

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лебяжьевская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена на
методическом совете
школы 21.05.2023 года.

Принята решением
педагогического совета
школы от 28.08.2023 года,
протокол №1.

Утверждена
Приказ №97/4
от 29.08.2023 года



Директор школы:
Н.В. Гончарова

**Дополнительная
образовательная общеразвивающая программа «Биатлон»**
Возраст учащихся: 7-18
Срок реализации: 1 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Биатлон»
Детское объединение	«Биатлон»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	физкультурно-спортивная
Образовательная область	Физическая культура
Вид программы	Модифицированная
Возраст учащихся	11-18 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов по годам обучения	144 часа
Уровень освоения программы	Базовый
Цель программы	Развивать у учащихся физические и личностные качества, координацию движений, принятие правильных решений в быстро меняющейся обстановке, развитию мелкой моторики, быстроты и выносливости, воспитывать здоровый образ жизни.
С какого года реализуется программа	2023

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Биатлон олимпийский вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой из винтовки, круглогодичные занятия на свежем воздухе. Несложный инвентарь и чувство скольжения покоряют многих любителей.

Выбор образовательной программы «Биатлон» определился интересом к данному виду спорта в Курганской области.

Образовательная программа «Биатлон» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, предполагает развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения программы.

Занятия биатлоном способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества учащихся: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, тактики, чёткости техники и других действий, направленных на достижение победы, приучает учащихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер, самостоятельность тактических индивидуальных действий, постоянное изменение обстановки, соревнования, удача или неуспех вызывают

у учащихся проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к гонке.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся поведенческих установок, биатлон, как вид спорта, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир учащихся, расширить знания в области оздоровления и развития организма.

Дополнительная образовательная программа «Биатлон» аккумулирует в себя современные педагогические методики формирования лидерских качеств в процессе коллективной деятельности, привитие чувства взаимопомощи и товарищества в процессе соревновательной деятельности, создает благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В объединение «Биатлон» принимаются учащиеся в возрасте 7-18 лет в течение всего календарного года. Кандидат для обучения обязан предоставить справку от врача об отсутствии противопоказаний для занятий в объединении.

При реализации образовательной программы используются следующие основные формы проведения занятий: беседа; консультация; мастер-класс; практическое занятие; игра; презентация; тренинг; тестирование; контрольное занятие; соревнование; чемпионат.

Уровень реализации программы- базовый.

Количественный состав учебных групп по уровням сложности: базовый – 10 – 15 человек.

Кроме того, по решению педагога, предусмотрено проведение учебных занятий с наиболее одаренными учащимися по индивидуальным планам.

1.2. Цели программы:

Развивать у учащихся физические и личностные качества, координацию движений, принятие правильных решений в быстро меняющейся обстановке, развитию мелкой моторики, быстроты и выносливости, воспитывать здоровый образ жизни.

Задачи программы:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – циклический вид спорта (биатлон);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике лыжных гонок и пулевой стрельбе.
- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, выносливость, меткость;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;
- способствовать развитию социальной активности учащихся: воспитывать чувство самостоятельности и ответственности, прививать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни, исключая употребление наркотиков, табакокурение и употребление спиртных напитков.

Условия реализации программы

Образовательная программа «Биатлон» рассчитана на 1 год обучения. Объем учебного времени составляет 144 часа. Занятия проводить по 2 часа два раза в неделю. Продолжительность занятия 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут. Форма

обучения - очная. Формы организации занятий: групповая; индивидуально-групповая; индивидуальная; самостоятельная работа.

Форма обучения: очная.

Основные методы и формы работы с детьми

Отличительной особенностью программы является ее направленность на развитие у учащихся координации движений, принятие правильных решений в быстро меняющейся обстановке, развитию мелкой моторики, быстроты, выносливости и меткости.

В процессе реализации программы применяются современные информационные технологии с использованием камер, ПЭВМ и проектора при моделировании и разборе техники конькового стиля передвижения лыжных гонок, а также для подбора и подготовки инвентаря и экипировки биатлонистов.

1.3. Планируемые результаты

Личностные:

- оценивать поступки людей с точки зрения общепринятых норм поведения и ценностей;
- уметь выражать свои эмоции, понимать эмоции других людей, сочувствовать им и сопереживать;
- научиться самым простым и общим для всех учащихся в объединении правилам поведения при сотрудничестве (этическим нормам);
- уметь предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий в объединении, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

Предметные:

- знать основные правила биатлона;
- уметь подбирать инвентарь и экипировку;
- знать основные приемы подготовки инвентаря и экипировки;
- знать комплексы упражнений по развитию физических качеств и комплексы специальных упражнений при занятиях биатлоном;
- знать основные технические приемы лыжных гонок и стрельбы из винтовки;
- знать основные правила проведения соревнований по биатлону;
- укрепить свое здоровье;
- познакомиться с приемами самоконтроля во время занятий биатлоном;
- уметь тренироваться в коллективе.

Метапредметные:

Регулятивные

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свою работу на отдельных этапах обучения;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- понимать и принимать полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении заданий.

Коммуникативные

- включаться в диалог, коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, управлять поведением партнеров;
- обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь в сотрудничестве, слушать собеседника;

- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходиться к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию.

Тематическое планирование

Тема	Содержание	Виды деятельности
Техника безопасности, правила биатлона	Изучение требований безопасности до и во время занятий биатлоном. Изучение основных правил биатлона	знакомятся, изучают, анализируют
Общая физическая подготовка	Основные упражнения общей физической подготовки биатлониста. Организация, формы и методы проведения занятий. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выносливость. Упражнения на гибкость. Упражнения на ловкость. Упражнения на быстроту». Упражнения на координацию движений. Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнения на развитие прыгучести. Спортивные и подвижные игры.	знакомятся, изучают, анализируют, применяют на практике (процесс тренировок) Теоретическая и практическая подготовка.
Специальная физическая подготовка	Основные упражнения специальной физической подготовки биатлониста. Организация, формы и методы проведения занятий. Прыжковые упражнения с предметами. Прыжковые упражнения с отягощением. Бег на короткие дистанции. Стрельба из винтовки. Бег с остановками. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с мячом. Упражнения с набивным мячом. Стрельба из винтовки. Упражнения на быстроту и ловкость.	знакомятся, изучают, анализируют, применяют на практике (процесс тренировок) Теоретическая и практическая подготовка.
Техника	Лыжные ходы и стили передвижений. Стойка и перемещение биатлониста. Начальное овладение основами современной техник. Лыжные ходы и стили передвижений. Стойка и передвижение биатлониста. Имитация ходов и стилей. Подъемы «Полуелочкой», «Лесенкой», «Елочкой» «Стойки спусков», Торможение «Плугом», «Боковым скольжением», Поворот в движении «Плугом», Поворот в движении переступанием. Одновременный двухшажный классический ход. Одновременный бесшажный классический ход.	знакомятся, изучают, анализируют, применяют на практике (процесс тренировок) Теоретическая и практическая подготовка.

	<p>Попеременный двухшажный классический ход. Попеременный четырехшажный классический ход. Переходы классических лыжных ходов. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Одновременный полуконьковый ход. Попеременный двухшажный коньковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Переходы коньковых лыжных ходов. Подъем коньковыми ходами.</p>	
Техника стрельбы	<p>Общая техническая подготовка. Специальная тактическая подготовка. Техника безопасности при стрельбе из винтовки. Изучение изготовок для стрельбы. Изучение прицеливая, задержки дыхания и момент выстрела. Тактические действия при подготовке к стрельбе. Учебно-технические тренировки по стрельбе. Учебно-тактические тренировки по стрельбе. Специальные стрелковые упражнения.</p>	<p>знакомятся, изучают, анализируют, применяют на практике (процесс тренировок) Теоретическая и практическая подготовка.</p>
Участие в соревнованиях	<p>Участие в районных соревнованиях. Участие в областных соревнованиях.</p>	<p>практическая подготовка</p>

Содержание

Теоретическая подготовка.

Тема № 1 «Изучение требований безопасности до и во время занятий биатлоном. Изучение основных правил биатлона». (2 часа).

2. Общая физическая подготовка

Теоретическая подготовка.

Тема № 2.1 «Основные упражнения общей физической подготовки биатлониста. Организация, формы и методы проведения занятий». (2 часа).

Практическая подготовка.

Тема № 2.2 «Общеразвивающие упражнения». (2 часа).

Тема № 2.3 «Упражнения на выносливость». (2 часа).

Тема № 2.4 «Упражнения на гибкость». (2 часа).

Тема № 2.5 «Упражнения на ловкость». (2 часа).

Тема № 2.6 «Упражнения на быстроту». (2 часа).

Тема № 2.7 «Упражнения на координацию движений» (2 часа).

Тема № 2.8 «Упражнения на развитие силовых качеств». (2 часа).

Тема № 2.9 «Упражнения на развитие прыгучести». (2 часа).

Тема № 2.10 «Спортивные и подвижные игры». (4 часа).

Тема № 2.11 «Итоговое занятие». (2 часа).

3. Специальная физическая подготовка

Теоретическая подготовка.

Тема № 3.1 «Основные упражнения специальной физической подготовки биатлониста. Организация, формы и методы проведения занятий». (2 часа).

Практическая подготовка.

Тема № 3.2 «Прыжковые упражнения с предметами». (2 часа).

Тема № 3.3 «Прыжковые упражнения с отягощением». (2 часа).

Тема № 3.4 «Бег на короткие дистанции». (2 часа).

Тема № 3.5 «Стрельба из винтовки». (2 часа).

Тема № 3.6 «Бег с остановками». (2 часа).

Тема № 3.7 «Упражнения на гимнастической стенке». (2 часа).

Тема № 3.8 «Упражнения с мячом». (4 часа).

Тема № 3.9 «Упражнения с набивным мячом». (2 часа).

Тема № 3.10 «Стрельба из винтовки». (2 часа).

Тема № 3.11 «Упражнения на быстроту и ловкость». (2 часа).

Тема № 3.12 «Итоговое занятие». (2 часа).

4. Техника

Теоретическая подготовка.

Тема № 4.1 «Лыжные ходы и стили передвижений». (2 часа)

Тема № 4.2 «Стойка и перемещение биатлониста». (2 часа).

Тема № 4.3 «Начальное овладение основами современной техники». (2 часа).

Практическая подготовка.

Тема № 4.4 «Лыжные ходы и стили передвижений». (1 час).

Тема № 4.5 «Стойка и передвижение биатлониста». (1 час).

Тема № 4.6 «Имитация ходов и стилей». (1 час).

Тема № 4.7 «Подъем «Полуелочкой»». (1 час).

Тема № 4.8 «Подъем «Лесенкой»». (1 час).

Тема № 4.9 «Подъем «Елочкой»». (1 час).

Тема № 4.10 «Стойки спусков». (1 час).

Тема № 4.11 «Торможение «Плугом»». (1 час).

Тема № 4.12 «Торможение «Боковым скольжением»». (2 часа).

Тема № 4.13 «Поворот в движении «Плугом»». (2 часа).

Тема № 4.14 «Поворот в движении переступанием»». (2 часа).

Тема № 4.15 «Одновременный двухшажный классический ход». (2 часа).

Тема № 4.16 «Одновременный бесшажный классический ход». (2 часа).

Тема № 4.17 «Попеременный двухшажный классический ход». (2 часа).

Тема № 4.15 «Попеременный четырехшажный классический ход». (2 часа).

Тема № 4.18 «Переходы классических лыжных ходов». (2 часа).

Тема № 4.19 «Одновременный двухшажный коньковый ход». (2 часа).

Тема № 4.20 «Одновременный одношажный коньковый ход». (1 час).

Тема № 4.21 «Одновременный полуконьковый ход». (1 час).

Тема № 4.22 «Попеременный двухшажный коньковый ход». (1 час).

Тема № 4.23 «Коньковый ход без отталкивания руками». (1 час).

Тема № 4.24 «Переходы коньковых лыжных ходов». (2 часа).

Тема № 4.25 «Подъем коньковыми ходами». (2 часа).

Тема № 4.26 «Итоговое занятие». (2 часа).

5. Техника стрельбы

Теоретическая подготовка.

Тема № 5.1 «Общая техническая подготовка». (2 часа).

Тема № 5.2 «Специальная тактическая подготовка». (2 часа).

Практическая подготовка.

Тема № 5.3 «Техника безопасности при стрельбе из винтовки». (4 часа).

- Тема № 5.4** «Изучение изготовок для стрельбы». (6 часов)
Тема № 5.5 «Изучение прицеливая, задержки дыхания и момент выстрела». (6 часов)
Тема № 5.6 «Тактические действия при подготовке к стрельбе». (4 часа).
Тема № 5.7 «Учебно-технические тренировки по стрельбе». (6 часов).
Тема № 5.8 «Учебно-тактические тренировки по стрельбе». (4 часа).
Тема № 5.9 «Специальные стрелковые упражнения». (4 часа).
Тема № 5.10 «Итоговое занятие». (2 часа).

6. Участие в соревнованиях

- Тема № 6.1** «Участие в районных соревнованиях». (5 часов).
Тема № 6.2 «Участие в областных соревнованиях». (5 часов).

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Формы аттестации/ контроля.

Основной показатель работы объединения «Биатлон» - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги объединения используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

В конце учебного года все учащиеся групп сдают тесты и контрольные упражнения. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего уровня сложности.

Контрольные испытания проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных тренировок с заданиями. Кроме того, контрольные тренировки проводятся при подготовке к соревнованиям.

Методы, используемые в работе: наглядный, словесный, частично-поисковый, творческий.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по требованиям безопасности. Изучение основных правил биатлона	2	2		опрос
2.	Общая физическая подготовка	24	2	22	контр. зан.

3	Специальная физическая подготовка	26	2	24	контр. зан.
4	Техника стилей передвижений	42	6	36	контр. зан.
5	Тактика в лыжных гонках	40	4	36	контр. зан.
6	Участие в соревнованиях	10		10	соревнование
	ИТОГО:	144	16	128	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для занятий по образовательной программе «Лыжные гонки» требуется:

1. Спортивный зал
2. Спортивный инвентарь и оборудование:
 - лыжи, ботинки, палки, крепления на каждого учащегося;
 - набивные мячи;
 - винтовки для спортивной стрельбы;
 - мишени;
 - гимнастические перекладины – 2-3 штуки;
 - экспандер-резина на каждого учащегося;
 - секундомер;
 - инвентарь для подготовки лыж – 1 комплект;
 - гимнастические маты – 10 штук;
 - гимнастическая стенка.
3. ПЭВМ – 1 комплект.
4. Интерактивная доска – 1 штука.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Интернет-ресурсы:

- <http://biathlonrus.com/> Союз биатлонистов России;
- РРОО "Федерация Биатлона Рязанской области"
- видеоматериалы. Техника биатлона.

2. Литература:

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.

Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.

Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.

Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.

Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.

- Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
- Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
- Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
- Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
- Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: Издательство «СААМ», 1995.
- Каширцев Ю.А. Повышение эффективности стрелковой подготовки в биатлоне с использованием пневматического оружия: Автореф. канд. дис. М., 1980. - 24 с.
- Гибадуллин И.Г. Планирование тренировочного процесса у юных биатлонистов 10-12 лет: Метод. реком. - Ижевск: УдГУ, 1988.
- Гибадуллин И.Г. Биатлон: Метод. пос. Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону. - Ижевск: УдГУ, 1990.
- Каширцев Ю.А., Савицкий Я.И. Использование пневматической винтовки в подготовке биатлонистов //Теор. и практ. физ. культ. 1985, № 2, с. 11.
- Кедяров А.П. Методические рекомендации для стрелков и биатлонистов. Рекомендации для стрелков и биатлонистов, пособие для тренеров и спортсменов.