

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЛЕСКОЛОВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

«ПРИНЯТО»

На Педагогическом Совете
протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом директора
МОУ «СОШ «ЛЦО» № 142
от «30» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БИАТЛОН»**

Автор (составитель): **Волкова Вероника Васильевна**, педагог дополнительного образования
Направленность программы: **физкультурно-спортивная**
Возраст детей, осваивающих программу: **9-10 лет**
Срок реализации программы: **1 год**

Лесколово
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	стр.3
2. Учебно-тематический план.....	стр.7
3. Содержание программы.....	стр.8
4.Материально-техническое обеспечение.....	стр.10
5. Список используемой литературы.....	стр.11
6. Календарный учебный график.....	стр.12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной 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);

приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

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 детей 9-10 лет. И рассчитана на 1 год.

Форма организации обучения: малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях, подготовку к выполнению нормативов общей физической подготовки.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы, обучающиеся должны:

Знать:

- основные понятия, термины лыжных гонок и биатлона
- историю развития лыжного спорта и биатлона
- основы правил соревнований в избранном виде спорта.

Уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- основы владения техникой передвижения на лыжах,
- основы техники стрелковой подготовки.

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
- участие в спортивных праздниках
- контрольно-переводные нормативы
- участие в соревнованиях

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы
- соревнования школьного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего годового цикла 2 раза в год.

Тестирование проходит в начале в сентябре и в конце в мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- протоколы контрольных тестов и упражнений
- протоколы соревнований

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	35	1	34	Сдача контрольных нормативов
3.	Специальная подготовка	8	1	7	
4.	Техническая подготовка	10	1	9	
5.	Тактическая подготовка	4	1	3	
6.	Стрелковая подготовка	8	1	7	Сдача контрольных нормативов
7.	Контрольные упражнения и соревнования	6	-	6	Сдача контрольных нормативов
8.	Медицинское обследование	Самостоятельно			
	ИТОГО	72	6	66	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

1. Теоретическая подготовка.

- -эволюция лыж и снаряжения лыжника.
- -первые соревнования лыжников в России и за рубежом.
- -популярность лыжных гонок в России.
- -соревнования юных лыжников.
- -транспортировка лыжного инвентаря.
- -правила ухода за лыжами и их хранение.
- -индивидуальный выбор лыжного снаряжения.
- -гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.
- -краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.
- -значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.
- -объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

2. 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.

3. Специальная физическая подготовка

- -передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
- -имитационное упражнения
- -кроссовая подготовка,
- -ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.
- -комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышечного и плечевого пояса.

4. Техническая подготовка

- -обучение общей схеме передвижения классическими 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 коньковых лыжных ходов в облегченных условиях.
- -обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.
- -обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
- -обучение торможению «плугом», «упором», «Поворотом», соскальзыванием, падением.
- -обучение поворотам на месте и в движении.

5. Тактическая подготовка

- -повышение теоретического уровня мастерства спортсмена
- -вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях

6. Стрелковая подготовка

- -стрельба на кучность (минимальное рассеивание пробоин в мишени относительно друг друга).
- -стрельба с удержанием мишени в мушке после выстрела.
- -производство выстрела с закрытыми глазами (прицеливание со зрительным контролем, нажатие на спусковой крючок без зрительного контроля).
- -стрельба с изготовкой на один выстрел.
- -стрельба с изготовкой на пять выстрелов.
- -сочетание стрельбы и холостого тренажа.

7. Контрольные упражнения и соревнования

- -участие в школьных, районных, областных соревнованиях по лыжным гонкам и биатлону
- -выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Медицинское обследование учащиеся проходят 1 раз в год (сентябрь) самостоятельно

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Место проведения: Стадион, лыжная трасса, спортивный зал.

Инвентарь: Лыжные комплекты, 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

детского объединения «Лыжные гонки и биатлон».

Педагог дополнительного образования: *Волкова Вероника Васильевна*

Время занятий: Вторник 15.30-17.00

Место проведения: *МОУ СОШ «Лесколовский ЦО»*

Продолжительность учебного года: 36 недель.

№ п/п	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Всего часов	В том числе:		Форма контроля и аттестации учащихся
					Теория	Практика	
1			Инструктаж по Т.Б., ОРУ (развитие ловкости)	2	1	1	
2			Циклические упражнения (развитие выносливости)	2	1	1	
3			Подвижные игры (ловкость, быстрота)	2		2	
4			Имитационные упражнения	2	1	1	
5			ОРУ (развитие силы)	2		2	
6			Подвижные игры (ловкость, быстрота)	2		2	
7			Имитационные упражнения	2		2	
8			Стрелковая подготовка	2	1	1	
9			ОРУ (развитие гибкости)	2		2	
10			Техническая подготовка	2		2	
11			Циклические упражнения (развитие выносливости)	2		2	
12			Контрольное занятие	2		2	
13			Имитационные упражнения	2		2	
14			Подвижные игры (ловкость, быстрота)	2		2	
15			ОРУ (Силовая выносливость)	2		2	
16			Стрелковая подготовка	2		2	
17			Лыжная подготовка (изучение попеременного двуихшажного хода)	2		2	
18			Лыжная подготовка (изучение попеременного двуихшажного хода)	2		2	
19			Лыжная подготовка (изучение одновременного двуихшажного хода)	2	1	1	

20			Циклические упражнения (развитие выносливости)	2		2	
21			Тактическая подготовка	2		2	
22			Контрольное занятие	2		2	
23			ОРУ (развитие координации)	2		2	
24			Стрелковая подготовка	2		2	
25			Циклические упражнения (развитие выносливости)	2		2	
26			Циклические упражнения (развитие выносливости)	2		2	
27			Тактическая подготовка	2	1	1	
28			Лыжная подготовка	2		2	
29			Имитационные упражнения	2		2	
30			Подвижные игры (ловкость, быстрота)	2		2	
31			ОРУ (развитие гибкости)	2		2	
32			Стрелковая подготовка	2		2	
33			Имитационные упражнения	2		2	
34			ОРУ (развитие координации)	2		2	
35			Контрольное занятие	2		2	
36			Подвижные игры (ловкость, быстрота)	2		2	

ПДО

_____ / _____
(ФИО)

_____ / _____
(подпись)