

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Кировская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «28» 08 2025г.

Утверждаю:
Директор МОУ
«Кировской СОШ»
А.Ю. Шалаева
Приказ № 106-ОД
«28» 08 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к общеобразовательной обще развивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Биатлон в школу»

Количество часов: всего – 34 ч., в неделю – 1 ч.

Возраст обучающихся: 9 - 17 лет

Чечулин Александр Геннадьевич –
педагог дополнительного образования

2025 – 2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначеннной для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329- ФЗ; Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями); нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ (письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04- 10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»).

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки от 14.03.2013г. №111; приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12.09.2013г. №730;приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» от 12.09.2013г. №731; приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 №1125.

Актуальность программы заключается в том, что лыжные гонки и биатлон благоприятны для всестороннего физического развития детей. Систематические занятия лыжными гонками и биатлоном ведут к совершенствованию дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Улучшается сердечная деятельность, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия на улице способствуют уменьшению заболеваемости.

Новизна и оригинальность программы по биатлону в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность детям заняться лыжными гонками с «нуля», а также формирует устойчивое положительное отношение к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего развития гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность. Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется его характер, внутренний мир и черты личности, такие как целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, самостоятельность.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, самоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий для достижения результата. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых навыков.

Цель программы дополнительного образования детей «Биатлон» заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Задачи.

1.Образовательные:

- обучение основам техники лыжных ходов, стрельбе из пневматической винтовки;
- знакомство с литературой по интересующему виду спорта;
- овладение простейшими навыками самоконтроля;
- овладение навыками личной гигиены, закаливания;
- выполнение учащимися нормативов по общей и специально-технической подготовке;
- освоение учащимися техники и тактики лыжных гонок.

2. Развивающие:

- развивать ценностное отношение к занятиям физкультурой и спортом;
- развитие спортивного интеллекта и общей культуры личности;
- развитие основ коммуникативной культуры личности
- развивать учебно-познавательные мотивы.

3. Воспитательные:

- воспитывать основы этики спортивной борьбы;
- воспитывать морально-волевые и нравственно-эмоциональные качества личности;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год – 34 часа.

Режим занятий:

Данная программа предусматривает индивидуальные или парные занятия 1 занятие в неделю по 1 академическому часу (40 мин.).

Возраст детей: программа ориентирована на детей с 9-17 лет. Количество учащихся в группе составляет 15 человек.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы, обучающиеся должны:

Знать:

основные понятия, термины лыжных гонок и биатлона

Уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,

Развить качества личности:

- воспитать стремление к здоровому образу жизни
- повысить общую и специальную выносливость учащихся
- развить коммуникабельность учащихся и умение работать и жить в коллективе

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение
- контрольные нормативы

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

Контрольные тесты и упражнения проводятся цикла 2 раза, на первой и последней неделе.

Формы и способы фиксации результатов:

- протоколы контрольных тестов и упражнений.

Условия набора.

В детское объединение зачисляются учащиеся общеобразовательного учреждения, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий лыжными гонками.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля и аттестации учащихся
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по биатлону	1	1	-	-
2.	Общефизическая подготовка	10	3	7	Сдача контрольных нормативов
3.	Специальная подготовка	10	3	7	
4.	Стрелковая подготовка	10	3	7	
5.	Контрольные упражнения	3	1	2	Сдача контрольных нормативов
	ИТОГО	34	11	23	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

Теоретическая подготовка.

- гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.
- краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую систему организма спортсмена.
- значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Общая физическая подготовка

- комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.
- спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.
- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.
- циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка.

- имитационное упражнения
- кроссовая подготовка,
- ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.
- комплексы специальных упражнений лыжероллерах для развития силовой выносливости мышечного и плечевого пояса.
- вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях

Стрелковая подготовка

- стрельба на кучность (минимальное рассеивание пробоин в мишени относительно друг друга).
- стрельба с удержанием мишени в мушке после выстрела.
- стрельба с изготовкой на один выстрел.

- стрельба с изготовкой на пять выстрелов.
- сочетание стрельбы и холостого тренажа.

Контрольные упражнения и соревнования

- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Место проведения: Стадион, спортзал, площадка для стрельбы.

Инвентарь: лыжероллеры, эспандеры, гантели, штанги, скакалки, мячи: теннисные, футбольные, волейбольные, конусы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Верхушанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.
4. Лыжный спорт/Под ред. В.Д.Естратова, Г.Б.Чукардина, Б.И.Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов.- Киев: Здоровье, 1990.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. Ред. М.Я.Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
7. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Лыжные гонки. Программа. Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2009.
8. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Лыжные гонки. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Программа. Допущено Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2004.
9. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
10. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустрина. – М.: Издательство «СААМ», 1995.

Литература, рекомендуемая для учащихся и их родителей

1. Бутин И.М. Лыжный спорт . – Владос-Пресс, 2003
2. Смирнов Г, Масленников И. Лыжные гонки. – Физкультура и спорт, 2000
3. Смирнов А.А. Искусство и основные принципы смазки лыж. – Физкультура и спорт, 2003

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Всего часов	В том числе:		Форма контроля и аттестации учащихся
			Теория	Практика	
1	1.Инструктаж по Т.Б. , ОРУ (развитие ловкости) Контрольные испытания. 2.Правила безопасного поведения с огнестрельным оружием.	1	1	-	
2	3.Основы техники стрельбы в биатлоне. 4.Технические характеристики винтовок. Циклические упражнения (развитие выносливости). 5.изготовка для стрельбы из положения «лежа». 6.Ориентация и проверка наводки при стрельбе из положения «лёжа». 7.Силы, действующие на биатлониста, и силы противодействия при стрельбе из положения «стоя». 8. Прицеливание. Подвижные игры (ловкость, быстрота) 9Виды и формы прицельных приспособлений в биатлоне	10	3	7	
3	10 Обработка спускового кручка. 11.Управление спуском. 12.поправка прицела при выполнении стрельбы. Имитационные Упражнения. 13.Основы меткого выстрела в биатлоне. ОРУ(Силовая выносливость). 14.Управление дыханием при стрельбе в биатлоне.	10	3	7	
4	Тактическая подготовка. 15.Внутренняя баллистика. 16.внешняя баллистика. Имитационные упражнения. 17.Причины ошибок при стрельбе в биатлоне и способы их устранения. Подвижные игры (ловкость, быстрота). 18.Права и обязанности спортсменов. Стрелковая подготовка. 19.Требования предъявляемые к винтовкам на соревнованиях по биатлону.	10	3	7	
5	Контрольные испытания.	3	1	2	

