

бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Вашкинского муниципального округа
«Вашкинский центр дополнительного образования»

Согласовано
Методический совет
от 26 мая 2025
Протокол № 4



Утверждаю
директор БОУ ДО «Вашкинский ЦДО»
Н.В. Белова
Приказ № 37-ОД от 28 мая 2025 года

Принята на заседании педагогического совета:
Протокол № 4 от 28 мая 2025 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности

«Полиатлон»

Возраст обучающихся – 12-16 лет

Срок реализации программы – 5 лет

Составитель: Ерофеев Валерий Владимирович,
тренер-преподаватель

с. Липин Бор

2025 год

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	20
2. Комплекс организационно - педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	21
2.2. Условия реализации программы.....	63
2.3. Список литературы.....	66
Приложения.....	68

1.Комплекс основных характеристик программы.

1.1Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Полиатлон» (далее - Программа) относится к физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерством просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4. 3648 - 20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
6. Устав БОУ ДО «Вашкинский ЦДО» утвержден приказом Управления образования Вашкинского муниципального района № 151 -ОД от 20.12.2023 г.
- 7.Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся БОУ ДО «Вашкинский ЦДО».

Актуальность

Сегодня, очевидно, что, полиатлон является полезным прикладным видом спорта, дающим полезные навыки в обычной жизни. Полиатлон развивает физические функциональные, волевые качества учащихся, подводит детей к здоровому образу жизни, готовит к сдаче норм ГТО.

Новизна

Современность полиатлона заключается в развитии умений бегать, стрелять, развивать силовые возможности детей. Полиатлон удобно развивать в нашей

местности. Это связано с тем, что имеются два сосновых парка для беговой и лыжной подготовки, комфортные условия для стрельбы и силовой гимнастики.

Педагогическая целесообразность

При изучении Программы, через индивидуальный подход создается ситуация успеха для каждого ребенка. Учитывая возможности и способности ребенка, строится тренировка, где каждый развивает свои навыки, нацеливаясь на результат.

Ведущая идея программы

Создание комфортной среды общения, развитие способностей каждого ребенка и его самореализации через объединение «Полиатлон».

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядности.

Уровень сложности:

Программа разно уровневая.

Занятия строятся с учетом интересов детей и их возможностей. В ходе усвоения содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, степень продвинутости по навыкам и умениям, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе. Программа позволяет индивидуализировать освоение сложных навыков: более сильным детям будет интересен более высокая нагрузка, менее подготовленным, можно предложить нагрузку меньше. При этом обучающий и развивающий смысл работы сохраняется. Это дает возможность предостеречь ребенка от страха перед трудностями.

Такой характер тренировочного процесса позволяет объединить в одном занятии различные задания, соответственно перестраивая педагогические подходы, раскрывая в тренерской деятельности свои специфические признаки педагогической целесообразности и значимости.

Возраст детей:

Программа разно уровневая, адресована детям 12–18 лет.

Сроки реализации:

По программе запланировано:

1 год обучения-324 часа,

2 год обучения-324 часа

3 год обучения-432 часа

4 год обучения- 432 часа

5 год обучения-432 часа

Форма и режим занятий:

Обучение проводится в очной форме, при необходимости – в дистанционном формате. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа в группах «Полиатлон», через

каждые 40 минут работы 5 минутный перерыв. Занятия проводятся с разновозрастными группами, 1 группа-12 человек, 2 группа-18 человек в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для учреждений дополнительного образования.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития навыков здорового образа жизни и успешных занятий спортом, достижения спортивных результатов.

Задачи:

Обучающие:

- давать знания по теории лыжного спорта, силовой гимнастике, стрельбы из пневматической винтовки;
- познакомить с техникой лыжных ходов;
- познакомить с методами и формами спортивной тренировки;
- совершенствовать навыки получения спортивного результата

Развивающие:

- развивать физические и функциональные качества и физиологические возможности детей;
- развивать навыки техники лыжных ходов силовой гимнастике, стрельбы из пневматической винтовки;
- развивать результативность в спортивной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать самостоятельность, стремление к получению положительных результатов;
- чувство товарищества, волю к победе.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1-го года обучения.

№	Темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1
2.	Кроссовый бег	2	38
3.	Имитация лыжных ходов	1	18
4.	Силовая подготовка	4	76
5.	Стрелковая подготовка	4	76
6.	Лыжная подготовка	4	72
7.	Спортивные игры	2	21
8.	Итоговое занятие	1	2
	Итого:	20	304
	Всего:		324

Содержание программы 1-го года обучения.

№	Название темы	Часы		Результат
		Теорет.	Практ	
1.	Вводное занятие. Рассказ-беседа. Ознакомить учащихся с планом и содержанием тренировок, с правилами техники безопасности в местах проведения занятий и при использовании инвентаря и оборудования. Сведения по лыжной, силовой и стрелковой подготовке.	2	1	Дети овладевают правилами техники безопасности на занятиях, при использовании инвентаря и оборудования. Получают знания по видам подготовки.
2.	Кроссовый бег. Рассказ о технике бега по пересеченной местности. Показ техники и тактики прохождения трассы. Функциональное развитие детей.	2	38	Развивают навыки техники и тактики бега, физические и функциональные качества.
3.	Имитация лыжных ходов. Объяснить, показать техники имитации лыжных ходов, шаговую, прыжковую, в сочетании с кроссовым бегом. Развивать физические и функциональные возможности детей.	1	18	Развивают техники в имитации лыжных ходов, физические и функциональные качества.
4.	Силовая подготовка. Рассказ, показ подтягивания на перекладине, отжиманий в упоре лежа и другие упражнения. Развитие силы, выносливости при правильной технике выполнения упражнений.	4	76	Развивают навыки выполнения упражнений, физические качества силы, выносливости.
5.	Стрелковая подготовка. Рассказ, показ техники стойки стрельбы устройства и правил пользования пневматической винтовкой. Выцеливание, выстрел при соблюдении правил техники безопасности.	4	76	Развивают навыки стрельбы, получают знания по устройству и пользованию пневматической винтовкой.
6.	Спортивные игры. Рассказ показ игр по правилам мини-футбол баскетбол. Развитие физических качеств, таких как координация, ловкость, функциональные качества.	2	21	Развивают навыки в спортивных играх, физические и функциональные качества.
7.	Лыжная подготовка.			Получают знания

	<p>Рассказ об истории развития лыжного спорта . Техника безопасности при проведении занятий. Температурный режим, экипировка, инвентарь. Показ и рассказ по технике лыжных ходов, прохождению подъемов и спусков различных дистанций. Развитие навыков бега на лыжах, физических и функциональных качеств детей.</p>	4	72	<p>по лыжным гонкам. Развитие техники и тактике бега по дистанциям, физических и функциональных качеств.</p>
8.	<p>Итоговое занятие. Беседа по вопросам лыжной подготовки силовой гимнастики стрельбы. Выполнение тестовых упражнений на ловкость, силу, выносливость, гибкость. Спортивная игра. Подведение итогов работы за год. Поощрение, замечания планирование ,на следующий год.</p>	1	2	<p>Показывают знания и умения. Оценка тренера по проделанной работе за год.</p>

Учебный план 2-го года обучения.

№	Темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1
2	Кроссовый бег	2	38
3.	Имитация лыжных ходов	1	18
4.	Силовая подготовка	4	76
5.	Стрелковая подготовка	4	76
6.	Лыжная подготовка	4	72
7.	Спортивные игры	2	21
8.	Итоговое занятие	1	2
	Итого:	20	304
	Всего:	324	

Содержание программы 2-го года обучения.

№	Название темы	Часы		Результат
		Теорет.	Практ	
1.	Вводное занятие. Рассказ-беседа. Ознакомить учащихся с планом и содержанием тренировок, с правилами техники безопасности в местах проведения занятий и при использовании инвентаря и оборудования. Сведения по лыжной, силовой и стрелковой подготовке.	2	1	Дети овладевают правилами техники безопасности на занятиях, при использовании инвентаря и оборудования. Получают знания по видам подготовки.
2.	Кроссовый бег. Рассказ о технике бега по пересеченной местности. Показ техники и тактики прохождения трассы. Функциональное развитие детей.	2	38	Развивают навыки техники и тактики бега, физические и функциональные качества.
3.	Имитация лыжных ходов. Объяснить, показать техники имитации лыжных ходов, шаговую, прыжковую, в сочетании с кроссовым бегом. Развивать физические и функциональные возможности детей.	1	18	Развивают техники в имитации лыжных ходов, физические и функциональные качества.
4.	Силовая подготовка. Рассказ, показ подтягивания на перекладине, отжиманий в упоре лежа и другие упражнения. Развитие силы, выносливости при правильной технике выполнения упражнений.	4	76	Развивают навыки выполнения упражнений, физические качества силы, выносливости.

5.	<p>Стрелковая подготовка. Рассказ, показ техники стойки стрельбы устройства и правил пользования пневматической винтовкой.</p> <p>Выцеливание, выстрел при соблюдении правил техники безопасности.</p>	4	76	<p>Развивают навыки стрельбы, получают знания по устройству и пользованию пневматической винтовкой.</p>
6.	<p>Спортивные игры. Рассказ показ игр по правилам мини-футбол баскетбол. Развитие физических качеств, таких как координация, ловкость ,функциональные качества.</p>	2	21	<p>Развивают навыки в спортивных играх, физические и функциональные качества.</p>
7.	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Рассказ об истории развития лыжного спорта .</p> <p>Техника безопасности при проведении занятий.</p> <p>Температурный режим, экипировка, инвентарь. Показ и рассказ по технике лыжных ходов, прохождению подъемов и спусков различных дистанций.</p> <p>Развитие навыков бега на лыжах, физических и функциональных качеств детей.</p>	4	72	<p>Получают знания по лыжным гонкам. Развитие техники и тактике бега по дистанциям, физических и функциональных качеств.</p>
8.	<p>Итоговое занятие.</p> <p>Беседа по вопросам лыжной подготовки силовой гимнастики стрельбы. Выполнение тестовых упражнений на ловкость, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>Спортивная игра. Подведение итогов работы за год.</p> <p>Поощрение, замечания</p>	1	2	<p>Показывают знания и умения.</p> <p>Оценка тренера по проделанной работе за год.</p>

	планирование ,на следующий год.			
--	---------------------------------	--	--	--

Учебный план 3-го года обучения.

№	Темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1
2.	Кроссовый бег	1	36
3.	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	3	90
4.	Многоскоки.	1	15
5.	Силовая подготовка	5	68
6.	Стрелковая подготовка	5	68
7.	Спортивные игры	1	24
8.	Лыжные гонки	6	103
9.	Итоговое занятие	1	2
Итого:		25	407
Всего:		432	

Содержание программы 3-го года обучения.

№	Название темы	часы		результат
		Теорет.	Практ.	
1.	Вводное занятие. Рассказ-беседа. Ознакомить учащихся с планом и содержанием тренировок, с правилами техники безопасности в местах проведения занятий и при использовании инвентаря и оборудования. Сведения по лыжным гонкам, силовой гимнастике и стрелковой подготовке. Исторические справки.	2	1	Дети овладевают правилами техники безопасности на занятиях, при использовании инвентаря и оборудования. Знакомятся с историей развития данных видов спорта.
2.	Кроссовый бег. Рассказ о технике и тактике бега по пересеченной местности. Показ техники работы на равнине, в подъемах, на спусках, функциональное развитие детей посредством бега. Цель: развивать навыки техники и тактики бега, физические качества, в основном выносливость,	1	36	Овладевают навыками техники и тактики бега по пресеченной местности, развивают свои физические и функциональные качества и возможности.

	функциональные возможности. Методы и приемы: словесный, наглядный-показ, индивидуальный, групповой.			
3.	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов. Объяснить значение имитации лыжных ходов в кроссе. Показать и научить технике прыжковой имитации лыжных ходов при прохождении подъемов. Продолжить функциональное развитие. Цель: развивать технику подводящих упражнений для лыжного хода, т.е. имитацию лыжного хода в кроссе, функциональные возможности. Методы и приемы: словесный, наглядный, индивидуальный, групповой.	3	90	Овладевают навыками имитации лыжных ходов в кроссе. Развивают физические качества, функциональные возможности.
4.	Многоскоки. Объяснить значение серий прыжков на мягком грунте. Показать способы прыжков. Развивать технику отталкивания, физические качества, функциональные возможности. Цель: развивать навыки техники прыжков, силу отталкивания, функциональные возможности. Методы и приемы: словесный, наглядный, индивидуальный, групповой.	1	15	Овладевают навыками техники прыжков, развивают физические возможности.
5.	Силовая подготовка. Рассказ-беседа об упражнениях. Показ подтягивания на перекладине, отжиманий в упоре лежа и др. упражнений. Развитие силы, выносливости при правильной технике выполнения упражнений. Цель: развивать общую силу, выносливость. Совершенствовать технику и результат в подтягивании из виса на перекладине и в сгибании, разгибании рук в упоре лежа. Методы и приемы: словесный, наглядный, индивидуальный,	5	68	Овладевают навыками техники выполнения силовых упражнений, развивают результативные физические качества силы, выносливость.

	групповой, повторный.			
6.	<p>Стрелковая подготовка.</p> <p>Рассказ-беседа по теории стрельбы из пневматической винтовки, показ техники стойки, стрельбы, устройства и правил пользования пневматической винтовкой.</p> <p>Выцеливание, выстрел при соблюдении правил техники безопасности.</p> <p>Развивать статическую выносливость, результативность в стрельбе.</p> <p>Цель: развивать технику точного выстрела, физические способности, физиологические возможности при соблюдении правил техники безопасности.</p> <p>Методы и приемы: словесный, наглядный с использованием пособий и плакатов, индивидуальный, групповой, многократный показ и повторение упражнений.</p>	5	68	<p>Овладевают навыками стрельбы, получают знания по теории выстрела, материальной части винтовки, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Совершенствуют результат в стрельбе.</p>
7.	<p>Спортивные игры.</p> <p>Рассказ о правилах игры в мини-футбол, баскетбол, волейбол.</p> <p>Развитие физических качеств в дополнение к основным тренировочным занятиям.</p> <p>Использование игр как восстановительного средств или активного отдыха.</p> <p>Цель: развитие навыков в спортивных играх, физических качеств, функциональных возможностей, сплочению коллектива.</p> <p>Использование игр как активного отдыха.</p>	1	24	<p>Овладевают навыками в спортивных играх, развивают физические и функциональные качества, улучшается психологический климат в коллективе.</p>
8.	<p>Лыжные гонки. История развития лыжного спорта, техника безопасности при проведении занятий. Температурный режим, экипировка, инвентарь, использование мазей и парафинов.</p> <p>Развитие навыков техники лыжных ходов, прохождения подъемов и спусков. Прохождение различных</p>	6	103	<p>Овладевают знаниями по истории, теории занятий лыжными гонками.</p> <p>Развитие техники и тактики лыжных ходов.</p> <p>Подготовка лыж</p>

	<p>дистанций. Участие в соревнованиях. Цель: получение знаний по лыжным гонкам от подбора лыж, ботинок, палок, мазей до умения пользоваться инвентарем в любых погодных условиях. Развитие навыков лыжного хода, прохождения различных дистанций. Развитие физических качеств, функциональных возможностей, совершенствование результативности. Методы и приемы: словесный, наглядный-просмотр на видео техники лыжного хода, индивидуальный, групповой, равномерный, повторный, интервальный.</p>			<p>к любым климатическим условиям с помощью мазей и парафинов. Получают навыки прохождения различных дистанций. Развивают физические качества и функциональные возможности.</p>
9.	<p>Итоговое занятие. Беседа по вопросам лыжных гонок, силовой гимнастики, стрельбы. Выполнение тестовых упражнений на ловкость, силу, выносливость, гибкость. Цель: проверить знания по вопросам лыжных гонок, силовой гимнастики, стрельбы, практические навыки в специальных упражнениях. Методы и приемы: беседа, наблюдение, индивидуальный, групповой. Подводятся итоги всего года, поощрение, награждение.</p>	1	2	<p>Показывают знания по вопросам своей деятельности за год. Результат практических тестовых упражнений. Оценка тренера. Самооценка.</p>

Учебный план 4-го года обучения.

№	Темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	1
2.	Кроссовый бег	1	36
3.	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	3	90
4.	Многоскоки.	1	15
5.	Силовая подготовка	5	68
6.	Стрелковая подготовка	5	68

7.	Спортивные игры	1	24
8.	Лыжные гонки	6	103
9.	Итоговое занятие	1	2
Итого:		25	407
Всего:			432

Содержание программы 4-го года обучения.

№	Название темы	часы		результат
		Теорет.	Практ	
1.	Вводное занятие. Рассказ-беседа. Ознакомить учащихся с планом и содержанием тренировок, с правилами техники безопасности в местах проведения занятий и при использовании инвентаря и оборудования. Сведения по лыжным гонкам, силовой гимнастике и стрелковой подготовке. Исторические справки.	2	1	Дети овладевают правилами техники безопасности на занятиях при использовании инвентаря и оборудования. Знакомятся с историей развития данных видов спорта.
2.	Кроссовый бег. Рассказ о технике и тактике бега по пересеченной местности. Показ техники работы на равнине, в подъемах, на спусках. Функциональное развитие детей посредством бега. Цель: развивать навыки техники и тактики бега, физические качества, в основном выносливость, функциональные возможности. Методы и приемы: словесный, наглядный-показ, индивидуальный, групповой.	1	36	Овладевают навыками техники и тактики бега по пересеченной местности. Развивают свои физические и функциональные качества и возможности.
3.	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов. Объяснить значение имитации лыжных ходов в кроссе. Показать и научить технике прыжковой имитации лыжных ходов при прохождении подъемов. Продолжить функциональное развитие. Цель: развивать технику подходящих упражнений для лыжного хода, т.е. имитацию лыжного хода в кроссе, функциональные возможности. Методы и приемы: словесный, наглядный, индивидуальный, групповой.	3	90	Овладевают навыками техники имитации лыжных ходов в кроссе. Развивают физические качества и функциональные возможности.

4.	<p>Многоскоки. Объяснить значение серий прыжков на мягком грунте. Показать способы прыжков. Развивать технику отталкивания, физические качества, функциональные возможности. Цель: развивать навыки техники прыжков, силу отталкивания, функциональные возможности. Методы и приемы: словесный, наглядный, индивидуальный, групповой.</p>	1	15	Овладевают навыками техники прыжков, развивают физические возможности.
5.	<p>Силовая подготовка. Рассказ-беседа об упражнениях. Показ подтягивания на перекладине, отжиманий в упоре лежа и др. упражнений. Развитие силы, выносливости при правильной технике выполнения упражнений. Цель: развивать общую силу, выносливость, совершенствовать технику и результат в подтягивании из виса на перекладине и в сгибании, разгибании рук в упоре лежа. Методы и приемы: словесный, наглядный, индивидуальный, групповой, повторный.</p>	5	68	Овладевают навыками выполнения силовых упражнений, развивают результативные физические качества силы выносливости.
6.	<p>Стрелковая подготовка. Рассказ-беседа по теории стрельбы из пневматической винтовки. Показ техники стойки стрельбы устройства и правил пользования пневматической винтовкой. Выцеливание, выстрел при соблюдении правил техники безопасности. Развивать статическую выносливость результативность в стрельбе. Цель: развивать технику точного выстрела, физические способности, физиологические возможности при соблюдении правил техники безопасности. Методы и приемы: словесный, наглядный с использованием пособий и плакатов, индивидуальный, групповой, многократный показ и повторение</p>	5	68	Овладевают навыками стрельбы получают знания по теории выстрела, материальной части винтовки, соблюдая правила техники безопасности, совершенствуют результат в стрельбе.

	упражнений.			
7.	<p>Спортивные игры.</p> <p>Рассказ о правилах игры в мини-футбол, баскетбол, волейбол.</p> <p>Развитие физических качеств в дополнении к основным тренировочным занятиям.</p> <p>Использование игр как восстановительного средства или активного отдыха.</p> <p>Цель: развитие навыков в спортивных играх, физических качеств, функциональных возможностей, сплочению коллектива.</p> <p>Использование игр как активного отдыха.</p>	1	24	<p>Овладевают навыками в спортивных играх, развивают физические и функциональные качества, улучшается психологический климат в коллективе.</p>
8.	<p>Лыжные гонки.</p> <p>История развития лыжного спорта.</p> <p>Техника безопасности при проведении занятий. Температурный режим, экипировка, инвентарь.</p> <p>Использование мазей и парафинов, развитие навыков техники лыжных ходов, прохождения подъемов и спусков. Прохождение различных дистанций. Участие в соревнованиях.</p> <p>Цель: получение знаний по лыжным гонкам от подбора лыж, ботинок, палок, мазей до умения пользоваться инвентарём в любых погодных условиях. Развитие навыков лыжного хода. Прохождения различных дистанций.</p> <p>Развитие физических качеств, функциональных возможностей, совершенствование результативности</p> <p>Методы и приемы: словесный, наглядный-просмотр на видео техники лыжного хода, индивидуальный, групповой, равномерный, повторный, интервальный.</p>	6	103	<p>Овладевают знаниями по истории теории занятий лыжными гонками. Развитие техники и тактики лыжных ходов. Подготовка лыж к любым климатическим условиям с помощью мазей и парафинов. Получают навыки прохождения различных дистанций. Развивают физические качества и функциональные возможности.</p>
9.	<p>Итоговое занятие. Беседа по вопросам лыжных гонок, силовой гимнастике, стрельбы. Выполнение тестовых упражнений на ловкость, силу, выносливость, гибкость.</p>			<p>Показывают знания по вопросам своей деятельности за год. Результат практических</p>

	<p>Цель: проверить знания по вопросам лыжных гонок, силовой гимнастики, стрельбы, практические навыки в специальных упражнениях.</p> <p>Методы и приемы: беседа, наблюдение, индивидуальный, групповой.</p> <p>Подводятся итоги всего года, поощрение, награждение.</p>	1	2	<p>тестовых упражнений. Оценка тренера.</p> <p>Самооценка.</p>
--	---	---	---	--

Учебный план 5-го года обучения.

№	Темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1
2.	Кроссовый бег	1	36
3.	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	3	90
4.	Многоскоки	1	15
5.	Силовая подготовка	5	68
6.	Стрелковая подготовка	5	68
7.	Спортивные игры	1	24
8.	Лыжные гонки	6	103
9.	Итоговое занятие	1	2
Итого:		25	407
Всего:		432	

Содержание программы 5-го года обучения.

№	Название темы	часы		результат
		Теорет.	Практ	
1.	Вводное занятие. Рассказ-беседа. Ознакомить учащихся с планом и содержанием тренировок с правилами техники безопасности в местах проведения занятий и при использовании инвентаря и оборудования. Сведения по лыжным гонкам силовой гимнастике и стрелковой подготовке исторические справки.	2	1	Дети овладевают правилами техники безопасности на занятиях при использовании инвентаря и оборудования. Знакомятся с историей развития данных видов спорта.
2.	Кроссовый бег. Рассказ о технике и тактике бега по пересеченной местности. Показ технике работы на равнине. В подъемах на спусках.			Овладевают навыками техники и тактики бега по пересеченной

	<p>Функциональное развитие детей посредством бега.</p> <p>Цель: развивать навыки техники и тактики бега физические качества, в основном выносливость, функциональные возможности.</p> <p>Методы и приемы: словесный наглядный-показ индивидуальный, групповой.</p>	1	36	местности развивают свои физические и функциональные качества и возможности.
3.	<p>Кроссовый бег с имитацией ложных ходов. Объяснить значение имитации лыжных ходов в кроссе. Показать и научить технике прыжковой имитации лыжных ходов при прохождении подъемов.</p> <p>Продолжить функциональное развитие.</p> <p>Цель: развивать технику подводящих упражнений для лыжного хода, т.е. имитацию лыжного хода в кроссе, функциональные возможности.</p> <p>Методы и приемы: словесный наглядный индивидуальный групповой.</p>	3	90	Овладевают навыками техники имитации лыжных ходов в кроссе. Развивают физические качества функциональные возможности.
4.	<p>Многоскоки.</p> <p>Объяснить значение серий прыжков на мягком грунте. Показать способы прыжков. Развивать технику отталкивания ,физические качества и функциональные возможности .</p> <p>Цель: развивать навыки техники прыжков силу отталкивания функциональные возможности</p> <p>Методы и приемы: словесный, наглядный, индивидуальный, групповой.</p>	1	15	Овладевают навыками техники прыжков, развивают физические возможности.
5.	<p>Силовая подготовка.</p> <p>Рассказ-беседа об упражнениях.</p> <p>Показ подтягивания на перекладине отжиманий в упоре лежа и др. упражнений. Развитие силы выносливости при правильной технике выполнения упражнений</p> <p>Цель: развивать общую силу, выносливость, совершенствовать технику и результат в подтягивании на перекладине и в сгибании, разгибании</p>	5	68	Овладевают навыками техники выполнения силовых упражнений. Развивают результативные физические качества силы выносливости

	<p>рук в упоре лежа.</p> <p>Методы и приемы: словесный, наглядный, индивидуальный, групповой, повторный.</p>			
6.	<p>Стрелковая подготовка.</p> <p>Рассказ-беседа по теории стрельбы из пневматической винтовки, показ техники стойки, стрельбы, устройства и правил пользования пневматической винтовкой. Выцеливание, выстрел при соблюдении правил техники безопасности.</p> <p>Развивать статистическую выносливость, результативность в стрельбе.</p> <p>Цель: развивать технику точного выстрела, физические способности, физиологические возможности при соблюдении правил техники безопасности.</p> <p>Методы и приемы: словесный наглядный с использованием наглядных пособий и плакатов, индивидуальный групповой, многократный показ и повторение упражнений.</p>	5	68	<p>Овладевают навыками стрельбы, получают знания по теории выстрела, материальной части винтовки, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Совершенствуют результат в стрельбе.</p>
7.	<p>Спортивные игры.</p> <p>Рассказ о правилах игры в мини-футбол баскетбол, волейбол.</p> <p>Развитие физических качеств в дополнение к основным тренировочным занятиям.</p> <p>Использование игр как восстановительного средства или активного отдыха.</p> <p>Цель: развитие навыков в спортивных играх физических качеств, функциональных возможностей сплочению коллектива.</p> <p>Использование игр как активного отдыха.</p>	1	24	<p>Овладевают навыками в спортивных играх, развивают физические и функциональные качества улучшается психологический климат в коллективе.</p>
8.	<p>Лыжные гонки.</p> <p>История развития лыжного спорта. Техника безопасности при проведении занятий, температурный режим, экипировка, инвентарь. Использование мазей и</p>			<p>Овладевают знаниями по истории теории занятий лыжными гонками.</p> <p>Развитие техники и тактики лыжных</p>

	<p>парафинов. Развитие навыков техники лыжных ходов, прохождения подъемов и спусков. Прохождение различных дистанций. Участие в соревнованиях. Цель: получение знаний по лыжным гонкам от подбора лыж, ботинок, палок, мазей до умения пользоваться инвентарем в любых погодных условиях. Развитие навыков лыжного хода, прохождения различных дистанций.</p> <p>Развитие физических качеств, функциональных возможностей, совершенствование результативности.</p> <p>Методы и приемы: словесный, наглядный-просмотр видео - техники лыжного хода, индивидуальный, групповой, равномерный, повторный, интервальный.</p>	6	103	<p>ходов. Подготовка лыж к любым климатическим условиям с помощью мазей и парафинов. Получают навыки прохождения различных дистанций. Развивают физические качества и функциональные возможности.</p>
9.	<p>Итоговое занятие.</p> <p>Беседа по вопросам лыжных гонок силовой гимнастики стрельбы.</p> <p>Выполнение тестовых упражнений на ловкость силу выносливость гибкость.</p> <p>Цель: проверить знания по вопросам лыжных гонок, силовой гимнастики, стрельбы, практические навыки в специальных упражнениях.</p> <p>Методы и приемы: беседа, наблюдение, индивидуальный, групповой.</p> <p>Подводятся итоги всего года.</p> <p>Поощрение, награждение.</p>	1	2	<p>Показывают знания по вопросам своей деятельности за год. Результат практических тестовых упражнений. Оценка тренера. Самооценка.</p>

1.4. Планируемые результаты освоения программы

1. Личностные результаты: развитие навыков активности; формирование интереса к тренировкам и к спортивной деятельности других людей.

2. Метапредметные результаты:

2.1 Регулятивные универсальные учебные действия: развитие способности справляться с поставленными задачами;

2.2 Познавательные универсальные учебные действия: формирование знаний об истории и современных направлениях развития спорта; умение добывать новые знания в развитии результативности занятий полиатлоном.

2.3 Коммуникативные универсальные учебные действия: умение организовывать совместную деятельность со сверстниками и педагогом; умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

3. Предметные результаты: освоение ключевых тренировочных приемов на занятиях, овладение практическими навыками в беге на лыжах, стрельбе и силовой гимнастике.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

№ п./п.	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	кол-во часов		Место проведения	Форма контроля
				теория	практика		
1	сентябрь	Вводное занятие.	Инструктаж. Опрос. Демонстрация упражнений	2	1	ФОК	Входной контроль. Наблюдение
2	сентябрь	Возникновение и развитие полиатлона. Оборудование и инвентарь	Беседа, демонстрация упражнений	1	2	стадион	Практическое задание. Наблюдение
3	сентябрь	Рассказ о беге в различных условиях.	Показ, объяснение. Практическая работа.	1	2	стадион	Практическое задание.
4	сентябрь	Техника, тактика бега	Практическая работа.		3	стадион	наблюдение
5	сентябрь	Силовая подготовка. Оборудование, инвентарь.	Инструктаж. Опрос. Демонстрация упражнений	1	2	ФОК	Входной контроль. Наблюдение
6	сентябрь	Силовая подготовка.	Беседа, демонстрация выполнения упражнений	1	2	ФОК	Практическое задание.
7	сентябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
8	сентябрь	Силовая	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение

		подготовка					
9	сентябрь	Стрелковая подготовка. Оборудование. Инвентарь	Инструктаж. Опрос. Демонстрация упражнений	1	2	ФОК	Входной контроль. Наблюдение
10	сентябрь	Стрелковая подготовка.	Беседа, демонстрация выполнения упражнений	1	3	ФОК	Практическое задание. Наблюдение
11	сентябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
12	сентябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
13	октябрь	Кроссовый бег	Инструктаж. Опрос.	1	2	парк	Входной контроль. Наблюдение
14	октябрь	Стрельба. Силовая гимнастика. Кроссовый бег	Практическая работа.		3	парк	Соревнования
15	октябрь	Кроссовый бег	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
16	октябрь	Кроссовый бег	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
17	октябрь	Кроссовый бег	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
18	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	Входной контроль. Наблюдение
19	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
20	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
21	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
22	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	тест
23	октябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Входной контроль. Наблюдение

24	октябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
25	ноябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
26	ноябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
27	ноябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
28	ноябрь	Имитация лыжных ходов шаговая и прыжковая	Показ. Объяснение. Выполнение упражнений	1	2	парк	Входной контроль. Наблюдение
29	ноябрь	Имитация лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
30	ноябрь	Имитация лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
31	ноябрь	Имитация лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
32	ноябрь	Имитация лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
33	ноябрь	Стрельба. Силовая гимнастика. Кросс.	Практическая работа.		3	парк ФОК трасса	Соревнования
34	ноябрь	Спортивные игры. Мини-футбол.	Правила игры. Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Входной контроль. Наблюдение
35	ноябрь	Мини-футбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение
36	ноябрь	Мини-футбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение
37	декабрь	Лыжная подготовка. История развития. Инвентарь.	Инструктаж. Опрос. Демонстрация.	2	1	ФОК парк	Входной контроль. Наблюдение
38	декабрь	Техника лыжных ходов. Применение на трассе.	Показ. Объяснение. Выполнение упражнений.	1	2	парк	Наблюдение
39	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение

40	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
41	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
42	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
43	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
44	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
45	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
46	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
47	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
48	декабрь	Стрельба. Силовая гимнастика. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	парк ФОК трасса	Соревнования
49	январь	Силовая гимнастика	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
50	январь	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
51	январь	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
52	январь	Стрелковая подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
53	январь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
54	январь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
55	январь	Лыжная подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	парк	Наблюдение.
56	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.

57	январь	Стрельба. Силовая гимнастика. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	парк ФОК трасса	Соревнования
58	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
59	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
60	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
61	февраль	Силовая гимнастика	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
62	февраль	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
63	февраль	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
64	февраль	Стрелковая подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
65	февраль	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
66	февраль	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
67	февраль	Лыжная подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	парк	Наблюдение.
68	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
69	февраль	Стрельба. Силовая гимнастика. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	парк ФОК трасса	Соревнования
70	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
71	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
72	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
73	март	Лыжная	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.

		подготовка.					
74	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
75	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
76	март	Силовая гимнастика	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
77	март	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
78	март	Стрельба. Силовая гимнастика. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	ФОК трасса парк	Соревнования
79	март	Стрелковая подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
80	март	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
81	март	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	тест
82	март	Спортивные игры. Баскетбол.	Правила игры. Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
83	март	Спортивные игры. Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
84	март	Спортивные игры. Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
85	апрель	Силовая гимнастика	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
86	апрель	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
87	апрель	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
88	апрель	Стрелковая подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
89	апрель	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.

90	апрель	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	тест
91	апрель	Силовая гимнастика	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
92	апрель	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
93	апрель	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
94	апрель	Стрелковая подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
95	апрель	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
96	апрель	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
97	май	Спортивные игры. Баскетбол.	Правила игры. Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
98	май	Спортивные игры. Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
99	май	Спортивные игры. Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
100	май	Кроссовый бег	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	парк	Наблюдение.
101	май	Кроссовый бег	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
102	май	Стрельба. Силовая гимнастика. Кроссовый бег	Практическая работа.		3	парк ФОК трасса	Соревнования
103	май	Кроссовый бег	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
104	май	Кроссовый бег	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
105	май	Кроссовый бег	Практическая работа.		3	парк	тест
106	май	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
107	май	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
108	май	Итоговое занятие	Беседа. Опрос.	1	2	ФОК	тест

			Демонстрация упражнений				
	всего						324 часа

2 год обучения

№ п./п.	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	кол-во часов		Место проведения	Форма контроля
				теор ия	практ ика		
1	сентябрь	Вводное занятие.	Инструктаж. Опрос. Демонстрация упражнений	2	1	ФОК	Входной контроль. Наблюдение
2	сентябрь	Возникновение и развитие полиатлона. Оборудование и инвентарь	Беседа, демонстрация упражнений	1	2	стадио н	Практическое задание. Наблюдение
3	сентябрь	Рассказ о беге в различных условиях.	Показ, объяснение. Практическая работа.	1	2	стадио н	Практическое задание.
4	сентябрь	Техника, тактика бега	Практическая работа.		3	стадио н	наблюдение
5	сентябрь	Силовая подготовка. Оборудование, инвентарь.	Инструктаж. Опрос. Демонстрация упражнений	1	2	ФОК	Входной контроль. Наблюдение
6	сентябрь	Силовая подготовка.	Беседа, демонстрация выполнения упражнений	1	2	ФОК	Практическое задание.
7	сентябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
8	сентябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
9	сентябрь	Стрелковая подготовка. Оборудование.	Инструктаж. Опрос. Демонстрация упражнений	1	2	ФОК	Входной контроль. Наблюдение

		Инвентарь					
10	сентябрь	Стрелковая подготовка.	Беседа, демонстрация выполнения упражнений	1	3	ФОК	Практическое задание. Наблюдение
11	сентябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
12	сентябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
13	октябрь	Кроссовый бег	Инструктаж. Опрос.	1	2	парк	Входной контроль. Наблюдение
14	октябрь	Стрельба. Силовая гимнастика. Кроссовый бег	Практическая работа.		3	парк	Соревнования
15	октябрь	Кроссовый бег	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
16	октябрь	Кроссовый бег	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
17	октябрь	Кроссовый бег	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
18	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	Входной контроль. Наблюдение
19	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
20	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
21	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
22	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	тест
23	октябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Входной контроль. Наблюдение
24	октябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
25	ноябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
26	ноябрь	Стрелковая	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение

		подготовка.					
27	ноябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
28	ноябрь	Имитация лыжных ходов шаговая и прыжковая	Показ. Объяснение. Выполнение упражнений	1	2	парк	Входной контроль. Наблюдение
29	ноябрь	Имитация лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
30	ноябрь	Имитация лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
31	ноябрь	Имитация лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
32	ноябрь	Имитация лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
33	ноябрь	Стрельба. Силовая гимнастика. Кросс.	Практическая работа.		3	парк ФОК трасса	Соревнования
34	ноябрь	Спортивные игры. Мини-футбол.	Правила игры. Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Входной контроль. Наблюдение
35	ноябрь	Мини-футбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение
36	ноябрь	Мини-футбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение
37	декабрь	Лыжная подготовка. История развития. Инвентарь.	Инструктаж. Опрос. Демонстрация.	2	1	ФОК парк	Входной контроль. Наблюдение
38	декабрь	Техника лыжных ходов. Применение на трассе.	Показ. Объяснение. Выполнение упражнений.	1	2	парк	Наблюдение
39	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
40	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
41	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
42	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение

43	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
44	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
45	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
46	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
47	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
48	декабрь	Стрельба. Силовая гимнастика. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	парк ФОК трасса	Соревнования
49	январь	Силовая гимнастика	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
50	январь	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
51	январь	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
52	январь	Стрелковая подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
53	январь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
54	январь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
55	январь	Лыжная подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	парк	Наблюдение.
56	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
57	январь	Стрельба. Силовая гимнастика. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	парк ФОК трасса	Соревнования
58	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
59	январь	Лыжная	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.

		подготовка.					
60	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
61	февраль	Силовая гимнастика	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
62	февраль	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
63	февраль	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
64	февраль	Стрелковая подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
65	февраль	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
66	февраль	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
67	февраль	Лыжная подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	парк	Наблюдение.
68	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
69	февраль	Стрельба. Силовая гимнастика. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	парк ФОК трасса	Соревнования
70	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
71	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
72	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
73	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
74	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
75	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
76	март	Силовая	Показ. Выполнение	1	2	ФОК	Наблюдение.

		гимнастика	упражнений.				
77	март	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
78	март	Стрельба. Силовая гимнастика. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	ФОК трасса парк	Соревнования
79	март	Стрелковая подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
80	март	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
81	март	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	тест
82	март	Спортивные игры. Баскетбол.	Правила игры. Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
83	март	Спортивные игры. Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
84	март	Спортивные игры. Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
85	апрель	Силовая гимнастика	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
86	апрель	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
87	апрель	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
88	апрель	Стрелковая подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
89	апрель	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
90	апрель	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	тест
91	апрель	Силовая гимнастика	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
92	апрель	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.

93	апрель	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.	
94	апрель	Стрелковая подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.	
95	апрель	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.	
96	апрель	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.	
97	май	Спортивные игры. Баскетбол.	Правила игры. Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.	
98	май	Спортивные игры. Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.	
99	май	Спортивные игры. Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.	
100	май	Кроссовый бег	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	парк	Наблюдение.	
101	май	Кроссовый бег	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.	
102	май	Стрельба. Силовая гимнастика. Кроссовый бег	Практическая работа.		3	парк ФОК трасса	Соревнования	
103	май	Кроссовый бег	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.	
104	май	Кроссовый бег	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.	
105	май	Кроссовый бег	Практическая работа.		3	парк	тест	
106	май	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.	
107	май	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.	
108	май	Итоговое занятие	Беседа. Опрос. Демонстрация упражнений	1	2	ФОК	тест	
	всего						324 часа	

3 год обучения

№	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	кол-во часов	Место	Форма
---	-------	--------------	---------------	--------------	-------	-------

п./п.				теория	практика	проведения	контроля
1	сентябрь	Вводное занятие.	Инструктаж. Опрос. Демонстрация упражнений	2	1	ФОК	Входной контроль. Наблюдение
2	сентябрь	Возникновение и развитие полиатлона. Оборудование и инвентарь	Беседа, демонстрация упражнений	1	2	стадио н	Практическое задание. Наблюдение
3	сентябрь	Рассказ о беге в различных условиях.	Показ, объяснение. Практическая работа.	1	2	стадио н	Практическое задание.
4	сентябрь	Техника, тактика бега	Практическая работа.		3	стадио н	наблюдение
5	сентябрь	Интервальный бег.	Практическая работа.		3	стадио н	Наблюдение
6	сентябрь	Интервальный бег.	Практическая работа.		3	стадио н	Наблюдение
7	сентябрь	Кроссовый бег.	Инструктаж. Опрос.	1	2	парк	Входной контроль. Наблюдение
8	сентябрь	Кроссовый бег.	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
9	сентябрь	Кроссовый бег.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
10	сентябрь	Кроссовый бег.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
11	сентябрь	Кроссовый бег.	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
12	сентябрь	Кроссовый бег.	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
13	сентябрь	Кроссовый бег	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
14	сентябрь	Стрельба. Силовая гимнастика.	Практическая		3	парк	Соревнования

		Кроссовый бег.	работа.				
15	сентябрь	Силовая гимнастика. Оборудование. Инвентарь.	Инструктаж. Опрос. Показ выполнения упражнений.	1	2	ФОК	наблюдение
16	сентябрь	Силовая гимнастика.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
17	октябрь	Силовая гимнастика.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
18	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	Входной контроль. Наблюдение
19	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
20	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
21	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
22	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	тест
23	октябрь	Стрелковая подготовка. Оборудование. Инвентарь.	Инструктаж. Опрос. Показ.	1	2	ФОК	Входной контроль. Наблюдение
24	октябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
25	октябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
26	октябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
27	октябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
28	октябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Показ. Объяснение. Выполнение упражнений	1	2	парк	Входной контроль. Наблюдение
29	октябрь	Кроссовый бег с	Практическая		3	парк	наблюдение

		имитацией лыжных ходов	работа.				
30	октябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
31	октябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
32	октябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
33	ноябрь	Стрельба. Силовая гимнастика. Кросс.	Практическая работа.		3	парк ФОК трасса	Соревнования
34	ноябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	Входной контроль. Наблюдение
35	ноябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
36	ноябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
37	ноябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
38	ноябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.	1	2	парк	Наблюдение
39	ноябрь	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение
40	ноябрь	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение
41	ноябрь	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение
42	ноябрь	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение

43	ноябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.	1	2	ФОК	Наблюдение
44	ноябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение
45	ноябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение
46	ноябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение
47	ноябрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
48	ноябрь	Стрельба. Силовая гимнастика. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	парк ФОК трасса	Соревнования
49	декабрь	Лыжная подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	трасса	Наблюдение.
50	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
51	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
52	декабрь	Лыжная подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.		3	трасса	Наблюдение.
53	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
54	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
55	декабрь	Лыжная подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.		3	трасса	Наблюдение.
56	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.	1	2	трасса	Наблюдение.
57	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
58	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3		Наблюдение.

59	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
60	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
61	декабрь	Лыжная подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	трасса	Наблюдение.
62	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
63	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
64	декабрь	Стрельба. Силовая гимнастика. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	парк ФОК трасса	Соревнования
65	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
66	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
67	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.	1	2	трасса	Наблюдение.
68	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
69	январь	Стрельба. Силовая гимнастика. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	парк ФОК трасса	Соревнования
70	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
71	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
72	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
73	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
74	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
75	январь	Лыжная	Практическая		3	парк	Наблюдение.

		подготовка.	работа.				
76	январь	Силовая гимнастика	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
77	январь	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
78	январь	Стрельба. Силовая гимнастика. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	ФОК трасса парк	Соревнования
79	январь	Стрелковая подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
80	январь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
81	февраль	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
82	февраль	Спортивные игры. Баскетбол.	Правила игры. Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
83	февраль	Спортивные игры. Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
84	февраль	Спортивные игры. Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
85	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
86	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
87	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
88	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
89	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.	1	2	трасса	Наблюдение.
90	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.

91	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
92	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
93	февраль	Стрельба. Силовая гимнастика. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	трасса ФОК	Соревнования
94	февраль	Стрелковая подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
95	февраль	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
96	февраль	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
97	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
98	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
99	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
100	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
101	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
102	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
103	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
104	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.	1	2	трасса	Наблюдение.
105	март	Стрельба. Силовая подготовка. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	ФОК трасса	Соревнования
106	март	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
107	март	Стрелковая	Практическая		3	ФОК	Наблюдение.

		подготовка.	работа.				
108	март	Силовая гимнастика	Практическая работа.	1	2	ФОК	Наблюдение.
109	март	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
110	март	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
111	март	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
112	март	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
113	апрель	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
114	апрель	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
115	апрель	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
116	апрель	Спортивные игры. Баскетбол.	Правила игры. Показ выполнения упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
117	апрель	Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
118	апрель	Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
119	апрель	Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
120	апрель	Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
121	апрель	Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
122	апрель	Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
123	апрель	Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
124	апрель	Многоскоки	Показ. Выполнение	1	2	ФОК	Наблюдение.

			упражнений.				
125	апрель	Многоскоки	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
126	апрель	Многоскоки	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
127	апрель	Многоскоки	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
128	апрель	Многоскоки	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
129	май	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	трасса	Наблюдение.
130	май	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
131	май	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
132	май	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
133	май	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
134	май	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
135	май	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
136	май	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
137	май	Стрельба. Силовая гимнастика. Кросс.	Практическая работа.		3	трасса ФОК	Соревнование
138	май	Силовая	Практическая		3	ФОК	Наблюдение.

		гимнастика	работа.					
139	май	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.	
140	май	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.	
141	май	Стрелковая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.	
142	май	Стрелковая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.	
143	май	Стрелковая подготовка Силовая гимнастика	Практическая работа. Опрос знаний	1	2	ФОК	Тест	
144	май	Итоговое занятие	Практическая работа.	1	2	ФОК	Входной контроль. Наблюдение.	
	всего						432 часа	

4 год обучения

№ п./п.	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	кол-во часов		Место проведения	Форма контроля
				теория	практика		
1	сентябрь	Вводное занятие.	Инструктаж. Опрос. Демонстрация упражнений	2	1	ФОК	Входной контроль. Наблюдение
2	сентябрь	Возникновение и развитие полиатлона. Оборудование и инвентарь	Беседа, демонстрация упражнений	1	2	стадион	Практическое задание. Наблюдение
3	сентябрь	Рассказ о беге в различных условиях.	Показ, объяснение. Практическая работа.	1	2	стадион	Практическое задание.
4	сентябрь	Техника, тактика бега	Практическая работа.		3	стадион	наблюдение

5	сентябрь	Интервальный бег.	Практическая работа.		3	стадион	Наблюдение
6	сентябрь	Интервальный бег.	Практическая работа.		3	стадион	Наблюдение
7	сентябрь	Кроссовый бег.	Инструктаж. Опрос.	1	2	парк	Входной контроль. Наблюдение
8	сентябрь	Кроссовый бег.	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
9	сентябрь	Кроссовый бег.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
10	сентябрь	Кроссовый бег.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
11	сентябрь	Кроссовый бег.	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
12	сентябрь	Кроссовый бег.	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
13	сентябрь	Кроссовый бег	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
14	сентябрь	Стрельба. Силовая гимнастика. Кроссовый бег.	Практическая работа.		3	парк	Соревнования
15	сентябрь	Силовая гимнастика. Оборудование. Инвентарь.	Инструктаж. Опрос. Показ выполнения упражнений.	1	2	ФОК	наблюдение
16	сентябрь	Силовая гимнастика.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
17	октябрь	Силовая гимнастика.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
18	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	Входной контроль. Наблюдение
19	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
20	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение

21	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
22	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	тест
23	октябрь	Стрелковая подготовка. Оборудование. Инвентарь.	Инструктаж. Опрос. Показ.	1	2	ФОК	Входной контроль. Наблюдение
24	октябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
25	октябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
26	октябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
27	октябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
28	октябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Показ. Объяснение. Выполнение упражнений	1	2	парк	Входной контроль. Наблюдение
29	октябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
30	октябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
31	октябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
32	октябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
33	ноябрь	Стрельба. Силовая гимнастика. Кросс.	Практическая работа.		3	парк ФОК трасса	Соревнования
34	ноябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	Входной контроль. Наблюдение

35	ноябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
36	ноябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
37	ноябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
38	ноябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.	1	2	парк	Наблюдение
39	ноябрь	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение
40	ноябрь	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение
41	ноябрь	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение
42	ноябрь	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение
43	ноябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.	1	2	ФОК	Наблюдение
44	ноябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение
45	ноябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение
46	ноябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение
47	ноябрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
48	ноябрь	Стрельба. Силовая гимнастика. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	парк ФОК трасса	Соревнования
49	декабрь	Лыжная подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	трасса	Наблюдение.
50	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.

51	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
52	декабрь	Лыжная подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.		3	трасса	Наблюдение.
53	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
54	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
55	декабрь	Лыжная подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.		3	трасса	Наблюдение.
56	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.	1	2	трасса	Наблюдение.
57	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
58	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3		Наблюдение.
59	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
60	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
61	декабрь	Лыжная подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	трасса	Наблюдение.
62	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
63	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
64	декабрь	Стрельба. Силовая гимнастика. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	парк ФОК трасса	Соревнования
65	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
66	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.

67	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.	1	2	трасса	Наблюдение.
68	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
69	январь	Стрельба. Силовая гимнастика. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	парк ФОК трасса	Соревнования
70	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
71	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
72	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
73	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
74	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
75	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
76	январь	Силовая гимнастика	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
77	январь	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
78	январь	Стрельба. Силовая гимнастика. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	ФОК трасса парк	Соревнования
79	январь	Стрелковая подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
80	январь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
81	февраль	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
82	февраль	Спортивные игры. Баскетбол.	Правила игры. Показ. Выполнение	1	2	ФОК	Наблюдение.

			упражнений.				
83	февраль	Спортивные игры. Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
84	февраль	Спортивные игры. Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
85	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
86	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
87	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
88	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
89	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.	1	2	трасса	Наблюдение.
90	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
91	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
92	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
93	февраль	Стрельба. Силовая гимнастика. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	трасса ФОК	Соревнования
94	февраль	Стрелковая подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
95	февраль	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
96	февраль	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
97	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
98	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.

99	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
100	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
101	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
102	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
103	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
104	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.	1	2	трасса	Наблюдение.
105	март	Стрельба. Силовая подготовка. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	ФОК трасса	Соревнования
106	март	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
107	март	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
108	март	Силовая гимнастика	Практическая работа.	1	2	ФОК	Наблюдение.
109	март	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
110	март	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
111	март	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
112	март	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
113	апрель	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
114	апрель	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
115	апрель	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.

116	апрель	Спортивные игры. Баскетбол.	Правила игры. Показ выполнения упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
117	апрель	Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
118	апрель	Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
119	апрель	Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
120	апрель	Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
121	апрель	Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
122	апрель	Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
123	апрель	Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
124	апрель	Многоскоки	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
125	апрель	Многоскоки	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
126	апрель	Многоскоки	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
127	апрель	Многоскоки	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
128	апрель	Многоскоки	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
129	май	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	трасса	Наблюдение.
130	май	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
131	май	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.

132	май	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.	
133	май	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.	
134	май	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.	
135	май	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.	
136	май	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.	
137	май	Стрельба. Силовая гимнастика. Кросс.	Практическая работа.		3	трасса ФОК	Соревнование	
138	май	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.	
139	май	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.	
140	май	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.	
141	май	Стрелковая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.	
142	май	Стрелковая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.	
143	май	Стрелковая подготовка Силовая гимнастика	Практическая работа. Опрос знаний	1	2	ФОК	Тест	
144	май	Итоговое занятие	Практическая работа.	1	2	ФОК	Входной контроль. Наблюдение.	
	всего							432 часа

5 год обучения

№ п./п.	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	кол-во часов		Место проведения	Форма контроля
				теория	практика		
1	сентябрь	Вводное занятие.	Инструктаж. Опрос. Демонстрация упражнений	2	1	ФОК	Входной контроль. Наблюдение
2	сентябрь	Возникновение и развитие полиатлона. Оборудование и инвентарь	Беседа, демонстрация упражнений	1	2	стадион	Практическое задание. Наблюдение
3	сентябрь	Рассказ о беге в различных условиях.	Показ, объяснение. Практическая работа.	1	2	стадион	Практическое задание.
4	сентябрь	Техника, тактика бега	Практическая работа.		3	стадион	наблюдение
5	сентябрь	Интервальный бег.	Практическая работа.		3	стадион	Наблюдение
6	сентябрь	Интервальный бег.	Практическая работа.		3	стадион	Наблюдение
7	сентябрь	Кроссовый бег.	Инструктаж. Опрос.	1	2	парк	Входной контроль. Наблюдение
8	сентябрь	Кроссовый бег.	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
9	сентябрь	Кроссовый бег.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
10	сентябрь	Кроссовый бег.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
11	сентябрь	Кроссовый бег.	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
12	сентябрь	Кроссовый бег.	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
13	сентябрь	Кроссовый бег	Практическая работа.		3	парк	наблюдение

14	сентябрь	Стрельба. Силовая гимнастика. Кроссовый бег.	Практическая работа.		3	парк	Соревнования
15	сентябрь	Силовая гимнастика. Оборудование. Инвентарь.	Инструктаж. Опрос. Показ выполнения упражнений.	1	2	ФОК	наблюдение
16	сентябрь	Силовая гимнастика.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
17	октябрь	Силовая гимнастика.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
18	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	Входной контроль. Наблюдение
19	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
20	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
21	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
22	октябрь	Силовая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	тест
23	октябрь	Стрелковая подготовка. Оборудование. Инвентарь.	Инструктаж. Опрос. Показ.	1	2	ФОК	Входной контроль. Наблюдение
24	октябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
25	октябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
26	октябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
27	октябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	наблюдение
28	октябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Показ. Объяснение. Выполнение	1	2	парк	Входной контроль. Наблюдение

			упражнений				
29	октябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
30	октябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
31	октябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
32	октябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	наблюдение
33	ноябрь	Стрельба. Силовая гимнастика. Кросс.	Практическая работа.		3	парк ФОК трасса	Соревнования
34	ноябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	Входной контроль. Наблюдение
35	ноябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
36	ноябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
37	ноябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
38	ноябрь	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов	Практическая работа.	1	2	парк	Наблюдение
39	ноябрь	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение
40	ноябрь	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение
41	ноябрь	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение

42	ноябрь	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение
43	ноябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.	1	2	ФОК	Наблюдение
44	ноябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение
45	ноябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение
46	ноябрь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение
47	ноябрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение
48	ноябрь	Стрельба. Силовая гимнастика. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	парк ФОК трасса	Соревнования
49	декабрь	Лыжная подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	трасса	Наблюдение.
50	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
51	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
52	декабрь	Лыжная подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.		3	трасса	Наблюдение.
53	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
54	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
55	декабрь	Лыжная подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.		3	трасса	Наблюдение.
56	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.	1	2	трасса	Наблюдение.
57	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.

58	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3		Наблюдение.
59	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
60	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
61	декабрь	Лыжная подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	трасса	Наблюдение.
62	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
63	декабрь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
64	декабрь	Стрельба. Силовая гимнастика. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	парк ФОК трасса	Соревнования
65	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
66	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
67	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.	1	2	трасса	Наблюдение.
68	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
69	январь	Стрельба. Силовая гимнастика. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	парк ФОК трасса	Соревнования
70	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
71	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
72	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
73	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
74	январь	Лыжная	Практическая		3	парк	Наблюдение.

		подготовка.	работа.				
75	январь	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	парк	Наблюдение.
76	январь	Силовая гимнастика	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
77	январь	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
78	январь	Стрельба. Силовая гимнастика. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	ФОК трасса парк	Соревнования
79	январь	Стрелковая подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
80	январь	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
81	февраль	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
82	февраль	Спортивные игры. Баскетбол.	Правила игры. Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
83	февраль	Спортивные игры. Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
84	февраль	Спортивные игры. Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
85	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
86	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
87	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
88	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
89	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.	1	2	трасса	Наблюдение.

90	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
91	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
92	февраль	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
93	февраль	Стрельба. Силовая гимнастика. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	трасса ФОК	Соревнования
94	февраль	Стрелковая подготовка.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
95	февраль	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
96	февраль	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
97	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
98	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
99	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
100	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
101	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
102	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
103	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
104	март	Лыжная подготовка.	Практическая работа.	1	2	трасса	Наблюдение.
105	март	Стрельба. Силовая подготовка. Лыжные гонки.	Практическая работа.		3	ФОК трасса	Соревнования

106	март	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
107	март	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
108	март	Силовая гимнастика	Практическая работа.	1	2	ФОК	Наблюдение.
109	март	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
110	март	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
111	март	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
112	март	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
113	апрель	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
114	апрель	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
115	апрель	Стрелковая подготовка.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
116	апрель	Спортивные игры. Баскетбол.	Правила игры. Показ выполнения упражнений.	1	2	ФОК	Наблюдение.
117	апрель	Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
118	апрель	Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
119	апрель	Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
120	апрель	Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
121	апрель	Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
122	апрель	Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.

123	апрель	Баскетбол.	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.
124	апрель	Многоскоки	Показ. Выполнение упражнений.	1	2		
125	апрель	Многоскоки	Практическая работа.		3		Наблюдение.
126	апрель	Многоскоки	Практическая работа.		3		Наблюдение.
127	апрель	Многоскоки	Практическая работа.		3		Наблюдение.
128	апрель	Многоскоки	Практическая работа.		3		Наблюдение.
129	май	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	Показ. Выполнение упражнений.	1	2	трасса	Наблюдение.
130	май	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
131	май	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
132	май	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
133	май	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
134	май	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
135	май	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.
136	май	Кроссовый бег с имитацией лыжных ходов.	Практическая работа.		3	трасса	Наблюдение.

137	май	Стрельба. Силовая гимнастика. Кросс.	Практическая работа.		3	трасса ФОК	Соревнование	
138	май	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.	
139	май	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.	
140	май	Силовая гимнастика	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.	
141	май	Стрелковая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.	
142	май	Стрелковая подготовка	Практическая работа.		3	ФОК	Наблюдение.	
143	май	Стрелковая подготовка Силовая гимнастика	Практическая работа. Опрос знаний	1	2	ФОК	Тест	
144	май	Итоговое занятие	Практическая работа.	1	2	ФОК	Входной контроль. Наблюдение.	
	всего							432 часа

2.2. Условия реализации программы

Образовательный процесс основан на:

- индивидуальном подходе к детям;
- свободе выбора вида деятельности;
- продуманной программе обучения;
- усвоении теоретических знаний и получении практических навыков последовательно от простого к сложному;
- отслеживанию результата;
- поощрении успехов детей.

Для занятий полиатлоном имеются хорошие условия: летне-осенняя трасса

для кроссового бега и бега с имитацией лыжного хода; зимняя трасса для развития навыков в лыжных гонках; качественный лыжный инвентарь; проводятся спортивно-оздоровительные лагеря в летний период.

Спортивные залы позволяют заниматься силовой гимнастикой и стрельбой, они соответствуют условиям процесса обучения. Имеется качественная пневматическая винтовка, инвентарь для занятий силовой подготовкой.

Ежегодно трассы для бега, имитации лыжного хода и лыжных гонок совершенствуются. Пополняется материальная база инвентарем и оборудованием.

Силовая гимнастика проводится в спортивном зале при наличии гимнастической перекладины, гимнастических брусьев, матов, набивных мячей, эспандеров.

Стрелковая подготовка проводится в спортивном зале при наличии пневматических винтовок, качественного освещения переносной лампой.

Материально – техническая база для занятий:

1. Лыжи-10 пар
2. Лыжные ботинки-10 пар
3. Лыжные палки-10 пар
4. Эспандеры для лыжной подготовки-10 штук
5. Лыжероллеры-5 пар
6. Гимнастическая перекладина-1 шт.
7. Пули для пневматической винтовки.

2.3. Формы аттестации

Для оценки результативности Программы используются следующие формы контроля: вводный, текущий и аттестация по результатам освоения части Программы и аттестация по итогам освоения Программы.

Вводный контроль дает представление о начальных возможностях и способностях конкретного ребенка, выявляет уровень знаний о полиатлоне, проводится в начале учебного года в форме тестов и наблюдения в процессе выполнения упражнений.

Текущий контроль – оценка уровня и качества усвоения навыков выполнения упражнений осуществляется в течение всего учебного года.

Аттестация по результатам освоения части Программы – оценка уровня и качества освоения программы согласно «Положение о формах, периодичности и

порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся БОУ ДО «Вашкинский ЦДО»» проводится между годами обучения,

Аттестация по итогам освоения Программы проводится по окончании срока обучения.

Аттестация включает следующие способы выявления результатов деятельности обучающихся: проверочные тесты, участие в соревнованиях, наблюдение в течение всего периода обучения за качеством выполнения определенных упражнений.

Аттестация обучающихся предполагает три уровня освоения Программы и развития личностных качеств – низкий, средний и высокий. Критерии освоения прописаны в педагогическом мониторинге по промежуточной и итоговой аттестации (Приложение 1,2).

Контроль и оценка результатов обучающихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения Программы ребенком и не допускает сравнения его с другими детьми. Достижения обучающихся: участия в соревнованиях разного уровня.

Оценочно-результативный модуль.

1. После 5-го года обучения учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности;
- сведения об истории полиатлона;
- правила тренировочного процесса;
- правила пользования оборудованием и инвентарем для занятий.

Должны уметь:

- пользоваться оборудованием и инвентарем;
- соблюдать правила техники безопасности;
- технически правильно выполнять все упражнения в процессе тренировок;
- проходить дистанцию на лыжах, применяя необходимые лыжные ходы на определенный результат;
- показывать намеченный результат в силовой гимнастике и стрельбе из пневматической винтовки.

У учащихся должен сформироваться стойкий интерес к занятиям полиатлоном.

2. Принимать участие в контрольных тренировках, внутришкольных, районных и областных соревнованиях.

3. Отслеживание результатов деятельности учащихся:

- анкета;
- анализ журнала;
- итоги соревнований;
- итоговое занятие.

4. Воспитательная деятельность: походы, игры, спортивные вечера.

2.3. Список литературы для педагога:

1. Закон Вологодской области от 15 января 2019 года № 4483-ОЗ «О традиционной народной культуре Вологодской области». [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://vologda-oblast.ru/dokumenty/zakony_i_postanovleniya/1716833/
2. Каримуллина О.В. Развитие проектно-исследовательской деятельности учащихся // Управление качеством образования. – 2013. - № 6. – С. 59-65.
3. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://legalacts.ru/doc/rasporjazhenie-pravitelstva-rf-ot-04092014-n-1726-r/#100008>
4. Логинова Л.Г. К оцениванию качества деятельности и результатов детей и подростков в дополнительном образовании детей // Методист, 2019. -№5. - С.28-31.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://viro.edu.ru/index.php/konferentsii-konkursy/vne-viro/2-uncategorised/5270-metodicheskie-rekomendatsii-po-proektirovaniyu-dopolnitelnykh-obshcherazvivayushchikh-programm-vklyuchaya-raznourovnevy-programmy>
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://rg.ru/2018/09/01/mintrud-prikaz298-site-dok.html>

7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41). [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://legalacts.ru/doc/postanovlenie-glavnogo-gosudarstvennogo-sanitarnogo-vracha-rf-ot-04072014-n/#100012>
8. Сауренко Н. Е. Проектный подход: интеграция теории и практики // Профессиональное образование. – 2014. - № 1. – С. 44-47.
9. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://legalacts.ru/doc/273_FZ-ob-obrazovanii/
- 10.Верхошанский Ю.В.«Основы специальной физической подготовки спортсменов». Физкультура и спорт,1998г.
- 11.2.Ермаков В.В. «Техника лыжных ходов». Смоленск: СГИФК,1989г.
- 12.Тихвинский С.Б.,Хрущев С.В. «Детская спортивная медицина» 1989г.
- 13.Мищенко В.С.«Функциональные возможности спортсменов», Суслов Ф.П.,Сычѳв В.Л.,1990г.
- 14.Филин. В. П. «Современная система спортивной подготовки» СААМ,1995г.
- 15.«Основы юношеского спорта», Физкультура и спорт,1980г.

Приложение 1.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП в секции «Полиатлон» для зачисления в группы углубленного уровня подготовки на 5 лет обучения

Виды испытаний	Контрольные нормативы	
	юноши	девушки
1.Бег 60м.	Не более 10,6	Не более 11,6с.
2.Бег 1000м.	Не более 5 мин.30с.	Не более 6 мин.00с.
3.Прыжок в длину с места	Не менее 160см.	Не менее 140см.
4.Подтягивание из виса на перекладине.	Не менее 4 раз	-
5.Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу	-	Не менее 10 раз
6.Плавание 50м.	Не менее 1 мин.30 сек.	Не менее 1мин 50с.

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения в секции «Полиатлон» для групп углубленного уровня подготовки (мальчики)

Нормативы	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.Бег 60 м. (с)	10.4	10.2	9.9	9.4	9.0
2.Бег 1000м.	5.20	5,0	4.40	4.10	3.50
3.Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	2.05	2.15
4.Метание гранаты 700гр. (м)	22	25	28	30	32
5.лПодтягивание на высокой	5	7	10	12	14

перекладине (раз)					
6.Плавание 50 м. (с).	1.10	1.05	55	48	45
7.Стрельба из пневматической винтовки (очки) 5 выст.*10м.	15	17	25	30	34

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения в секции «Полиатлон»
для групп углубленного уровня подготовки (девочки)**

Нормативы	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.Бег 60 м. (с)	11.4	11.2	10.8	10.2	9.8
2.Бег 1000м.	5.50	5.40	5.20	5.00	4.40
3.Прыжок в длину с места (см)	150	155	1.60	1.70	1.75
4.Метание гранаты 700гр. (м)	12	15	17	19	21
5.Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	13	15	20	25	28
6.Плавание 50 м. (с).	1.40	1.35	1.25	1.15	1.05
7.Стрельба из пневматической винтовки (очки) 5выст.*10м.	15	17	25	30	34

Приложение 2.

Методика выполнения двигательных заданий

при проведении мониторинга общей физической подготовленности учащихся.

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши)

В висе на перекладине (хват сверху, руки прямые) выполнить, возможно, большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до появления подбородка над перекладиной без рывков и махов. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

Подтягивание на низкой перекладине (девочки и девушки)

В висе лежа на низкой перекладине (хват сверху, руки прямые, туловище и ноги выпрямлены, ноги упираются в стену) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до касания грудной клеткой перекладины без рывков, колебательных движений туловищем, сгибанием ног. Тренер-преподаватель, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подтягивания, если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

Бег 30, 60 м (мальчики и девочки; юноши и девушки)

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут. Регистрируется сумма времени двух попыток.

Челночный бег 3*10 м (мальчики и девочки)

Старт с линии ворот. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до линии вратарской площади, после касания ее ногой возвращение к месту старта. Затем

ускорение до линии свободных бросков и возврат к месту старта. Затем ускорение до центральной линии. Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Бег 500, 1000 м

(мальчики и девочки; юноши и девушки)

Бег на указанные дистанции выполняется с высокого старта по периметру легкоатлетической дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Во время забега запрещено заступание за «бровку». Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Прыжки в длину с места

(мальчики и девочки; юноши и девушки)

По команде тренера-преподавателя спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка спортсмену следует продолжить движение вперед или вперед - в сторону. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 3 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 1 см.

Плавание 50, 100 м.

(мальчики и девочки; юноши и девушки)

По команде «На старт» спортсмен принимает положение стартующего на тумбочке. По свистку или другому сигналу стартера, означающего команду «Марш», спортсмен ныряет в воду и плывет нужную ему дистанцию спортивным способом плавания. Дистанция считается законченной, когда спортсмен самостоятельно проплыл всю дистанцию. Измерение производится с точностью до 0,1 с. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке; 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение

упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой
- при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании. Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание в полной координации. Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся. На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники.

Подъем туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены за 1 минуту (мальчики и девочки).

По команде судьи «Исходное положение принять!» испытуемый принимает положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает туловище до касания локтями рук коленей. В случае если касания нет, счет не ведется. Руки разъединять нельзя. Упражнение прекращается, если пауза в положении лежа на спине продолжается более 3 секунд. Тест выполняется за 60 секунд.

Стрельба из пневматической винтовки 5 * 10 метров (юноши и девушки).

Упражнение выполняется по команде судьи «На огневой рубеж МАРШ». Каждый стрелок занимает и.п. на своем огневом рубеже и докладывает судье, что «К стрельбе готов». По команде начинает стрельбу. Сначала пробные выстрелы, затем контрольные. Об окончании стрельбы, спортсмен докладывает «Стрельбу закончил». И

только по команде судьи покидает огневой рубеж. Судьи самостоятельно производят подсчет очков, и результат вносится в протокол соревнований.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки и девушки).

По команде экзаменатора «Упор лежа принять!» испытуемый принимает положение упора лежа на горизонтальной поверхности, опираясь на кисти рук и пальцы ног. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает руки до касания грудью пола и разгибает их, до полного выпрямления. В случае если нет касания пола грудью или руки не выпрямляются полностью, счет не ведется.

Метание мяча 150г. и метание гранаты 500 и 700г. (мальчики и девочки, юноши и девушки).

На метание отводится три попытки. Спортсмен выполняет их последовательно. Дальний результат считается лучшим и вносится в протокол. Обучение технике метания следует проводить в следующей последовательности: метание мяча (гранаты) с места, с 3-5 шагов и метание с разбега. В тренировке применяются следующие подготовительные упражнения:

- метание мяча 150 г на дальность: с места, с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега по коридору 10 м и на заданное расстояние, метание в цель;
- метание набивного мяча одной рукой (вес до 1 кг): с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с разбега;
- броски набивного мяча (1-2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя лицом и боком в сторону метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, вперед-вверх;
- метание гранаты с места, с шага, с двух, с трех шагов;
- метание гранаты в полную силу с полного разбега.

Результатом освоения программы служит приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история и развитие полиатлона;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основы спортивной подготовки;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях полиатлоном.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- должное развитие физических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий полиатлоном;
- укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- освоение скоростной техники, развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, индивидуального мастерства.

В области избранного вида спорта – полиатлон:

- владение основами техники и тактики отдельных видов полиатлона;
- наличие соревновательного опыта, приобретенного путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в сфере полиатлона.

В области развития творческого мышления:

- наличие изобретательности и творческого мышления;
- умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленных задач;
- умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с конкретным видом спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специальные физические качества средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- владение основами технических и тактических действий в полиатлоне;
- владение необходимым уровне автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- наличие навыков анализа спортивного мастерства соперника;
- умение адаптироваться к тренировочной и соревновательной деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы,

воздействующие на психологическое состояние;
– умение концентрировать внимание в ходе соревновательной деятельности.

В области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные со спортивной деятельностью в полиатлоне;
- умение соблюдать требования техники безопасности в процессе спортивной деятельности;
- наличие навыков сохранения собственной спортивной формы;
- обладание психологической устойчивостью в различных ситуациях во время соревнований.

В области спортивного и специального оборудования:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по полиатлону;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- наличие навыков должного содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.