

**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 исключающего 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](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
7. Спортивные ресурсы в сети Интернет  
[http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](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