

**Березовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №33»**

Согласовано на ШМО
Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

Принято
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

Утверждаю:
директор БМАОУ СОШ №33
О.Н. Казанцева
Приказ №233
от «01» сентября 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Биатлон»

(3-4 класс)

Пояснительная записка

Общей целью Программы является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитания патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

ЗАДАЧИ: Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по биатлону являются: - пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию; - популяризация лыжных гонок и биатлона как видов спорта и активного отдыха; - формирование устойчивых интересов и положительного эмоциональноценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельности; - освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов; - обучение варьированию способов передвижения на лыжах в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции; - обучение элементам техники стрельбы из пневматической винтовки; - развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом, укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростков; - формирование необходимых теоретико- методических знаний; - воспитание морально-волевых качеств.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты

. Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД). Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся: формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни. осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с

окружающим миром. Первостепенным результатом реализации рабочей программы курса внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Метапредметные результаты: способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты: обучающиеся получают возможность освоить - овладеть принятой в биатлоне и лыжных гонках терминологией, командами для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений со спортивным инвентарем; - выполнять простейшие упражнения, комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнений для профилактики нарушений осанки; - уметь показать основные элементы техники стрельбы. В процессе реализации программы у учащихся будут формироваться следующие УУД: - инициативность; - аккуратность; - коммуникабельность; - целеустремленность; - самокритичность; - творческая активность; - способностью к оказанию взаимопомощи; - самостоятельность; - исполнительность; - способностью к взаимодействию в команде; - физическая активность; - выносливость; - упорством в достижении поставленных целей; - уважением к старшим, родителям, семейным традициям, строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; - разрешение конфликтов.

Содержание курса внеурочной деятельности.

1. Теоретические занятия.

Краткие исторические сведения о возникновении биатлона. Биатлон в России и мире. Развитие физической культуры и спорта в РФ; Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека. Значение физической культуры. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – основа гармоничного развития личности. Краткий обзор развития биатлона в России и за рубежом, в своем регионе. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к

месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. . Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в закрытых тирах и на стрельбище. Организация и проведение пристрелки. Требования, предъявляемые к хранению оружия и боеприпасов. Инвентарь биатлониста, мази, одежда, обувь. Правила обращения с инвентарем. Транспортировка инвентаря, уход и хранение. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды при различных погодных условиях.

2. Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения упражнения на растягивание и расслабление, развитие силы и быстроты; упражнения на снарядах /гимнастической стенке, скамейке, перекладине, упражнения с предметами набивные мячи, гантели, штанга, резиновые амортизаторы. Легкоатлетические упражнения: бег на короткие, средние, длинные дистанции: (бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой, бег в горку, бег по песку, длительный бег) прыжки , прыжки вперед из положения присев; прыжки с отягощением; прыжки с места; прыжки с разбега, подскоки, выпрыгивание вверх, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге (поочередно , прыжки с предметами). Упражнения на равновесие: эти упражнения оказывают положительное воздействие как на обучение в совершенствовании техники лыжных ходов, так и на устойчивость при стрельбе: Упражнение на уменьшенной опоре. Упражнения на гимнастической скамейке. Для развития ловкости и координации движения – гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с преодолением препятствий.

3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических особенностей и двигательных качеств, отвечающих специальным требованиям биатлониста. Специальная физическая подготовка биатлонистов строится на базе ОФП. Средствами специальной физической подготовки являются: специальные упражнения, непосредственно направленные на развитие физических качеств в соответствии со спецификой избранного вида спорта; соревновательные упражнения, т.е. целостные действия избранного вида спорта, которые выполняются в соответствии и с соблюдением всех требований, установленных для соревнований. Упражнения для развития силы:

/упражнения с гантелями, штангой/ подбор упражнений, величина в соответствии и соблюдением всех требований, установленных для соревнований, упражнения для развития скоростных качеств: бег с ускорениями, бег в гору, с горы; повторный бег на отрезках до 150 м, спортивные игры; упражнения для развития специальной выносливости: длительный бег; лыжах, повторный и переменный бег на отрезках от 100 - 300 м; бег и прыжки в гору на отрезках до 300 м; имитационные упражнения на месте, в движении; шаговая имитация; прыжковая имитация; имитация работы рук при одновременном бесшажном ходе с резиновыми амортизаторами; передвижение на лыжероллерах различными способами при помощи палок; передвижение на лыжероллерах попеременными ходами без палок.

4.Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом; обучение торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падание. Обучение поворотом на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Специальная стрелковая подготовка. Техника и тактика стрельбы. Техника стрельбы: изготовка, прицеливание, нажим на спусковой крючок, дыхание, координация технических элементов стрельбы. Изготовка к стрельбе: основные требования, предъявляемые к изготовке: положение для стрельбы стабильное, однообразное, согласованное движение оружия с работоспособностью стрелка, умение восстанавливать изготовку для производства очередного выстрела. Техника дыхания при выстреле.

**Тематическое планирование программы внеурочной деятельности
«Биатлон ГТО в школу» 3-4 класс.**

№	Наименование разделов по теме.	Всего	Теория	Практик а
1	Вводный инструктаж	2	2	-
2	. Краткие исторические сведения о возникновении биатлона. Биатлон в России и мире.	1	1	-
3	Требования, предъявляемые к занимающимся стрельбой	1	1	-
4	Бег на средние дистанций , ОФП.	4	-	4
5	Бег на длинные дистанций, ОФП , СФП	4	-	4
6	Разминка , специальные подвижные игры .	2	-	2
7	. Специальная стрелковая подготовка Техника и тактика стрельбы.	6	1	5
8	. Специальная стрелковая подготовка из положения лежа.	4	1	3
9	Бег на длинные дистанций , стрельба из положения лежа .	2	-	2
10	Разминка, подвижные игры .	2	-	2
11	Разминка , специальные упражнения на гимнастической стенке . Стрельба из положения лежа .	2	-	2
12	. Специальная стрелковая подготовка из положения стоя .	4	1	3
13	Обучение общей схеме передвижений лыжными ходами.	2	2	-
14	Особенности одежды при различных погодных условиях.	2	2	-
15	Изучение лыжных ходов . Стрельба из положения лежа.	8	1	7
16	Разминка. Подвижные игры . стрельба из различных положений .	8	-	8
17	Бег на короткие дистанций . подтягивание на высокой и низкой перекладине .	4	-	4
18	Бег на средние дистанций , метание мяча на дальность.	4	-	4
19	Бег на длинные дистанций,	2	-	2

	выполнение СБУ.			
20	Проведение внутренних соревнований по «Биатлону ГТО»	4	-	4

Методическая литература и электронные образовательные ресурсы по физической культуре.

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: методика преподавания. – М.: Академия, 1999.
2. Гибадуллин И.Г. Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону: Методическое пособие. – Ижевск, 1990.
3. Гибадуллин И.Г. «Управление тренировочным процессом в системе многолетней подготовки биатлонистов». Ижевск, 2005 г.
4. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорте: Педагогическое пособие. – М.: Академия, 2004.
5. Шикунев М.И., Панкин С.Б., Комозоров Ю.М. Программа «Биатлон». – М.: Советский спорт, 2005
6. Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
7. Спортивные ресурсы в сети Интернет
http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830077

Владелец Казанцева Ольга Николаевна

Действителен с 05.11.2025 по 05.11.2026