

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
Управление Образования ГО Первоуральск

МАОУ СОШ №10

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей физической культуры  
протокол № 1  
от «28» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МАОУ СОШ №10  
Приказ № 286 – О  
От «31» августа 2023г.

Дополнительная  
программа внеурочной деятельности  
«Биатлон в школу, биатлон в ГТО»  
срок реализации программы 1 год

Возрастная группа 16 – 17 лет  
Руководитель: Л.В.Заботина

Первоуральск 2023 год

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план занятий.....	8
3. Содержание учебного плана.....	8
4. Календарный учебный график.....	10
5. Методическое обеспечение программы внеурочной деятельности.....	11
6. Приложение.....	12

## Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу её составляет организация работы внеурочных занятий по физической культуре, школьных спортивных кружков, спортивных секций.

Рабочая программа по биатлону является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Биатлон».

### Актуальность

В 2023 году наша школа присоединилась к проекту «Биатлон в школу — Биатлон в ГТО» и получила комплект оборудования для проведения занятий с обучающимися. Проект «Биатлон в школу — Биатлон в ГТО» — беспрецедентный совместный проект компании «ФОРЭС» и Свердловского регионального отделения физкультурно-спортивного объединения «Юность России», стартовавший на Среднем Урале в 2019 году, — приобретает федеральный масштаб. Еще никогда прежде возможность заниматься этим достаточно затратным видом спорта не была такой доступной.

Суть проекта заключается в возрождении традиций ГТО и вовлечении детей в занятия биатлоном в рамках школьной программы. Идея популяризации этого вида спорта на базе образовательных учреждений, которую поддержали Министерство спорта РФ и Союз биатлонистов России, принадлежит Юрию Громько, председателю Свердловского регионального отделения Общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России» с 1998 года. Проект активно развивается, что дает возможность многим школьникам уникальную возможность тренироваться и осваивать новые навыки.

Доступность и максимальная безопасность — основные преимущества «Биатлона в школу», органично вписавшегося в образовательную среду. Секрет такой востребованности — мобильный комплект оборудования, который позволяет легко интегрировать элементы биатлона в программу занятий физическими упражнениями. Если раньше тренировочный процесс в этой дисциплине был возможен только в тирах, то сейчас требуется несколько минут для создания «стрельбища» и организации занятий в совершенно разных локациях — в спортивном зале, в детском оздоровительном лагере, на стадионе или базе отдыха. Причем и зимой, и летом. Никогда прежде таких условий в школах не было. Уникальный мобильный комплекс для школьного биатлона

включает в себя линию огня (винтовка, стрелковый коврик, подставка) и линию мишени (установка, рама, защитный экран, в два раза превышающий нормативные требования безопасности). Дистанция стрельбы — 10 метров.

Авторская программа проекта в 2023 году прошла экспертизу и включена комиссией Министерства просвещения РФ в число восьми видов спорта, рекомендованных в рамках урока физической культуры в российских школах и колледжах, как и привычные легкая атлетика, лыжные гонки и гимнастика.

Занятия с детьми содействуют формированию растущего организма, гармоническому развитию, повышению двигательной активности, сохранению и укреплению здоровья.

В процессе изучения данной программы учащиеся смогут овладеть необходимыми навыками стрельбы из пневматической винтовки, развивать физические качества во внеурочное время.

Направленность программы развивающая, ориентирована на создание у школьников представления о данном виде спорта, формировании умений, направлена на развитие физических качеств и укрепления здоровья, удовлетворение потребностей в активных формах двигательной деятельности.

Стрельба играет определенную роль как в физическом, так и в нравственном, морально-волевом становлении человека. У школьников при занятии стрельбой развиваются следующие качества: психологическая активность, внимание, память, эмоциональная устойчивость, мышление, волевые усилия.

Программа занятий предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в спортивных соревнованиях.

**Цель:** формирование физической культуры занимающихся, создание комплекса условий для укрепления здоровья учащихся, повышения уровня физической подготовленности, посредством занятий биатлоном, развития активной, нравственно и духовно развитой личности.

**Задачи:**

- Формирование системы знаний по физической культуре и спорту;
- содействие гармоничному развитию личности, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья школьников;
- обучение технике стрельбы;
- подготовка школьников к участию в соревнованиях;
- создание доступной среды для занятий элементами биатлона в режиме дополнительного образования;
- создание мотиваций занятий школьным биатлоном учащимися, как инструмент подготовки и проведения тестирования ВФСК ГТО;

- создание условий развития программы «Биатлон в школу – биатлон в ГТО – биатлон в колледж»;
- патриотическое воспитание, подготовка к службе в рядах ВС РФ;
- формирование осознанной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, здоровом образе жизни.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – обучающиеся 16-17 лет.**

**Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на один год обучения, с одним занятием в неделю, продолжительностью 40 минут – 34 часа.

**Формы и режим занятий:**

Программа включает в себя три раздела: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, стрелковая подготовка.

**Теоретическая подготовка** включает в себя вопросы техники безопасности, профилактика травматизма, гигиенические требования, значение занятий биатлоном, правила выполнения упражнений. Знания по безопасному обращению с оружием. Знания, позволяющие сознательно и методически правильно использовать средства физической культуры и спорта для самостоятельных занятий и подготовке к соревновательной деятельности, повышения уровня физической подготовленности.

**Общая физическая подготовка включает:**

общеразвивающие упражнения, упражнения силовой направленности, способствующие развитию мышечной силы, владение своим телом в различных условиях опоры или вися на руках (ловкость), гибкость и др.; воспитываются смелость, самообладание, решительность, на основе гимнастических упражнений составляются комплексы разминки, круговой тренировки, тренировочных занятий;

легкоатлетические упражнения, которые способствуют развитию жизненно важных умений и навыков, повышают функциональные возможности всех систем организма, особенно нервно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной, упражнения легкой атлетики воспитывают быстроту, выносливость, ловкость и силу, а также волевые качества - упорство, силу воли, умение преодолевать трудности.

**Стрелковая подготовка включает:** обучение и совершенствование техники выполнения стрелковых упражнений из положения стоя, лежа.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий по ППФП представлено в учебном плане (в таблице №1).

Изучаемый материал предмета соответствует основам теории и методики физического воспитания. Материал занятий составляется с учётом принципов обучения и воспитания.

Для реализации педагогического процесса планируется и организуется деятельность педагога с использованием следующих **методов обучения:**

- Методы организации и самоорганизации учебно-познавательной деятельности (словесные, наглядные, практические);
- Методы стимулирования и мотивации учения (похвала, поощрение, благодарность, награждение);
- Методы контроля и самоконтроля эффективности обучения (выполнение контрольных тестов).

**Практические методы** базируются на активной двигательной деятельности занимающихся – многократное повторение упражнения, разучивание техники в целом и по частям, подводящие упражнения.

На занятиях используются следующие **методы организации** занимающихся: фронтальный, групповой, метод круговой тренировки, метод индивидуальных заданий.

Для более успешной реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем совместно с учеником, учебно-тренировочный цикл программы завершается контрольными испытаниями по теории и практики.

#### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

##### **Личностные результаты:**

У обучающихся будут сформированы:

- потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- навыки сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, бесконфликтное поведение;
- толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества).

##### **Метапредметные результаты:**

###### *Регулятивные УУД*

У обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- понимать и применять полученную информацию при решении игровых ситуаций;

###### *Коммуникативные УУД*

У обучающихся сформированы действия:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- формулировать свои затруднения.

- формулировать собственное мнение и позицию;
- уметь выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злость, удивление, восхищение).

**Предметные результаты:**

Обучающиеся будут знать:

- Технику безопасности при проведении занятий. Подготовку места занятий. Терминологию физических упражнений.
- Комплексы физических упражнений на развитие физических качеств, групп мышц.
- Организацию и проведение индивидуальных и групповых занятий
- Основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения.

Обучающиеся будут уметь:

- анализировать достигнутые результаты;
- использовать методы самоконтроля;
- выполнять стрельбу из пневматической винтовки;
- выполнять соревновательные упражнения по программе «Биатлон в школу, биатлон в ГТО»;
- использовать формы физкультурной деятельности для совершенствования индивидуальных физических способностей, саморазвития.

**Критериями оценки результатов обучающихся являются:** качество и скорость овладения технико-тактическими элементами биатлона, уровень развития физических способностей, уровень мотивации к тренировочным занятиям, умениями применять приобретенные знания и навыки в соревновательной деятельности.

Основными видами контроля деятельности занимающихся, являются:

- контрольные тесты по физической подготовленности (см. приложение №1)

## Учебный план занятий

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	15	0	15	Контрольные тесты Наблюдение в процессе тренировок
1.1	Легкоатлетический бег	3	0	3	
1.2	Общеразвивающие упражнения	2	0	2	
1.3	Гимнастические упражнения	1	0	1	
1.4	Упражнения с предметами	1	0	1	
1.5	Упражнения на развитие выносливости	2	0	2	
1.6	Упражнения на развитие силы	2	0	2	
1.7	Упражнения направленные на укрепление мышц рук, ног, спины	2	0	2	
1.7	Сдача контрольных тестов	2	0	2	
<b>2.</b>	<b>Теоретическая подготовка, Т/Б</b>	4	<b>4</b>	0	Опрос, собеседование
<b>3.</b>	<b>Стрелковая подготовка</b>	15	0	15	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности при занятиях биатлоном.
2. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, стрельбищу, оружию, инвентарю, одежде, обуви. Требования, предъявляемые к хранению оружия и боеприпасов; инструктаж по технике безопасности и правилам переноса, хранения и обращения с орудием в закрытых тирах и на стрельбищах. Безопасность при организации и проведении пристрелки и тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.
3. История возникновения биатлона. Участие советских биатлонистов в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Развитие биатлона зарубежом.
4. Понятие о гигиене при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения.
5. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, постановка дыхания, прицеливание и обработка ударно-спускового механизма. Способы держания оружия при изготовке для стрельбы.
6. Тактика подхода и ухода с огневого рубежа. Тактика ведения стрельбы на огневых рубежах.



7. Использование средств физической культуры и спорта для повышения уровня физической подготовленности.

## **2. Физическая подготовка**

1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнёром, с предметами (набивными мячами, скакалками).

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Легкая атлетика

- Бег

3. Гимнастика

- Общеразвивающие упражнения
- Силовые упражнения
- Полоса препятствий
- Упражнения на гибкость и растяжку

4. Круговая тренировка (выполнение комплексов упражнений различной направленности)

## **2. Стрелковая подготовка**

- Изготовка для стрельбы из положения лежа, стоя.
- Ориентация и проверка наводки при стрельбе.
- Прицеливание. Обработка спускового крючка. Управление спуском.
- Поправка прицела при выполнении стрельбы.
- Управление дыханием при стрельбе.
- Обучение технике и тактики подхода к огневому рубежу.
- Причины ошибок при стрельбе в биатлоне и способы их устранения.

## **4. Контрольные испытания**

Тестирование уровня физической подготовленности:

- Челночный бег 3x10 метров;
- Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- упражнение на пресс за 30 секунд;
- стрельба с дистанции 10 метров.

Тестирование уровня физической подготовленности учащихся проводится в начале и в конце учебного года с их последующим анализом.

Соревнования и эстафеты со стрельбой из пневматической винтовки.

### Календарный учебный график

№ занятия	Содержание материала	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях. Краткая характеристика винтовки, Краткие исторические сведения о возникновении биатлоне в России.	1
2	Устройство и назначение частей и механизмов винтовки.	1
3	Тестирование для оценки общей физической подготовки. Технические характеристики винтовки.	1
4	Основы техники стрельбы в биатлоне.	1
5	Общая физическая подготовка (далее ОФП). Обучение изготовке и держанию оружия для стрельбы.	1
6	Изготовка для стрельбы из положения лежа. Обучение подъему оружия для стрельбы.	1
7	Кроссовая подготовка. Ориентация и проверка наводки при стрельбе лежа.	1
8	ОФП. Виды и формы прицельных приспособлений в биатлоне	1
9	Изготовка для стрельбы из положения лежа	1
10	Кроссовая подготовка. Прицеливание	1
11	Прицеливание и техника задержки дыхания.	1
12	Изготовка для стрельбы из положения стоя	1
13	Силы, действующие на биатлониста, силы противодействия при стрельбе	1
14	ОФП. Обработка спускового крючка. Управление спуском	1
15	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на развитие равновесия.	1
16	Обработка спускового крючка. Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса.	1
17	ОФП. Кроссовая подготовка.	1
18	Поправка прицела при выполнении стрельбы	1
19	Управление дыханием при стрельбе.	1
20	Поправка прицела при выполнении стрельбы	1
21	Прицеливание и техника задержки дыхания.	1
22	Внутренняя баллистика.	1
23	Внешняя баллистика.	1
24	ОФП. Устранение ошибок при стрельбе.	1
25	Поправка прицела при выполнении стрельбы	1
26	Обучение технике и тактики подхода к огневому рубежу.	1
27	Совершенствование прицеливания и техники задержки дыхания.	1
28	Совершенствование техники прицеливания и нажима на спусковой крючок.	1
29	ОФП. Кроссовая подготовка.	1
30	Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на развитие равновесия. Совершенствование техники и тактики подхода к огневому	1

	рубежу.	
31	Совершенствование прицеливания и техники задержки дыхания.	1
32	Совершенствование техники прицеливания и нажима на спусковой крючок.	1
33	ОФП. Кроссовая подготовка.	1
34	Тестирование. Подведение итогов.	1
	<b>Итого:</b>	<b>34 часа</b>

### **Методическое обеспечение программы «Биатлон в школу, биатлон в ГТО»:**

Для проведения занятий в спортивной секции «Биатлон в школу, биатлон в ГТО» используется:

- Теоретический и дидактический материал (техника безопасности, комплексы упражнений: на укрепление мышц рук, ног, спины, круговой тренировки, упражнений на гибкость, комплексы силовой направленности.
- Спортивные залы и площадки:  
Спортивный зал, беговая дорожка на школьном стадионе;
- Спортивный инвентарь, оборудование:  
Мячи набивные, гимнастические скакалки, гимнастические маты, скамейки, шведская стенка, перекладины, гантели, секундомер, свисток, конусы, винтовки пневматические, пульки пневматические, мишенные установки, стрелковые коврики.

#### Список литературы, рекомендуемый к использованию

1. Каширцев Ю.А., [Савицкий Я.И.](#) Использование пневматической винтовки в подготовке биатлонистов // [Теор. и практ. физ. культ.](#) 1985, № 2, с. 11.
2. Кедяров А.П. Методические рекомендации для стрелков и биатлонистов. Рекомендации для стрелков и биатлонистов, пособие для тренеров и спортсменов.

**Таблица контрольных испытаний обучающихся секции  
«Биатлон в школу, биатлон в ГТО» 16-17 лет**

№ п/п	ФИО	Контрольные тесты			
		Челночный бег 3x10м. (сек.)	Отжимания (кол.раз)	Упражнение на пресс за 30сек. (кол. раз)	Стрельба из положения лежа, 5 выстрелов, дистанция 10м.
1					
2					
3					
4					
...					



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582784

Владелец Пророк Светлана Владимировна

Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025