14.05	Тренировочно контрольный забег в легком режиме для соблюдения всех правил.	1	1
100.	16.05	Тренировочно контрольный забег в легком режиме для соблюдения всех правил.	1	1
101.	19.05	Тренировочно контрольный забег в легком режиме для соблюдения всех правил.	2	2
102.	21.05	Тренировочно контрольный забег в легком режиме для соблюдения всех правил.	1	1
103.	23.05	Тренировочно контрольный забег в легком режиме для соблюдения всех правил.	1	1
104.	26.05	Тренировочно контрольный забег в легком режиме для соблюдения всех правил.	2	2
105.	28.05	Тренировочно контрольный забег в легком режиме для соблюдения всех правил.	1	1
106.	30.05	Тренировочно контрольный забег в легком режиме для соблюдения всех правил.	1	1
<b>11. Итоговое зачетное.</b>				
107.	02.06	Прогон программы соревнований для проверки результатов и выявления ошибок.	2	2
108.	04.06	Прогон программы соревнований для проверки результатов и выявления ошибок.	1	1
109.	06.06	Подведение итогов, разбор результатов.	1	1
110.		Итого:		

## 6. Методические и оценочные материалы

### Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения в рамках реализации программы.

**Входной контроль** проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств. Контроль осуществляется в форме анкетирования, педагогического наблюдения, тестирования. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога, а также в универсальной диагностической карте.

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Используются такие формы текущего контроля, как наблюдение, тестирование. Полученные данные фиксируются в диагностической карте педагога.

**Промежуточный контроль** проводится по итогам 1 и 2 полугодий и результаты фиксируются в универсальной диагностической карте, принятой в Учреждении. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

**Итоговый контроль** проводится по окончании обучения по программе. Формы – тестирование, контрольные задания, тематические конкурсы, спортивные соревнования. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование. Результаты заносятся в диагностическую карту; фиксируются в виде фотоматериалов, грамот, дипломов.

Основной формой предъявления результата на любом этапе являются результаты, показанные детьми на соревнованиях и тематических конкурсах различного уровня.

На занятиях используется словесный, наглядный и практический метод обучения; основные приемы – рассказ, беседа, практическая работа, показ, творческая работа, игровой элемент.

Используются также современные педагогические технологии, как лично ориентированные технологии (подбор индивидуальных заданий с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей), здоровьесберегающие и игровые технологии (регулярное проведение игр и упражнений для снятия мышечной усталости).

## 1. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».



7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 3 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1) 14.3635-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
13. Паспорт федерального проекта «Меняем качество образования» национального проекта «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 15).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2019 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»

Литература в адрес педагогов:

1. Верховицкий Ю.В.: «Программирование и организация тренировочного процесса».
2. Дьячков В.М.: «Методы осмысленного формирования физической подготовки».
3. Зацарский В.М.: «Физическое качество спортсмена».
4. Тышлер Д.А. Длительная подготовка фехтовальщика.
5. Тышлер Д.А. Фехтование от новичка до чемпиона.
6. Роженков Е.В. «Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования».

Литература в адрес обучающихся:

1. Аллахвердиев Ф.А.: «Гибкость и методика ее развития»
2. Лапутин А.Н.: «Обучение спортивным движениям»
3. Тышлер Д.А. Фехтование от новичка до чемпиона.

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Диагностическая карта к дополнительной общеразвивающей программе МНОГОБОРЬЕ

№	Название раздела, темы	Ф.И. учащегося										Формы контроля
1	Общая физическая подготовка											
2	Специальная физическая подготовка											
3	Техника эстетической гимнастики											
4	Хореографическая подготовка, пластика											
5	Композиционная подготовка											

#### Формы контроля:

#### 1) Тестирование

3 балла - высокий уровень: успешное освоение двигательных навыков, безошибочное выполнение упражнений, технических элементов;

2 балла – средний уровень: хорошее освоение двигательных навыков, выполнение упражнений и технических элементов с незначительными ошибками;

1 балл – низкий уровень: удовлетворительное освоение двигательных навыков, выполнение упражнений и технических элементов с грубыми ошибками.

#### 2) Показательные выступления

3 балла - высокий уровень: высокотехническое, слитное и выразительное выполнение упражнений, технических элементов;

2 балла – средний уровень: средняя техничность выполнения упражнений и технических элементов, периодичная слитность, недоработанная выразительность;

1 балл – низкий уровень: грубое нарушение техники выполнения упражнений и технических элементов, отсутствие слитности и выразительности.

#### 3) Спортивные соревнования

Специализация производится в соответствии с правилами соревнования по эстетической гимнастике.

### 9. План работы с родителями

Дата собрания	Тема собрания	Содержание
05.09.23	Организация обучающегося процесса	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство с программой, учебным планом</li> <li>• Знакомство с правилами и нормативными актами ГБОУ СОШ №291</li> </ul>
21.12.22	«Новогоднее выступление»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обсудить дату и время проведения праздничного мероприятия</li> <li>• План подготовки к празднику</li> <li>• Награды для детей</li> <li>• Форма одежды, аксессуары</li> </ul>
28.01.23	Контрольное тестирование	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дата и время</li> <li>• Перечень упражнений для самостоятельной домашней работы</li> <li>• Помощь родителей в подготовке мероприятия</li> </ul>
28.05.23	Открытый урок	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Озвучить дату и время</li> <li>• Цель и задачи «Открытого урока»</li> <li>• Внешний вид детей на «Открытом уроке»</li> </ul>