**I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

# 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность дополнительной образовательной программы:** физкультурноспортивная. **Актуальность.**

Спорт является важным социальным фактором в воспитании позитивного отношения в подростковой среде к здоровому образу жизни и в формировании здорового поколения молодых граждан нашей страны.

Исследования социального портрета детей и подростков показывают, что снижается роль физической культуры и спорта, моральных норм и общечеловеческих ценностей. Высокий уровень гипокинезии детей и подростков, неправильное питание, доступность алкогольных напитков и сигарет физически и психологически разрушают молодое поколение новой России. Результаты исследований последних лет показывают, что современное поколение российской молодежи по основным показателям социального положения и физического развития, заметно уступает предыдущим поколениям. Оно менее физически развито, все более безнравственно и криминально.

**Отличительной особенностью** **(новизной)** Программы по биатлону является гармонизации физического и духовного развития обучающихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как физическое здоровье, психическое благополучие, моральная устойчивость. Программа органично сочетает процесс формирования здорового образа жизни и профилактику асоциального поведения подростков с достижениями высоких результатов высокомотивированных подростков на соревнованиях разного уровня.

Педагогическая целесообразность.

Биатлон объединяет в себе два вида спорта, различных по основным двигательным навыкам – лыжи и стрельба. Обучение по Программе также основывается на знаниях обучающихся, полученных в общеобразовательной школе по физической культуре, анатомии, физике, технологии, истории. На учебно-тренировочных занятиях активно используются средства подготовки из смежных видов спорта – лыжные гонки, стрельба, легкая атлетика, полиатлон.

Организация образовательного процесса по Программе дополнительного образования детей по биатлону разумно сочетает физическое развитие детей и спортивно-тренировочный режим с общим интеллектуальным развитием и профилактикой вредных привычек. Это повышает интерес к занятиям, укрепляет физическое здоровье ребенка, способствует достижению высоких спортивных результатов по биатлону, формирует активную жизненную позицию обучающихся через возможность участия в спортивных соревнованиях разного уровня.

**Уровень сложности программы:** базовый **Адресат программы:**

Программа ориентирована на детей 8-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Структура программы представлена двумя основными этапами, что связано с возрастными особенностями обучающихся:

1. *этап (ознакомительный уровень)* – этап начальной подготовки (1 и 2 годы обучения). Возраст обучающихся 8-11 лет – младший школьный возраст.

На 1 этапе воспитывается потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, формируется позитивная установка на здоровый образ жизни. Обучающиеся знакомятся с различными видами спорта. Изучают правила игровых видов спорта, много играют. Изучают правила организации спортивных соревнований. Изучают основы техники безопасности при организации занятий на улице и в тире. Постигают основы техники передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами.

1. *этап (базовый уровень)* – этап учебно-тренировочный (3 - 5 года обучения). Возраст обучающихся – 12-17 лет – средний и старший школьный возраст. На этом этапе совершенствуется физическая и технико-тактическая подготовка обучающихся:

-повышается уровень физической подготовленности обучающихся, учитываются индивидуальные способности и высокая мотивация детей к участию в соревнованиях и достижению высоких результатов, формируется «спортивный характер»

-приобретаются устойчивые знания в области теории биатлона, техники передвижения на лыжах, техники стрельбы из малокалиберного оружия.

-изучают технику безопасности при работе с оружием, основы работы с винтовкой в условиях тира, стрельбища.

Обучающиеся принимают участие в соревнованиях по биатлону, а также активно выступают в соревнованиях по лыжным гонкам, легкой атлетике, полиатлону, стрельбе. Растет уровень подготовки с ориентацией на достижение высокого спортивного результата на соревнованиях. **Режим занятий:**

1. год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа,
2. год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа,

3, 4, 5 года обучения – 4 раза в неделю по 2 часа **Часовой объем программы: 1224 часов:**

1. год обучения – 144 часа в год,
2. год обучения – 216 часов в год,

3, 4, 5 года обучения – 288 часов в год

Срок освоения программы:5 лет

**Формы обучения**: очная, возможно использование дистанционных форм на период непредвиденных ситуаций (карантин, чрезвычайные ситуации и др.) дистанционные занятия выкладываются на официальном сайте МБОУ ДО ДД(Ю)Т по адресу: https://ciur.ru/izh/izh\_uoddut/default.aspx в разделе «Дистанционное обучение».

Контроль выполнения заданий производится во время очных занятий, либо по личной электронной почте педагога. Форма контроля выполненного задания может быть различная: устный опрос, тестирование, презентация и т.п.

**Форма организации образовательного процесса:** групповая.

# 1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** Формирование физической культуры обучающихся через достижение спортивных результатов в биатлоне.

**Задачи:**

1. Сформировать устойчивую мотивацию детей и подростков к сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры и закаливания естественными факторами природы. Профилактика вредных привычек.
2. Дать устойчивые знания в области теории биатлона и обучить основам техники передвижения на лыжах, техники стрельбы из малокалиберного оружия.
3. Повысить уровень физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей.
4. Способствовать социальной адаптации обучающихся за счет приобретенных в ходе занятий спортом нравственных, моральных, психологических и интеллектуальных качеств личности.

# 1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончанию **5 года обучения** по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

*Предметные:*

* знают правила участия в соревнованиях по биатлону,
* знают основы физической и технической подготовки спортсмена;
* владеют основами техники общефизической подготовки;
* владеют основами техники передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами;
* владеют техникой стрельбы из положения лежа, стоя;
* успешно сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке;
* участвуют в соревнованиях разного уровня.

*Метапредметные:*

* владеют навыками самоорганизации;
* умеют организовать работу в команде, выделять главное в поставленной учебной задаче;
* умеют работать с разными источниками информации и самостоятельно анализировать результат выступления на соревнованиях.

*Личностные:*

* проявляют устойчивый интерес к занятиям биатлоном;
* проявляют моральные и волевые качества спортсмена: ответственность.

дисциплинированность, целеустремленность, решительность, настойчивость. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Биатлон» предусматривает ежегодное отслеживание результатов в процессе промежуточного итогового контроля и определяет уровень освоения программы обучающимися как низкий, средний и высокий. Уровень функциональной грамотности проверяется и оценивается педагогом в ходе соревновательной деятельности обучающихся.

# 1.4 ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ – русский

**1.5 ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:**

1. Сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке; (2 раза в год);
2. Участие в соревнованиях разного уровня (по календарному плану), 3. Промежуточный контроль теоретических знаний 1 раз в год;

4. Составление «Портфолио».

**1.6.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

## 1 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов программы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теоретиче ские | Практическ  ие |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **4** | **2,5** | **1,5** | **Опрос** |
| 1.1 | Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. | 1 | 0,75 | 0,25 |  |
| 1.2 | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. | 2 | 1 | 1 |  |
| 1.3 | Биатлон в России и мире. | 1 | 0,75 | 0,25 |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка (ОФП)** | **60** | **15,5** | **44,5** | **Тестирование уровня**  **физической подготовки** |
| 2.1 | Упражнения направленные на развитие гибкости. | 12 | 3 | 9 |  |
| 2.2 | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. Туристический слёт «Золотая осень». | 10 | 2,5 | 7,5 |  |
| 2.3 | Упражнения направленные на развитие выносливости. | 13 | 3,5 | 9,5 |  |
| 2.4 | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 14 | 3,5 | 10,5 |  |
| 2.5 | Упражнения направленные на развитие силы. | 11 | 3 | 8 |  |
| **3** | **Специальная физическая подготовка (СФП)** | **34** | **8,5** | **25,5** | **Пед.наблюден**  **ие** |
| 3.1 | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие выносливости. | 6 | 1,5 | 4,5 |  |
| 3.2 | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 3.3 | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты. | 6 | 1,5 | 4,5 |  |
| 3.4 | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы. | 6 | 1,5 | 4,5 |  |
| 3.5 | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 14 | 3,5 | 10,5 |  |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | **12** | **3,5** | **8,5** | **Пед.наблюден**  **ие** |
| 4.1 | Техника одновременно бесшажного хода. | 2 | 1 | 1 |  |
|  | Встреча с мастером спорта по биатлону. |  |  |  |  |
| 4.2 | Техника попеременно двухшажного хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 4.3 | Техника одновременно двухшажного  конькового хода | 4 | 1 | 3 |  |
| 4.4 | Техника преодоления спуска | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 4.5 | Техника преодоления подъема. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| **5** | **Стрелковая подготовка** | **28** | **7** | **21** | **Контрольная стрельба** |
| 5.1 | Техника стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка. | 8 | 2 | 6 |  |
| 5.2 | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. | 12 | 3 | 9 |  |
| 5.3 | Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска. | 8 | 2 | 6 |  |
| **6** | **Контрольные испытания,**  **соревнования** | **6** | **1,5** | **4,5** |  |
| 6.1 | Соревнования различного уровня. Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 6.2 | Соревнования различного уровня. Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше!  Быстрее!» | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 6.3 | Итоговое занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | **Сдача контрольных нормативов** |
|  | **Итого** | **144** | **38,5** | **105,5** |  |

## 1.7.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 года обучения

1. **Теоретическая подготовка** 
   1. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

*Теория:* Инструктаж по ОТ и ТБ.

*Практика.* Опрос по ОТ и ТБ.

* 1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

*Теория.*Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей.

*Практика.* Практическая работа «Лыжная мастерская».

* 1. Биатлон в России и мире.

*Теория:* Краткие исторические сведения о возникновении биатлона. О системе всероссийских и международных соревнований.

*Практика.* Викторина.

1. **Общая физическая подготовка (ОФП)** 
   1. Упражнения, направленные на развитие гибкости.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости. *Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

* 1. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. *Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости. Туристический слёт «Золотая осень».

* 1. Упражнения, направленные на развитие выносливости.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

* 1. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

* 1. Упражнения направленные на развитие силы.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

1. **Специальная физическая подготовка (СФП)** 
   1. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие выносливости.

*Теория:* Особенности выполненияспециальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

* 1. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей.

*Теория:* Особенности выполненияспециальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

* 1. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты. *Теория:* Особенности выполненияспециальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

* 1. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы. *Теория:* Особенности выполненияспециальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы

* 1. Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. *Теория:* Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

*Практика:* Комплексимитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

1. **Технико-тактическая подготовка.** 
   1. Техника одновременно бесшажного хода.

*Теория:* Особенности выполнениятехники одновременно бесшажного хода.

*Практика:* Отработкатехники одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону.

* 1. Техника попеременно двухшажного хода.

*Теория:* Особенности выполнения техники двухшажного хода.

*Практика:* Отработкатехники двухшажного хода.

* 1. Техника одновременно духшажного конькового хода.

*Теория:* Особенности выполнения одновременно духшажного конькового хода. *Практика:* Отработкатехники одновременно духшажного конькового хода.

* 1. Техника преодоления спуска.

*Теория:* Особенности выполнения техники преодоления спуска.

*Практика:* Отработкатехники преодоления спуска.

* 1. Техника преодоления подъема.

*Теория:* Особенности выполнения техники преодоления подъема.

*Практика:* Отработкатехники преодоления подъема.

1. **Стрелковая подготовка.** 
   1. Техника стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка.

* 1. Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа с упора.

Прицеливание.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа с упора. Прицеливание.

* 1. Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа с упора. Обработка спуска.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа с упора. Обработка спуска.

1. **Контрольные испытания, соревнования**.
   1. Соревнования по лыжным гонкам, биатлону

*Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т. Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!» 6.2 Итоговое занятие.

*Теория:* техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки. *Практика:* Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача контрольно-переводных нормативов.

**1.6.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов программы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теоретиче ские | Практическ  ие |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **8** | **4,5** | **3,5** | **Опрос** |
| 1.1 | Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. | 1 | 0,75 | 0,25 |  |
| 1.2 | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. | 2 | 1 | 1 |  |
| 1.3 | Значение физической культуры и спорта, в частности биатлона, как средства укрепления здоровья. | 1 | 0,75 | 0,25 |  |
| 1.4 | Техники лыжных ходов. | 4 | 2 | 2 |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка (ОФП)** | **88** | **22,5** | **65,5** | **Тестирование уровня**  **физической подготовки** |
| 2.1 | Упражнения направленные на развитие гибкости. | 12 | 3 | 9 |  |
| 2.2 | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. Туристический слёт «Золотая осень». | 14 | 3,5 | 10,5 |  |
| 2.3 | Упражнения направленные на развитие выносливости. | 23 | 6 | 17 |  |
| 2.4 | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 18 | 4,5 | 13,5 |  |
| 2.5 | Упражнения направленные на развитие силы. | 21 | 5,5 | 15,5 |  |
| **3** | **Специальная физическая подготовка (СФП)** | **44** | **10** | **34** | **Пед.наблюден**  **ие** |
| 3.1 | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 12 | 2 | 6 |  |
| 3.2 | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие координационных способностей. | 4 | 1 | 3 |  |
| 3.3 | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 8 | 2 | 6 |  |
| 3.4 | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | 6 | 1,5 | 4,5 |  |
| 3.5 | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 14 | 3,5 | 10,5 |  |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | **36** | **9** | **27** | **Пед.наблюден** |
|  |  |  |  |  | **ие** |
| 4.1 | Техника одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 4.2 | Техника попеременно двухшажного хода. | 10 | 2,5 | 7,5 |  |
| 4.3 | Техника одновременно двухшажного конькового хода. | 8 | 2 | 6 |  |
| 4.4 | Техника преодоления спуска. | 8 | 2 | 6 |  |
| 4.5 | Техника преодоления подъема. | 8 | 2 | 6 |  |
| **5** | **Стрелковая подготовка** | **32** | **8** | **24** | **Контрольная стрельба** |
| 5.1 | Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка. | 12 | 3 | 9 |  |
| 5.2 | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. | 12 | 3 | 9 |  |
| 5.3 | Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска. | 8 | 2 | 6 |  |
| **6** | **Контрольные испытания,**  **соревнования** | **8** | **2** | **6** |  |
| 6.1 | Соревнования различного уровня. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 6.2 | Соревнования различного уровня. Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 6.3 | Соревнования различного уровня. Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше!  Быстрее!» | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 6.4 | Итоговое занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | **Сдача контрольных нормативов** |
|  | **Итого** | **216** | **56** | **160** |  |

## 1.7.2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. **года обучения 1. Теоретическая подготовка** 
   1. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

*Теория:* Инструктаж по ОТ и ТБ.

*Практика.* Опрос по ОТ и ТБ.

* 1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

*Теория.*Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей.

*Практика.* Практическая работа «Лыжная мастерская».

* 1. Значение физической культуры и спорта, в частности биатлона, как средства укрепления здоровья.

*Теория:* Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей и достижения высоких спортивных результатов. *Практика.* Тестирование.

* 1. Техники лыжных ходов.

*Теория:* Основы техник лыжных ходов.

*Практика.* Выполнение техник лыжных ходов. **2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

* 1. Упражнения, направленные на развитие гибкости.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

* 1. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. *Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости. Туристический слёт «Золотая осень».

* 1. Упражнения, направленные на развитие выносливости.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

* 1. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

* 1. Упражнения направленные на развитие силы.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

1. **Специальная физическая подготовка (СФП)** 
   1. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие выносливости.

*Теория:* Особенности выполненияспециальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

* 1. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей.

*Теория:* Особенности выполненияспециальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

* 1. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты. *Теория:* Особенности выполненияспециальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

* 1. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы. *Теория:* Особенности выполненияспециальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы

* 1. Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. *Теория:* Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

*Практика:* Комплексимитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

1. **Технико-тактическая подготовка.** 
   1. Техника одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону. *Теория:* Особенности выполнениятехники одновременно бесшажного хода.

*Практика:* Отработкатехники одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону.

* 1. Техника попеременно двухшажного хода.

*Теория:* Особенности выполнения техники двухшажного хода.

*Практика:* Отработкатехники двухшажного хода.

* 1. Техника одновременно двухшажного конькового хода.

*Теория:* Особенности выполнения одновременно двухшажного конькового хода.

*Практика:* Отработкатехники одновременно двухшажного конькового хода.

* 1. Техника преодоления спуска.

*Теория:* Особенности выполнения техники преодоления спуска.

*Практика:* Отработкатехники преодоления спуска.

* 1. Техника преодоления подъема.

*Теория:* Особенности выполнения техники преодоления подъема.

*Практика:* Отработкатехники преодоления подъема.

1. **Стрелковая подготовка.** 
   1. Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

* 1. Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

* 1. Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

1. **Контрольные испытания, соревнования**.
   1. Соревнования различного уровня.

*Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

* 1. Соревнования различного уровня.

Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т.

*Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

* 1. Соревнования различного уровня.

Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!» *Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

* 1. Итоговое занятие.

*Теория:* техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки. *Практика:* Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача контрольно-переводных нормативов.

**1.6.3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### 3 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов программы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теоретиче ские | Практическ  ие |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **10** | **7,5** | **2,5** |  |
| 1.1 | Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. | 1 | 0,75 | 0,25 | Опрос |
| 1.2 | Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена. | 1 | 0,75 | 0,25 |  |
| 1.3 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | 4 | 3 | 1 | Тест |
| 1.4 | Изучение правил соревнований по биатлону. | 4 | 3 | 1 |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка (ОФП)** | **96** | **24** | **72** | **Тестирование уровня**  **физической подготовки** |
| 2.1 | Упражнения направленные на развитие гибкости. | 12 | 3 | 9 |  |
| 2.2 | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. Туристический слёт «Золотая осень». | 20 | 5 | 15 |  |
| 2.3 | Упражнения направленные на развитие выносливости. | 25 | 6 | 19 |  |
| 2.4 | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 20 | 5 | 15 |  |
| 2.5 | Упражнения направленные на развитие силы. | 19 | 5 | 14 |  |
| **3** | **Специальная физическая подготовка (СФП)** | **74** | **18** | **56** | **Пед.наблюден**  **ие** |
| 3.1 | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 16 | 4 | 12 |  |
| 3.2 | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие координационных способностей. | 14 | 3 | 11 |  |
| 3.3 | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 16 | 4 | 12 |  |
| 3.4 | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | 14 | 3,5 | 10,5 |  |
| 3.5 | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 14 | 3,5 | 10,5 |  |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | **48** | **13** | **35** | **Пед.наблюден**  **ие** |
| 4.1 | Техника одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону. | 6 | 3 | 9 |  |
| 4.2 | Техника одновременно одношажного конькового хода. | 14 | 3 | 11 |  |
| 4.3 | Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный). | 14 | 3,5 | 10,5 |  |
| 4.4 | Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный). | 14 | 3,5 | 10,5 |  |
| **5** | **Стрелковая подготовка** | **48** | **12** | **36** | **Контрольная стрельба** |
| 5.1 | Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка. | 8 | 2 | 6 |  |
| 5.2 | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. | 8 | 2 | 6 |  |
| 5.3 | Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска. | 8 | 2 | 6 |  |
| 5.4 | Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка. | 8 | 2 | 6 |  |
| 5.5 | Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание. | 8 | 2 | 6 |  |
| 5.6 | Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска. | 8 | 2 | 6 |  |
| **6** | **Контрольные испытания,**  **соревнования** | **12** | **3** | **9** |  |
| 6.1 | Соревнования различного уровня. | 6 | 1,5 | 4,5 |  |
| 6.2 | Соревнования различного уровня. Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 6.3 | Соревнования различного уровня. Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше!  Быстрее!» | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 6.4 | Итоговое занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | **Сдача контрольных нормативов** |
|  | **Итого** | **288** | **77,5** | **210,5** |  |

## 1.7.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3 года обучения

1. **Теоретическая подготовка** 
   1. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

*Теория:* Инструктаж по ОТ и ТБ.

*Практика.* Опрос по ОТ и ТБ.

* 1. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.

*Теория.*Основы личной гигиены юного биатлониста. Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся биатлоном.

*Практика.* Организовать самоконтроль на тренировочном занятии и дома. Учитывать объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

* 1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

*Теория:* Общие понятия о костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и пищеварительной системах человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система и ее функции. Работа мышц при различных движениях частей тела. Значение сердечно- сосудистой и дыхательной системы для жизнедеятельности организма. Основные сведения о кровообращении и функциях крови. Основные функции и органы системы пищеварения. Нервная система - центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств, роль нервной системы в управлении движениями человека.

*Практика.* Тестирование.

* 1. Изучение правил соревнований по биатлону.

*Теория:* Правила соревнований по биатлону.

*Практика.* Тестирование.

1. **Общая физическая подготовка (ОФП)** 
   1. Упражнения, направленные на развитие гибкости.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

* 1. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. *Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости. Туристический слёт «Золотая осень».

* 1. Упражнения, направленные на развитие выносливости.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

* 1. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

* 1. Упражнения направленные на развитие силы.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

1. **Специальная физическая подготовка (СФП)** 
   1. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие выносливости.

*Теория:* Особенности выполненияспециальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

* 1. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей.

*Теория:* Особенности выполненияспециальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

* 1. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты. *Теория:* Особенности выполненияспециальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

* 1. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы. *Теория:* Особенности выполненияспециальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы

* 1. Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. *Теория:* Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

*Практика:* Комплексимитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

1. **Технико-тактическая подготовка.** 
   1. Техника одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону. *Теория:* Особенности выполнениятехники одновременно бесшажного хода.

*Практика:* Отработкатехники одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону.

* 1. Техника одновременно одношажного конькового хода.

*Теория:* Особенности выполнения техники одновременно одношажного конькового хода.

*Практика:* Отработкатехники одновременно одношажного конькового хода.

* 1. Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный).

*Теория:* Особенности выполнения одновременно двухшажного конькового хода (горный).

*Практика:* Отработкатехники одновременно двухшажного конькового хода (горный).

* 1. Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

*Теория:* Особенности выполнения техники одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

*Практика:* Отработкатехники одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

1. **Стрелковая подготовка.** 
   1. Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

* 1. Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

* 1. Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

* 1. Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

* 1. Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

* 1. Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

1. **Контрольные испытания, соревнования**.
   1. Соревнования различного уровня.

*Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

* 1. Соревнования различного уровня.

Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т.

*Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

* 1. Соревнования различного уровня.

Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!» *Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

* 1. Итоговое занятие.

*Теория:* техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки. *Практика:* Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача контрольно-переводных нормативов.

**1.6.4 УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### 4 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов программы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теоретиче ские | Практическ  ие |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **10** | **7,5** | **2,5** |  |
| 1.1 | Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. | 1 | 0,75 | 0,25 | Опрос |
| 1.2 | Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена. | 1 | 0,75 | 0,25 |  |
| 1.3 | Внешние условия применения лыж. Условия скольжения. | 4 | 3 | 1 | Тест |
| 1.4 | Изучение правил соревнований по биатлону. | 4 | 3 | 1 |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка (ОФП)** | **92** | **23** | **69** | **Тестирование уровня**  **физической подготовки** |
| 2.1 | Упражнения направленные на развитие гибкости. | 10 | 2,5 | 7,5 |  |
| 2.2 | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. Туристический слёт «Золотая осень». | 18 | 4,5 | 13,5 |  |
| 2.3 | Упражнения направленные на развитие выносливости. | 25 | 6 | 19 |  |
| 2.4 | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 20 | 5 | 15 |  |
| 2.5 | Упражнения направленные на развитие силы. | 19 | 5 | 14 |  |
| **3** | **Специальная физическая подготовка (СФП)** | **78** | **19** | **59** | **Пед.наблюден**  **ие** |
| 3.1 | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 16 | 4 | 12 |  |
| 3.2 | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие координационных способностей. | 16 | 4 | 12 |  |
| 3.3 | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 16 | 4 | 12 |  |
| 3.4 | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | 16 | 4 | 12 |  |
| 3.5 | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 14 | 3 | 11 |  |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | **48** | **13** | **35** | **Пед.наблюден**  **ие** |
| 4.1 | Техника одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону. | 6 | 3 | 9 |  |
| 4.2 | Техника одновременно одношажного конькового хода. | 14 | 3 | 11 |  |
| 4.3 | Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный). | 14 | 3,5 | 10,5 |  |
| 4.4 | Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный). | 14 | 3,5 | 10,5 |  |
| **5** | **Стрелковая подготовка** | **48** | **12** | **36** | **Контрольная стрельба** |
| 5.1 | Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка. | 8 | 2 | 6 |  |
| 5.2 | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. | 8 | 2 | 6 |  |
| 5.3 | Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска. | 8 | 2 | 6 |  |
| 5.4 | Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка. | 8 | 2 | 6 |  |
| 5.5 | Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание. | 8 | 2 | 6 |  |
| 5.6 | Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска. | 8 | 2 | 6 |  |
| **6** | **Контрольные испытания,**  **соревнования** | **12** | **3** | **9** |  |
| 6.1 | Соревнования различного уровня. | 6 | 1,5 | 4,5 |  |
| 6.2 | Соревнования различного уровня. Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 6.3 | Соревнования различного уровня. Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше!  Быстрее!» | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 6.4 | Итоговое занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | **Сдача контрольных нормативов** |
|  | **Итого** | **288** | **77,5** | **210,5** |  |

## 1.7.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 4 года обучения

1. **Теоретическая подготовка** 
   1. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

*Теория:* Инструктаж по ОТ и ТБ.

*Практика.* Опрос по ОТ и ТБ.

* 1. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.

*Теория.*Основы личной гигиены юного биатлониста. Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся биатлоном.

*Практика.* Организовать самоконтроль на тренировочном занятии и дома. Учитывать объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

* 1. Внешние условия применения лыж. Условия скольжения.

*Теория:* Свойства снега. Влияние температуры воздуха, направления и силы ветра, атмосферного давления, времени, солнечной радиации, профиля местности и других факторов на структуру и свойства снежного покрова. Зависимость спортивных результатов от условий скольжения. Лыжные мази и парафины. Выбор лыжной мази и парафина в зависимости от состояния снега и метеорологических условий.

*Практика.* Практическая работа «Лыжная мастерская».

* 1. Изучение правил соревнований по биатлону.

*Теория:* Правила соревнований по биатлону.

*Практика.* Тестирование.

1. **Общая физическая подготовка (ОФП)** 
   1. Упражнения, направленные на развитие гибкости.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

* 1. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. *Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости. Туристический слёт «Золотая осень».

* 1. Упражнения, направленные на развитие выносливости.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

* 1. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

* 1. Упражнения направленные на развитие силы.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

1. **Специальная физическая подготовка (СФП)** 
   1. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие выносливости.

*Теория:* Особенности выполненияспециальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

* 1. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей.

*Теория:* Особенности выполненияспециальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

* 1. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты. *Теория:* Особенности выполненияспециальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

* 1. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы. *Теория:* Особенности выполненияспециальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы

* 1. Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. *Теория:* Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

*Практика:* Комплексимитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

1. **Технико-тактическая подготовка.** 
   1. Техника одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону. *Теория:* Особенности выполнениятехники одновременно бесшажного хода.

*Практика:* Отработкатехники одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону.

* 1. Техника одновременно одношажного конькового хода.

*Теория:* Особенности выполнения техники одновременно одношажного конькового хода.

*Практика:* Отработкатехники одновременно одношажного конькового хода.

* 1. Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный).

*Теория:* Особенности выполнения одновременно двухшажного конькового хода (горный).

*Практика:* Отработкатехники одновременно двухшажного конькового хода (горный).

* 1. Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

*Теория:* Особенности выполнения техники одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

*Практика:* Отработкатехники одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

1. **Стрелковая подготовка.** 
   1. Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

* 1. Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

* 1. Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

* 1. Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

* 1. Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

* 1. Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Обработка спуска. *Практика:* Отработка техники стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

1. **Контрольные испытания, соревнования**.
   1. Соревнования различного уровня.

*Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

* 1. Соревнования различного уровня.

Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т.

*Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

* 1. Соревнования различного уровня.

Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!» *Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

* 1. Итоговое занятие.

*Теория:* техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки. *Практика:* Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача контрольно-переводных нормативов.

**1.6.5 УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### 5 год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов программы | Количество часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теоретиче ские | Практическ  ие |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **10** | **7,5** | **2,5** |  |
| 1.1 | Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. | 1 | 0,75 | 0,25 | Опрос |
| 1.2 | Влияние допинга на организм юного спортсмена. | 1 | 0,75 | 0,25 |  |
| 1.3 | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки биатлонистов. | 4 | 3 | 1 | Тест |
| 1.4 | Педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль. | 4 | 3 | 1 |  |
| **2** | **Общая физическая подготовка (ОФП)** | **90** | **22,5** | **67,5** | **Тестирование уровня**  **физической подготовки** |
| 2.1 | Упражнения направленные на развитие гибкости. | 10 | 2,5 | 7,5 |  |
| 2.2 | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. Туристический слёт «Золотая осень». | 16 | 4 | 14 |  |
| 2.3 | Упражнения направленные на развитие выносливости. | 25 | 6 | 19 |  |
| 2.4 | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 20 | 5 | 15 |  |
| 2.5 | Упражнения направленные на развитие силы. | 19 | 5 | 14 |  |
| **3** | **Специальная физическая подготовка (СФП)** | **80** | **20** | **60** | **Пед.наблюден**  **ие** |
| 3.1 | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 16 | 4 | 12 |  |
| 3.2 | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие координационных способностей. | 16 | 4 | 12 |  |
| 3.3 | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 16 | 4 | 12 |  |
| 3.4 | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | 16 | 4 | 12 |  |
| 3.5 | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 16 | 4 | 12 |  |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | **48** | **12,5** | **35,5** | **Пед.наблюден**  **ие** |
|  |  |  |  |  |  |
| 4.1 | Техника одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону. | 6 | 3 | 9 |  |
| 4.2 | Техника одновременно одношажного конькового хода. | 14 | 3 | 11 |  |
| 4.3 | Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный). | 14 | 3 | 11 |  |
| 4.4 | Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный). | 14 | 3,5 | 10,5 |  |
| **5** | **Стрелковая подготовка** | **48** | **12** | **36** | **Контрольная стрельба** |
| 5.1 | Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка. | 8 | 2 | 6 |  |
| 5.2 | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. | 8 | 2 | 6 |  |
| 5.3 | Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска. | 8 | 2 | 6 |  |
| 5.4 | Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка. | 8 | 2 | 6 |  |
| 5.5 | Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание. | 8 | 2 | 6 |  |
| 5.6 | Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска. | 8 | 2 | 6 |  |
| **6** | **Контрольные испытания,**  **соревнования** | **12** | **3** | **9** |  |
| 6.1 | Соревнования различного уровня. | 6 | 1,5 | 4,5 |  |
| 6.2 | Соревнования различного уровня. Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 6.3 | Соревнования различного уровня. Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше!  Быстрее!» | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 6.4 | Итоговое занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | **Сдача контрольных нормативов** |
|  | **Итого** | **288** | **77,5** | **210,5** |  |

## 1.7.5 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 5 года обучения

1. **Теоретическая подготовка** 
   1. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

*Теория:* Инструктаж по ОТ и ТБ.

*Практика.* Опрос по ОТ и ТБ.

* 1. Влияние допинга на организм юного спортсмена.

*Теория.*Допинг и его виды. Допинговые средства и их основные группы. Разрешенные лекарственные средства. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга.

*Практика.* Тестирование.

* 1. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки биатлонистов. *Теория:* Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основное физиологические положения тренировки биатлонистов и показатели тренированности различных возрастных групп. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по биатлону. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

*Практика.* Практическая работа «Восстановление организма после интенсивных физических нагрузок»

* 1. Изучение правил соревнований по биатлону.

*Теория:* Значение и содержание педагогического и медико-биологического контроля и самоконтроля. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля. Объективные и субъективные данные.

*Практика.* Определение основных показателей здоровья. Дневник спортсмена.

1. **Общая физическая подготовка (ОФП)** 
   1. Упражнения, направленные на развитие гибкости.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

* 1. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. *Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости. Туристический слёт «Золотая осень».

* 1. Упражнения, направленные на развитие выносливости.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

* 1. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

* 1. Упражнения направленные на развитие силы.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

1. **Специальная физическая подготовка (СФП)** 
   1. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие выносливости.

*Теория:* Особенности выполненияспециальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

* 1. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей.

*Теория:* Особенности выполненияспециальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

* 1. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты. *Теория:* Особенности выполненияспециальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

* 1. Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы. *Теория:* Особенности выполненияспециальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы

* 1. Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. *Теория:* Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

*Практика:* Комплексимитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

1. **Технико-тактическая подготовка.** 
   1. Техника одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону. *Теория:* Особенности выполнениятехники одновременно бесшажного хода.

*Практика:* Отработкатехники одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону.

* 1. Техника одновременно одношажного конькового хода.

*Теория:* Особенности выполнения техники одновременно одношажного конькового хода.

*Практика:* Отработкатехники одновременно одношажного конькового хода.

* 1. Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный).

*Теория:* Особенности выполнения одновременно двухшажного конькового хода (горный).

*Практика:* Отработкатехники одновременно двухшажного конькового хода (горный).

* 1. Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

*Теория:* Особенности выполнения техники одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

*Практика:* Отработкатехники одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

1. **Стрелковая подготовка.** 
   1. Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

* 1. Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

* 1. Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

* 1. Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

* 1. Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

* 1. Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

1. **Контрольные испытания, соревнования**.
   1. Соревнования различного уровня.

*Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

* 1. Соревнования различного уровня.

Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т.

*Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

* 1. Соревнования различного уровня.

Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!» *Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

* 1. Итоговое занятие.

*Теория:* техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки. *Практика:* Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача контрольно-переводных нормативов.

# 1.8 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

(календарный учебный план)

Рабочая программа воспитания детского объединения составляется на основе Календарного плана воспитательной работы для обучающихся МБОУ ДО ДД(Ю)Т на учебный год и Программы воспитания МБОУ ДО ДД(Ю)Т, принятой на педагогическом совете (Протокол №2 от 08.02.2021) и утвержденной Приказом №2 от 10 февраля 2021 года. Содержание программы составляют традиционные воспитательные мероприятий, а также ключевые события социокультурных проектов, разработанных и реализуемых в детсковзрослом коллективе.

Программа направлена на воспитание осознанного выполнения правил и требований по профилю деятельности, развитию мотивации к самостоятельному освоению вида деятельности, бережного отношения к истории и традициям образовательной организации, активного участия в социальном творчестве и стремлению к совершенствованию результатов в выбранном виде деятельности.

Воспитание обучающихся проходит как на учебных занятиях, так и во время специально-организованной деятельности, направленной на развитие личности, создание условий для самоопределения, социализации обучающихся на основе базовых ценностей, таких как наука, техника, культура, спорт, семья, здоровье, а также активной профориентационной работы.

В Журнале учета работы детского объединения в системе дополнительного образования воспитательные мероприятия фиксируются в разделе учет массовой работы согласно времени проведения воспитательного мероприятия.

Данная программа направлена на формирование интереса и устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, сплочение детского коллектива позволяет обучающимся активно участвовать в общедворцовских мероприятиях, а также в воспитательных мероприятиях.

Большое значение в формировании мотивации к изучению выбранного вида спортивной деятельности имеют встречи, мастер-классы с профессионалами, спортсменами высокого уровня.

**Календарный учебный план воспитательной работы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Тема в учебнокалендарном графике | Мероприятие | Время проведения |
| **1 год обучения** |  |  |  |
| 2. Общая физическая подготовка (ОФП) | 2.2 Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | Туристический слет «Золотая осень» | Сентябрь |
| 6. Контрольные испытания, соревнования | 6.1 Соревнования различного уровня. | Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т. | Декабрь |
| 4. Техникотактическая подготовка | 4.1 Техникотактическая подготовка. | Встреча с мастером спорта по биатлону. | Январь |
| 6. Контрольные испытания, соревнования | 6.2 Соревнования различного уровня. | Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше!  Быстрее!» | Март |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2 год обучения** |  |  |  |
| 2 Общая физическая подготовка (ОФП) | 2.2 Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | Туристический слет «Золотая осень» | Сентябрь |
| 6. Контрольные испытания, соревнования | 6.1 Соревнования различного уровня. | Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т. | Декабрь |
| 4. Техникотактическая подготовка | 4.1 Техникотактическая подготовка. | Встреча с мастером спорта по биатлону. | Январь |
| 6. Контрольные испытания, соревнования | 6.2 Соревнования различного уровня. | Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!» | Март |
| **3 год обучения** |  |  |  |
| 2 Общая физическая подготовка (ОФП) | 2.2 Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | Туристический слет «Золотая осень» | Сентябрь |
| 6. Контрольные испытания, соревнования | 6.1 Соревнования различного уровня. | Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т. | Декабрь |
| 4. Техникотактическая подготовка | 4.1 Техникотактическая подготовка. | Встреча с мастером спорта по биатлону. | Январь |
| 6. Контрольные испытания, соревнования | 6.2 Соревнования различного уровня. | Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше!  Быстрее!» | Март |
| **4 год обучения** |  |  |  |
| 2 Общая физическая подготовка (ОФП) | 2.2 Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | Туристический слет «Золотая осень» | Сентябрь |
| 6. Контрольные испытания, соревнования | 6.1 Соревнования различного уровня. | Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т. | Декабрь |
| 4. Техникотактическая подготовка | 4.1 Техникотактическая подготовка. | Встреча с мастером спорта по биатлону. | Январь |
| 6. Контрольные испытания, | 6.2 Соревнования различного | Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! | Март |
| соревнования | уровня. | Быстрее!» |  |
| **5 год обучения** |  |  |  |
| 2 Общая физическая подготовка (ОФП) | 2.2 Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | Туристический слет «Золотая осень» | Сентябрь |
| 6. Контрольные испытания, соревнования | 6.1 Соревнования различного уровня. | Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т. | Декабрь |
| 4. Техникотактическая подготовка | 4.1 Техникотактическая подготовка. | Встреча с мастером спорта по биатлону. | Январь |
| 6. Контрольные испытания, соревнования | 6.2 Соревнования различного уровня. | Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!» | Март |

**II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

# 2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

* тренерская, раздевалка, тир, лыжная база, подсобное помещение для подготовки лыж для соревнований;
* места проведения занятий могут изменяться в связи с погодными условиями (спортивный зал, спортивная площадка ДД(Ю)Т, парк им. Кирова, набережная пруда).
* инвентарь: набивные мячи, скакалки, гантели различных весов, штанга, TRX петли, эспандер лыжника (для отработки одновременных лыжных ходов), полусферические мячи – 4, (для развития равновесия), лазерная винтовка- 2 (для первичного обучения обращения с оружием), пневматические винтовки – 6, малокалиберные винтовки - 6.

# 2.2 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы, блоки | Обеспечение программы методическими видами продукции и материально  техническими средствами | Рекомендации по проведению  практических занятий | | Дидактический и лекционный материал |
| Теоретическая  подготовка | Папка с материалами по  ТБ, ОТ, ПБ, ПДД Беседа к теме: «Биатлон в России и мире» | Инструкции по ТБ, ОТ,  ПБ, ПДД, Рекомендации проведению практических работ  «Лыжная мастерская»,  «Зависимость общефизической подготовки результатов биатлоне», | по  :  и в | Иллюстрации к теме «Краткие сведения о строении и функциях  организма человека» |
| Общая физическая  подготовка | Мячи, скакалки, снаряды, турник, коврики,  функциональные петли, балансирововчные  подушки, секундомер | Рекомендации по методике проведения занятий по ОФП Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений для всех групп мышц. | | Плакаты, рисунки, схемы, видеоматериалы по изучению |
| Специальная физическая подготовка | Лыжи (лыжероллеры), палки, лыжные ботинки, пневматическая винтовка.  Ноутбуки, планшеты, телефоны обучающихся | Рекомендации по методике проведения занятий по СФП  Комплекс упражнений для овладения классическими лыжными ходами  Комплекс упражнений для овладения коньковыми ходами Комплекс специальных подготовительных стрелковых упражнений | | Видео-урок «Техника одновременно одношажного конькового хода», Видео-урок «Техника одновременно двухшажного конькового хода», |
| Техникотактическая подготовка | Лыжи (лыжероллеры), палки, лыжные ботинки, пневматическая винтовка.  Ноутбуки, планшеты, телефоны обучающихся | Рекомендации по методике проведения занятий по ТТП | |  |
| Стрелковая подготовка | Пневматическая винтовка, малокалиберная винтовка, механическая установка, мишени | Рекомендации по методике проведения занятий по стрелковой подготовке | | Плакаты по изучению техники стрельбы из пневматической винтовки, малокалиберной винтовки. |
| Контрольные испытания, соревнования | Перекладина,  секундомер, рулетка  (длинномер), пневматическая винтовка.  Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке. | Контрольнопереводные нормативы | |  |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

# Календарный учебный график (5 и более лет ОП)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| М  Е  С  Я  Ц |  | **Сентябрь** | |  | сентябрь  -  октябрь |  | **Октябрь** | | | октябрь  -  ноя  брь |  | **Ноябрь** | | ноябрь  -  дека  брь |  | **Декабрь** | |  | ***01***  ***-***  ***08.01***    ***праздничные дни*** | **Январь** | | | январь  -  ф  ев  ра  ль | **Февраль** | | | февраль  -    март |
| **№**  **недели** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***9*** | ***10*** | ***11*** | ***12*** | ***13*** | ***14*** | ***15*** | ***16*** | ***17*** | ***18*** | ***19*** | ***20*** | ***21*** | ***22*** | ***23*** | ***24*** | ***25*** | ***26*** |
| **1 год обуч** | \* | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Вид деятел ьности | К | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | ПА | ПА | У | У | У | У | У | У |
| **2 год обуч** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Вид деятел ьности | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | ПА | ПА | У | У | У | У | У | У |
| 3,4.5 год обуч | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Вид деятел ьности | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | У | ПА | ПА | У | У | У | У | У | У |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| М  Е  С  Я  Ц |  | **Март** |  | Март  -  апрель |  | **Апрель** | |  | апрель  -  май |  | **Май** |  | **Июнь-**  **август** | ВСЕГО Часов по  ДООП |
| **№**  **недели** | ***27*** | ***28*** | ***29*** | ***30*** | ***31*** | ***32*** | ***33*** | ***34*** | ***35*** | ***36*** | ***37*** | ***38*** | ***39-52*** |  |
| 1 год Обуч | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | **144 часа** |
| Вид деятел ьности | У | У | У | У | У | У | У | У | У | ПА | ПА | Р | С |  |
| 2 год обуч | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | **216часов** |
| Вид деятел ьности | У | У | У | У | У | У | У | У | ПА | ПА | Р | Р | С |  |
| 3,4,5 год обуч | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | **288 часов** |
| Вид деятел ьности | У | У | У | У | У | У | У | У | АИ | АИ | Р | Р | С |  |

\*-Начало учебных занятий у групп 1 года обучения начинается с даты указанной в приказе по учреждению о начале учебного года .

У- учебные занятия

ПА- промежуточная аттестация( время проведения может быть выбрано в период с15.12 по 25.01, в зависимости от содержания программы ) АИ- аттестация итоговая (период итоговой аттестации, может быть выбран в период с 15.04 по 15.05) Р- резервное время

К-комплектование групп С - самостоятельная работа ребенка в летний период по рекомендациям педагога

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** (см. Приложение №1)

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Уровень освоения программы по предметным результатам определяется в процессе сдачи контрольно-переводных нормативов:

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения | НП | | УТ | |  |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 3 |
| ОФП | Бег 60 м (сек.) | 10.2 | 9.7 | - | - | - |
| Бег 100 м (сек.) | - | - | 15.0 | 14.2 | 13.6 |
| Бег 1000 м (мин., сек.) | - | - | 3.40 | 3.15 | 3.05 |
| Тройной прыжок с места (м, см) | - | - | 5.20 | 6.70 | 7.05 |
| Подтягивание (юноши) кол-во раз | 1 | 2 | 6 | 10 | 14 |
| Отжимание (девушки) | 8 | 10 | 15 | 18 | 25 |
| СФП | Кросс 3000 м (юноши) | - | - | 11.10 | 10.45 | 10.00 |
| Кросс 2000 м (девушки) | - | - | 9.15 | 9.05 | 8.40 |
| Соревнования по лыжным гонкам | не менее 4х за сезон | не менее 6ти за сезон | Выполнение 3 разряда | Выполнение 2 разряда | Выполнение 1 разряда |
| Соревнования по биатлону | - | - | - | - | 2 старта за сезон |
| СП | Пневматическая винтовка: стрельба лежа с упора (20 выстрелов – упражнение ВП-2), очки | 150 | 155 | 160 | - | - |
| Пневматическая винтовка: стрельба стоя (20 выстрелов – упражнение ВП-2), очки | - | - | 130 | 140 | 150 |
| Упражнение МВ-2, очки | - | - | 85 | 88 | 90 |
| Стрельба из двух положений (лежа, стоя), очки | - | - | 135 | 140 | 150 |
| Стрельба стоя (10 выстрелов), очки | - | - | 50 | 60 | 65 |

**Оценивание метапредметных результатов** проходит на основе заполнения психолого-педагогической карты оценки развития метапредметных результатов обучающихся.

### Методические рекомендации по заполнению карты

1. Карта заполняется педагогом на основе наблюдений, результатов диагностики и рекомендаций психолога, 2 раза в год: октябрьноябрь и апрель-май (на группу второго года обучения).
2. После проведения диагностики педагогу необходимо сдать заполненную экспертную таблицу на 10 детей. **Место для записей:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ф.И.О.** |  | | **Метапредметные компетенции** | | | |  |
| Критическое мышление | | Креативность | | Коммуникабельность:  взаимодействие с разными категориями людей | | Командность: сотрудничество |
| Умение самостоятельно получать информацию | Умение анализировать и оценивать информацию | Умение использовать информацию  для достижения  собственного успеха | Способность применения  информации в командной работе, социуме | Умение самостоятельно  организовать свою  деятельность, планировать  режим дня,  определять цель и задачи | Умение эффективного общения  Способность разрешать конфликты | Умение работать в команде, сотрудничать |
|  | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 |
|  | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 |
|  | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 |
|  | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 |

**Инструкция:** опросник является вариантом экспертной оценки, заполняется педагогом на каждого ребенка по семи шкалам. Необходимо отметить степень выраженности каждого качества, с помощью четырехбальной оценки, где: 1 – качество отсутствует у ребенка, 2 – выражено слабо и проявляется редко, 3 – выражено сильно и проявляется часто. Нужную цифру обвести в каждой графе

**Оценка личностных результатов** в текущем образовательном процессе проводится на основе наблюдения и заполнения психолого-

педагогической карты оценки личностного развития обучающихся.

### Методические рекомендации по заполнению карты

1. Карта заполняется педагогом на основе наблюдений, результатов диагностики и рекомендаций психолога, 2 раза в год: октябрьноябрь и апрель-май (на группу второго года обучения).
2. Во время проведения диагностики, ребенок получает бланк ответов, на котором и проводится тестирование.
3. После проведения диагностики педагогу необходимо сдать заполненную экспертную таблицу на 10 детей и 10 бланков ответов испытуемых.
4. **Поведенческие характеристики личностных черт и качеств:**

**Дисциплинированность:**

Пунктуален;

Проявляет адекватное поведение в ходе командной игры;

**Целеустремлённость и настойчивость:**

Самостоятельно ставит цель;

Проявляет настойчивость в достижении цели. **Ответственность, самостоятельность:**

Может сам организовать свое рабочее место и время;

Может помочь другому выполнить поручение;

Готов нести ответственность за свои поступки;

В случае неудачи не переносит вину на другого человека или стечение обстоятельств. **Уверенность в своих силах, решительность:**

Не боится выступать перед другими людьми;

Может подойти и начать разговор с педагогом или другим взрослым;

При разговоре или выступлении держится ровно, не сутулится, говорит громко и четко.

**Открытость, доброжелательность:**

Старается быть добрым с окружающими;

Не принижает, не оскорбляет других людей (например, сверстников).

**Уровень мотивации:**

Проявляет интерес к занятиям,

Проявляет устойчивый интерес к спортивным занятиям,

Проявляет устойчивый интерес к спортивным достижениям.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ф.И.О.** |  |  | **Личностные свойства и качества** | |  |  |
| Дисциплиниров анность | Целеустремлён ность и настойчивость | Ответственность, самостоятельност  ь | Уверенность в своих силах, решительность | Открытость, доброжелате льность | Уровень мотивации |
|  | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 |
|  | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 |
|  | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 |
|  | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 |
|  | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 |
|  | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 |
|  | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 | 1 2 3 |

**Инструкция:** опросник является вариантом экспертной оценки, заполняется педагогом на каждого ребенка по семи шкалам. Необходимо отметить степень выраженности каждого качества, с помощью четырехбальной оценки, где: 1 – качество отсутствует у ребенка, 2 – выражено слабо и проявляется редко, 3 – выражено сильно и проявляется часто. Нужную цифру обвести в каждой графе.

## ЛИТЕРАТУРА

**Для педагога:**

1. Гибадуллин И.Г. Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону. Методическое пособие, г. Ижевск, 1990 г.
2. Корбит М.И. Проволотский И.П. Первые шаги в биатлоне. – Минск: «Полыния»,

1985 г. – 207 с.

1. Лыжный спорт: Учебник для студентов пед. Институтов Бутин И.М.. – М.: Просвещение, 1983 г. – 336 с.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов /под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1986 г. – 280 с.
3. Биатлон. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Под ред. Маматова В.Ф., Москва – 1991 г.
4. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. институтов. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
5. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности. Теория и практика. М: Физкультура и спорт, 2005 г. - 196 с.
6. Ф. А. Иорданская, М. С. Юдинцева Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебнотренировочной работы и соревновательной деятельности. М: Советский спорт,

2006 г. - 184 с.

1. Соловьев Н.А., Варнавский И.А., Северухин Г.Б. История развития физической культуры и спорта в Удмуртии: Учебное пособие. - 2001 г.
2. Теория и методика физического воспитания. В 2 томах. Том 1. Общие основы теории и методики физического воспитания. Издательство: Олимпийская литература, 2003 г. - 424 с. Под ред. Круцевича Т.Ю.
3. В. И. Дубровский Гигиена физического воспитания и спорта. Серия: Учебник для вузов. Издательство: Владос, 2003 г.

**Для детей и родителей:**

1. Корбит М.И. Проволотский И.П. Первые шаги в биатлоне. – Минск: «Полыния»,

1985 г. – 207 с.

1. Виктор Лукьянов Россия и олимпийское движение: вчера - сегодня – завтра Издательство: Терра-Спорт, 2004 г. - 256 с.
2. Г. П. Шалаева Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте Издательства: Слово, Эксмо, 2004 г. Твердый переплет, 144 стр.
3. Полунин А.И. Спортивно-оздоровительный бег: Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. 2004 г. Мягкая обложка, 112 стр.
4. Б. Н. Хмельницкий Спорт, спорт, спорт... Серия: Антология наших заблуждений Издательства: Эксмо, СКИФ, 2005 г.
5. Аладар Коглер Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера Yoga for

Athletes. Secrets of an Olympic Coach Серия: Фитнес-клуб. Издательство: ФАИРПРЕСС, 2002 г. - 304 с.

1. Каким может быть человек Издательство: София, 2003 г. - 160 стр. Авторы составители: Сергей Козорез, Алексей Горнаев, Елена Каткова.
2. Р. А. Бардина Сотвори себя. Здоровье и физическая культура Серия: Энциклопедия красоты и здоровья Издательства: АСТ, Олимп., 2001 г.

**Используемые электронные ресурсы:**

* <http://biathlonrus.com/>
* http://biatlon18.ru/
* <http://www5.biathlonworld.com/ru/home.html>
* <http://rusbiathlon.ru/sports/>
* http://www.skisport.ru/

Приложение №1

## Рабочая программа

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Биатлон»**

Возраст обучающихся: 8-10 лет

1 год обучения на 20\_\_\_-20\_\_\_ учебный год

Составитель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ тренер-преподаватель

\_\_\_\_\_\_\_\_ квалификационной категории

### Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной образовательной программы: физкультурноспортивная.

**Уровень сложности программы:** базовый.

**Адресат программы:**

Обучающиеся по Программе - мальчики и девочки 9-10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. **Режим занятий:**

Занятия проводятся с учетом возраста и в соответствии с утвержденным режимом в ДД(Ю)Т:

1 год обучения – 4 часа в неделю, занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа;

**Часовой объем программы:** 144ч

**Форма обучения**: очная

**Форма организации образовательного процесса:** групповая.

**Формы (виды) учебной деятельности**

*Теоретическая часть:* лекции, беседы, встречи, демонстрация видеофильмов о достижениях Российских спортсменов на Всероссийских, Международных соревнованиях. *Практическая часть:* учебное занятие, подготовка лыж, винтовок, соревнования.

**Цель программы:** формирование физической культуры обучающихся через достижение спортивных результатов в биатлоне. **Задачи:**

1. Изучить базовые техники передвижения на лыжах;
2. Познакомиться с техникой стрельбы из пневматической винтовки из положения лежа с упора;
3. Способствовать развитию общих физических качеств обучающихся таких, как: сила, ловкость, выносливость, координация, быстрота;
4. Содействовать формированию умения выбирать правильную последовательность действий для достижения поставленной задачи, умеют сравнивать полученные результаты и оценивать свою деятельность.
5. Формировать устойчивый интерес и мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями и биатлоном.

**Ожидаемые результаты освоения программы:**

По окончанию **1 года обучения** по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

*Предметные:*

* + знают и умеют выполнять базовые техники передвижения на лыжах согласно нормативов 1 года обучения;
  + знают технику стрельбы из пневматической винтовки из положения лежа с упора; *Метапредметные:*
  + выбирают правильную последовательность действий для достижения поставленной задачи, умеют сравнивать полученные результаты и оценивать свою деятельность.

*Личностные:*

* + положительная динамика развития общих физических качеств обучающихся таких, как: сила, ловкость, выносливость, координация и быстрота.
  + сформированность интереса и мотивации к занятиям физическими упражнениями и биатлоном.

**Формы контроля:**

* 1. Сдача контрольно-переводных нормативов (1 раза в год);
  2. Промежуточная аттестация 1 раз в год;
  3. Составление «Портфолио»;

**Формы и критерии контроля и подведения итогов**

* + Уровень освоения программы по предметным результатам определяется в процессе сдачи контрольно-переводных нормативов
  + Оценивание метапредметных результатов проходит на основе заполнения психолого-педагогической карты оценки развития метапредметных результатов обучающихся
  + Оценка личностных результатов в текущем образовательном процессе проводится на основе наблюдения и заполнения психолого-педагогической карты оценки личностного развития обучающихся младшего школьного возраста.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела программы | Тема | Всего часов | Теория | Практик  а | Формы контроля |
| 1 | Теоретическая подготовка    ОФП | Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.    Упражнения направленные на развитие выносливости. | 1      1 | 0,75      0,5 | 0,25      0,5 | Опрос |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 3 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 4 | ОФП | Упражнения, направленные на  развитие гибкости | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 5 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 6 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 7 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.  Туристический слёт «Золотая осень». | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 8 | СФП | Имитационные упражнения для овладения коньковыми лыжными ходами *.* | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 9 | Теоретическая подготовка | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 10 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 11 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 12 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие гибкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 13 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 14 | СФП | Имитационные упражнения для овладения коньковыми лыжными ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 15 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 16 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 17 | ОФП | Упражнения направленные на  развитие выносливости | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 18 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 19 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 20 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 22 | Теоретическая подготовка    ОФП | Биатлон в России и мире.      Упражнения, направленные на развитие силы. |  | 1        1 | 0,75        0,5 | 0,25        0,5 | Опрос |
| 23 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 24 | ОФП | Упражнения направленные развитие гибкости. | на | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 25 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа с упора. Прицеливание. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 26 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 27 | СФП | Специальные упражнения на лыжах, направленные на развитие выносливости. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 28 | ОФП | Упражнения направленные на развитие выносливости. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 29 | СФП | Специальные упражнения на лыжах направленные на развитие выносливости. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 30 | СФП | Специальные упражнения на лыжах, направленные на развитие координационных способностей. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 31 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 32 | Техникотактическая подготовка | Техника попеременно двухшажного хода. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 33 | Контрольные испытания, соревнования | Соревнования различного уровня. Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т. | | 2 | 0,5 | 1,5 | Анализ соревнова ний |
| 34 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа с упора. Обработка спуска. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 35 | СФП | Специальные упражнения на лыжах, направленные на развитие быстроты. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 36 | ОФП | Упражнения направленные на развитие силы. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 37 | СФП | Специальные упражнения на лыжах, направленные на развитие силы. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 38 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону. | | 2 | 1 | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39 | ОФП | Упражнения направленные на развитие гибкости. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 40 | СФП | Специальные упражнения на лыжах направленные на развитие выносливости. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 41 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 42 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 43 | СФП | Специальные упражнения на лыжах, направленные на развитие быстроты. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 44 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 45 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 46 | СФП | Специальные упражнения на лыжах направленные на развитие силы. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 47 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа с упора. Прицеливание. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 48 | ОФП | Упражнения направленные на развитие выносливости. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 49 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 50 | ОФП | Упражнения направленные на развитие силы. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 51 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового ход. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 52 | ОФП | Упражнения направленные на развитие гибкости. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 53 | СФП | Специальные упражнения на лыжах, направленные на развитие быстроты. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 54 | Техникотактическая подготовка | Техника преодоления спуска. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 55 | ОФП | Упражнения направленные на развитие выносливости. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 56 | СФП | Специальные упражнения на лыжах направленные на развитие силы. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 57 | Контрольные испытания, соревнования | Соревнования различного уровня. Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше!  Быстрее!» | | 2 | 0,5 | 1,5 | Анализ соревнова ний |
| 58 | Техникотактическая подготовка | Техника преодоления подъема. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 59 | ОФП | Упражнения направленные на развитие силы. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 60 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа с упора. Прицеливание. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 61 | ОФП | Упражнения направленные на развитие гибкости. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 62 | ОФП | Упражнения, направленные развитие быстроты. | на | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 63 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 64 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 65 | ОФП | Упражнения направленные на развитие силы. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 66 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 67 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 68 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа с упора. Обработка выстрела. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 69 | ОФП | Упражнения направленные на развитие выносливости. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 70 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа с упора. Прицеливание. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 71 | Контрольные испытания, соревнования | Итоговое занятие. | | 2 | 0,5 | 1,5 | Сдача контрольнопереводных нормативов |
| 72 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| **Итого часов:** | | | | 144 | 38,5 | 105,5 |  |

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Программа направлена на воспитание осознанного выполнения правил и требований по профилю деятельности, развитию мотивации к самостоятельному освоению вида деятельности, бережного отношения к истории и традициям образовательной организации, активного участия в социальном творчестве и стремлению к совершенствованию результатов в выбранном виде деятельности.

Воспитание обучающихся проходит как на учебных занятиях, так и во время специально-организованной деятельности, направленной на развитие личности, создание условий для самоопределения, социализации обучающихся на основе базовых ценностей, таких как наука, техника, культура, спорт, семья, здоровье, а также активной профориентационной работы.

**Календарный учебный план воспитательной работы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Тема в учебнокалендарном графике | Мероприятие | Время проведения |
| **1 год обучения** |  |  |  |
| 2. Общая физическая подготовка (ОФП) | 2.2 Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | Туристический слет «Золотая осень» | Сентябрь |
| 6. Контрольные испытания, соревнования | 6.1 Соревнования различного уровня. | Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т. | Декабрь |
| 4. Техникотактическая подготовка | 4.1 Техникотактическая подготовка. | Встреча с мастером спорта по биатлону. | Январь |
| 6. Контрольные испытания, соревнования | 6.2 Соревнования различного уровня. | Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше!  Быстрее!» | Март |

## Рабочая программа

### Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Биатлон»

Возраст обучающихся: 9-11 лет

2 год обучения на 20\_\_\_-20\_\_\_ учебный год

Составитель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ тренер-преподаватель

\_\_\_\_\_\_\_\_ квалификационной категории

### Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная. **Уровень сложности** **программы** базовый **Адресат программы:**

Обучающиеся по Программе - мальчики и девочки 9-11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. **Режим занятий:**

Занятия проводятся с учетом возраста и в соответствии с утвержденным режимом в ДД(Ю)Т: 2 год обучения – 6 часов в неделю, занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа; **Часовой объем программы:**216 часов.

**Форма обучения**: очная

**Форма организации образовательного процесса:** групповая.

**Формы (виды) учебной деятельности**

*Теоретическая часть:* лекции, беседы, встречи, демонстрация видеофильмов о достижениях Российских спортсменов на Всероссийских, Международных соревнованиях. *Практическая часть:* учебное занятие, подготовка лыж, винтовок, соревнования.

**Цель программы:** Формирование физической культуры обучающихся через достижение спортивных результатов в биатлоне. **Задачи:**

1. Изучить техники передвижения на лыжах в усложненных условиях;
2. Познакомиться с техникой стрельбы из пневматической винтовки из положения лежа;
3. Способствовать развитию общих физических качеств обучающихся таких, как: сила, ловкость, выносливость, координация и быстрота;
4. Содействовать формированию умения организовать работу в команде, выделять главное в поставленной учебной задаче. 5. Формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям биатлоном.

**Ожидаемые результаты освоения программы:**

По окончанию **2 года обучения** по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

*Предметные:*

* владеют техниками передвижения на лыжах в усложненных условиях; - знают технику стрельбы из пневматической винтовки из положения лежа.

*Метапредметные:*

* умеют организовать работу в команде, выделять главное в поставленной учебной задаче.

*Личностные:*

* положительная динамика развития общих физических качеств обучающихся таких, как: сила, ловкость, выносливость, координация и быстрота.
* сформирован устойчивый интерес к занятиям биатлоном.

**Формы контроля:**

1. Сдача контрольно-переводных нормативов (1 раза в год);
2. Промежуточная аттестация 1 раз в год;
3. Составление «Портфолио»;

**Формы и критерии контроля и подведения итогов**

* Уровень освоения программы по предметным результатам определяется в процессе сдачи контрольно-переводных нормативов.
* Оценивание метапредметных результатов проходит на основе заполнения психологопедагогической карты оценки развития метапредметных результатов обучающихся.
* Оценка личностных результатов в текущем образовательном процессе проводится на основе наблюдения и заполнения психолого-педагогической карты оценки личностного развития обучающихся младшего школьного возраста.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела программы | Тема | Всего часов | Теори я | Практ ика | Формы контроля |
| 1 | Теоретическая подготовка    ОФП | Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.    Упражнения направленные на развитие выносливости. | 1      1 | 0,75      0,5 | 0,25      0,5 | Опрос |
| 2 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 3 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 4 | ОФП | Упражнения, направленные на  развитие гибкости | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 5 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 6 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 7 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 8 | Теоретическая подготовка | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 9 | ОФП | Упражнения, направленные на | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | развитие силы. |  |  |  |  |
| 10 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.  Туристический слёт «Золотая осень». | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 11 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 12 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие гибкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 13 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 14 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 15 | ОФП | Упражнения направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 16 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 17 | ОФП | Упражнения направленные на  развитие выносливости | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 18 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 19 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 20 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 21 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 22 | Теоретическая подготовка    ОФП | Значение физической культуры и спорта, в частности биатлона, как средства укрепления здоровья. Упражнения, направленные на развитие силы. | 1      1 | 0,75      0,5 | 0,25      0,5 | Тест |
| 23 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 24 | ОФП | Упражнения направленные на развитие гибкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 25 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 26 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 27 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 28 | ОФП | Упражнения, направленные на | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | развитие выносливости. |  |  |  |  |
| 29 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 30 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 31 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 32 | Техникотактическая подготовка | Техника попеременно двухшажного хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 33 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие гибкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 34 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 35 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 36 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 37 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 38 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 39 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие гибкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 40 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 41 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 42 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 43 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 44 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 45 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 46 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 47 | Техникотактическая | Техника преодоления подъема. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | подготовка |  |  |  |  |  |
| 48 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 49 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 50 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 50 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 51 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 52 | Контрольные испытания, соревнования | Соревнования по лыжным гонкам, биатлону. Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т. | 2 | 0,5 | 1,5 | Анализ соревнова ний |
| 53 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 54 | Техникотактическая подготовка | Техника преодоления спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 55 | СФП | Специальные упражнения на лыжах, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 56 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 57 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 58 | Техникотактическая подготовка | Техника преодоления подъема. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 59 | ОФП | Упражнения направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 60 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 61 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 62 | Техникотактическая подготовка | Техника попеременно двухшажного хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 63 | Техникотактическая | Техника преодоления подъема. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | подготовка |  |  |  |  |  |
| 64 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 65 | Техникотактическая подготовка | Техника преодоления спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 66 | ОФП | Упражнения направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 67 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 68 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 69 | Техникотактическая подготовка | Техника попеременно двухшажного хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 70 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 71 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 72 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 73 | Контрольные испытания, соревнования | Соревнования различного уровня. | 2 | 0,5 | 1,5 | Анализ соревнова ний |
| 74 | Техникотактическая подготовка | Техника попеременно двухшажного хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 75 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 76 | Техникотактическая подготовка | Техника преодоления спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 77 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 78 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 79 | Техникотактическая подготовка | Техника попеременно двухшажного хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 80 | Техникотактическая подготовка | Техника преодоления подъема. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 81 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 82 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 83 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 84 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 85 | Контрольные испытания, соревнования | Соревнования различного уровня. Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше!  Быстрее!» | 2 | 0,5 | 1,5 | Анализ соревнова ний |
| 86 | Техникотактическая подготовка | Техника преодоления спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 87 | Теоретическая подготовка | Техники лыжных ходов. | 2 | 1 | 1 |  |
| 88 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 89 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 90 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие гибкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 91 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 92 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 93 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 94 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 95 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 96 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 97 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 98 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 99 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 100 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 101 | Теоретическая подготовка | Техники лыжных ходов. | 2 | 1 | 1 |  |
| 102 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 103 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 104 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 105 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 106 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 107 | Контрольные испытания, соревнования | Итоговое занятие. | 2 | 0,5 | 1,5 | Сдача контрольных нормативов |
| 108 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| **Итого часов:** | | | 216 | 56 | 160 |  |

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Программа направлена на воспитание осознанного выполнения правил и требований по профилю деятельности, развитию мотивации к самостоятельному освоению вида деятельности, бережного отношения к истории и традициям образовательной организации, активного участия в социальном творчестве и стремлению к совершенствованию результатов в выбранном виде деятельности.

Воспитание обучающихся проходит как на учебных занятиях, так и во время специально-организованной деятельности, направленной на развитие личности, создание условий для самоопределения, социализации обучающихся на основе базовых ценностей, таких как наука, техника, культура, спорт, семья, здоровье, а также активной профориентационной работы.

**Календарный учебный план воспитательной работы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Тема в учебнокалендарном графике | Мероприятие | Время проведения |
| **2 год обучения** |  |  |  |
| 2 Общая физическая подготовка (ОФП) | 2.2 Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | Туристический слет «Золотая осень» | Сентябрь |
| 6. Контрольные испытания, соревнования | 6.1 Соревнования различного уровня. | Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т. | Декабрь |
| 4. Техникотактическая подготовка | 4.1 Техникотактическая подготовка. | Встреча с мастером спорта по биатлону. | Январь |
| 6. Контрольные испытания, соревнования | 6.2 Соревнования различного уровня. | Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше!  Быстрее!» | Март |

## Рабочая программа

### Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Биатлон»

Возраст обучающихся: 11-14 лет

3 год обучения на 20\_\_\_- 20\_\_\_ учебный год

Составитель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ тренер-преподаватель

\_\_\_\_\_\_\_\_ квалификационной категории

### Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная. **Уровень сложности** **программы** базовый **Адресат программы:**

Обучающиеся по Программе - мальчики и девочки 11-14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. **Режим занятий:**

Занятия проводятся с учетом возраста и в соответствии с утвержденным режимом в ДД(Ю)Т: 3 год обучения – 8 часов в неделю, занятия проходят 4 раза в неделю по 2 часа; **Часовой объем программы:** 288 часов.

**Форма обучения**: очная

**Форма организации образовательного процесса:** групповая.

**Формы (виды) учебной деятельности**

*Теоретическая часть:* лекции, беседы, встречи, демонстрация видеофильмов о достижениях Российских спортсменов на Всероссийских, Международных соревнованиях. *Практическая часть:* учебное занятие, подготовка лыж, винтовок, соревнования.

**Цель программы:** Формирование физической культуры обучающихся через достижение спортивных результатов в биатлоне. **Задачи:**

1. Совершенствовать техники передвижения на лыжах;
2. Познакомиться с техникой стрельбы из положения лежа, стоя;
3. Способствовать развитию общих физических качеств обучающихся таких, как: сила, ловкость, выносливость, координация и быстрота;
4. Познакомить с различными способами самоконтроля; научить определять проблемы и устанавливать их причины;5. Формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям биатлоном.

**Ожидаемые результаты освоения программы:**

По окончанию **3 года обучения** по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

*Предметные:*

* владеют техниками передвижения на лыжах в усложненных условиях;
* знают с технику стрельбы из положения лежа, стоя;
* владеют правилами соревнований и специальной терминологией биатлона и смежных видов спорта.

*Метапредметные:*

* владеют различными способами самоконтроля; умеют определять проблемы и устанавливать их причины.

*Личностные:*

* положительная динамика развития общих физических качеств обучающихся таких, как: сила, ловкость, выносливость, координация и быстрота. - сформирован устойчивый интерес к занятиям биатлоном.

**Формы контроля:**

1. Сдача контрольно-переводных нормативов (1 раза в год);
2. Промежуточная аттестация 1 раз в год;
3. Составление «Портфолио»;

**Формы и критерии контроля и подведения итогов**

* Уровень освоения программы по предметным результатам определяется в процессе сдачи контрольно-переводных нормативов.
* Оценивание метапредметных результатов проходит на основе заполнения психологопедагогической карты оценки развития метапредметных результатов обучающихся.
* Оценка личностных результатов в текущем образовательном процессе проводится на основе наблюдения и заполнения психолого-педагогической карты оценки личностного развития обучающихся младшего школьного возраста.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела программы | Тема | Всего часов | Теори я | Практ ика | Формы контроля |
| 1 | Теоретическая подготовка    ОФП | Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.    Упражнения направленные на развитие выносливости. | 1      1 | 0,75      0,5 | 0,25      0,5 | Опрос |
| 2 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 3 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 4 | ОФП | Упражнения, направленные на  развитие гибкости | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 5 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 6 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 7 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | коньковыми ходами. |  |  |  |  |
| 8 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 9 | Теоретическая подготовка | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | 1,5 | 0,5 | Тест |
| 10 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 11 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие гибкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 12 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.  Туристический слёт «Золотая осень». | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 13 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 14 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 15 | ОФП | Упражнения направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 16 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 17 | ОФП | Упражнения направленные на  развитие выносливости | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 18 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 19 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 20 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 21 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 22 | Теоретическая подготовка    ОФП | Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.  Упражнения, направленные на развитие силы. | 1      1 | 0,75      0,5 | 0,25      0,5 | Тест |
| 23 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 24 | ОФП | Упражнения направленные на развитие гибкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 25 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 26 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 27 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 28 | ОФП | Упражнения, направленные на | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | развитие быстроты. |  |  |  |  |  |
| 29 | ОФП | Упражнения, направленные развитие гибкости. | на | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 30 | ОФП | Упражнения, направленные развитие быстроты. | на | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 31 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 32 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 33 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие гибкости. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 34 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 35 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 36 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 37 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 38 | Теоретическая подготовка | Изучение правил соревнований по биатлону. | | 2 | 1,5 | 0,5 |  |
| 39 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие гибкости. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 40 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 41 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 42 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 43 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 44 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 45 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 46 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный) | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 47 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 48 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 50 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 51 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 52 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 53 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 54 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 55 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 56 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 57 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 58 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 59 | ОФП | Упражнения направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 60 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 61 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 62 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 63 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 64 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно одношажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 65 | ОФП | Упражнения направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 66 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | коньковыми ходами. |  |  |  |  |
| 67 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 68 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 69 | Контрольные испытания, соревнования | Соревнования по лыжным гонкам, биатлону. Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 70 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно одношажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 71 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 72 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 73 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 74 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 75 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 76 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 77 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 78 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 79 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно одношажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 80 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 81 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 82 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно одношажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 83 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 84 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 85 | Контрольные испытания, соревнования | Соревнования различного уровня. | 2 | 0,5 | 1,5 | Анализ соревнова ний |
| 86 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 | СФП |
| 87 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 88 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 89 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 90 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 91 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 92 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 93 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 94 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 95 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 96 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 97 | Контрольные испытания, соревнования | Соревнования различного уровня. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 98 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 99 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 100 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 101 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 102 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 103 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 104 | Контрольные испытания, соревнования | Соревнования различного уровня. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 105 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 106 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно бесшажного хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 107 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 108 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно одношажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 109 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 110 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 111 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 112 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно бесшажного хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 113 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 114 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно одношажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 115 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 116 | Контрольные | Соревнования различного уровня. | 2 | 0,5 | 1,5 | Анализ |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | испытания, соревнования | Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше!  Быстрее!» |  |  |  | соревнова ний |
| 117 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно одношажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 118 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 119 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 120 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 121 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 122 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 123 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 124 | Теоретическая подготовка | Изучение правил соревнований по биатлону. | 2 | 1,5 | 0,5 |  |
| 125 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 126 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 127 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 128 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 | 93 |
| 129 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 130 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 131 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 132 | Теоретическая подготовка | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | 1,5 | 0,5 |  |
| 133 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 134 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 135 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 136 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
|  |  | способностей и ловкости. |  |  |  |  |
| 137 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 138 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 139 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 140 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 141 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 142 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 143 | Контрольные испытания, соревнования | Итоговое занятие. | 2 | 0,5 | 1,5 | Сдача контрольн ых  нормативо  в |
| 144 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| **Итого часов:** | |  | 288 | 77,5 | 210,5 |  |

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Программа направлена на воспитание осознанного выполнения правил и требований по профилю деятельности, развитию мотивации к самостоятельному освоению вида деятельности, бережного отношения к истории и традициям образовательной организации, активного участия в социальном творчестве и стремлению к совершенствованию результатов в выбранном виде деятельности.

Воспитание обучающихся проходит как на учебных занятиях, так и во время специально-организованной деятельности, направленной на развитие личности, создание условий для самоопределения, социализации обучающихся на основе базовых ценностей, таких как наука, техника, культура, спорт, семья, здоровье, а также активной профориентационной работы.

**Календарный учебный план воспитательной работы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Тема в учебнокалендарном графике | Мероприятие | Время проведения |
| **3 год обучения** |  |  |  |
| 2 Общая физическая подготовка (ОФП) | 2.2 Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | Туристический слет «Золотая осень» | Сентябрь |
| 6. Контрольные испытания, | 6.1 Соревнования различного | Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т. | Декабрь |
| соревнования | уровня. |  |  |
| 4. Техникотактическая подготовка | 4.1 Техникотактическая подготовка. | Встреча с мастером спорта по биатлону. | Январь |
| 6. Контрольные испытания, соревнования | 6.2 Соревнования различного уровня. | Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше!  Быстрее!» | Март |

## Рабочая программа

### Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Биатлон»

Возраст обучающихся: 12-15 лет

4 год обучения на 20\_\_\_- 20\_\_\_ учебный год

Составитель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ тренер-преподаватель

\_\_\_\_\_\_\_\_ квалификационной категории

### Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная. **Уровень сложности** **программы** углублённый **Адресат программы:**

Обучающиеся по Программе - мальчики и девочки 12-15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. **Режим занятий:**

Занятия проводятся с учетом возраста и в соответствии с утвержденным режимом в ДД(Ю)Т: 4 год обучения – 8 часов в неделю, занятия проходят 4 раза в неделю по 2 часа; **Часовой объем программы:** 288 часов.

**Форма обучения**: очная

**Форма организации образовательного процесса:** групповая.

**Формы (виды) учебной деятельности**

*Теоретическая часть:* лекции, беседы, встречи, демонстрация видеофильмов о достижениях Российских спортсменов на Всероссийских, Международных соревнованиях. *Практическая часть:* учебное занятие, подготовка лыж, винтовок, соревнования.

**Цель программы:** Формирование физической культуры обучающихся через достижение спортивных результатов в биатлоне. **Задачи:**

1. Совершенствовать техники передвижения на лыжах;
2. Познакомиться с техникой стрельбы из положения лежа, стоя;
3. Способствовать развитию общих физических качеств обучающихся таких, как: сила, ловкость, выносливость, координация и быстрота;
4. Содействовать формированию умения организовать работу в команде, выделять главное в поставленной учебной задаче.
5. Формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям биатлоном.

**Ожидаемые результаты освоения программы:**

По окончанию **4 года обучения** по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

*Предметные:*

* владеют техниками передвижения на лыжах;
* владеют с техникой стрельбы из положения лежа, стоя;

* владеют правилами соревнований и специальной терминологией биатлона и смежных видов спорта.

*Метапредметные:*

* умеют организовать работу в команде, выделять главное в поставленной учебной задаче.

*Личностные:*

* положительная динамика развития общих физических качеств обучающихся таких, как: сила, ловкость, выносливость и координация. - сформирован устойчивый интерес к занятиям биатлоном.

**Формы контроля:**

1. Сдача контрольно-переводных нормативов (1 раза в год);
2. Промежуточная аттестация 1 раз в год;
3. Составление «Портфолио»;

**Формы и критерии контроля и подведения итогов**

* Уровень освоения программы по предметным результатам определяется в процессе сдачи контрольно-переводных нормативов.
* Оценивание метапредметных результатов проходит на основе заполнения психологопедагогической карты оценки развития метапредметных результатов обучающихся.
* Оценка личностных результатов в текущем образовательном процессе проводится на основе наблюдения и заполнения психолого-педагогической карты оценки личностного развития обучающихся младшего школьного возраста.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела программы | Тема | Всего часов | Теори я | Практ ика | Формы контроля |
| 1 | Теоретическая подготовка    ОФП | Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.    Упражнения направленные на развитие выносливости. | 1      1 | 0,75      0,5 | 0,25      0,5 | Опрос |
| 2 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 3 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 4 | ОФП | Упражнения, направленные на  развитие гибкости | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 5 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 6 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 7 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 9 | Теоретическая подготовка | Внешние условия применения лыж. Условия скольжения. | 2 | 1,5 | 0,5 |  |
| 10 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 11 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 12 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.  Туристический слёт «Золотая осень». | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 13 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 14 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 15 | ОФП | Упражнения направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 16 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 17 | ОФП | Упражнения направленные на  развитие выносливости | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 18 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 19 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 20 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 21 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 22 | Теоретическая подготовка    ОФП | Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.  Упражнения, направленные на развитие силы. | 1      1 | 0,75      0,5 | 0,25      0,5 | Тест |
| 23 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 24 | ОФП | Упражнения направленные на развитие гибкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 25 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 26 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 27 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 29 | ОФП | Упражнения, направленные развитие гибкости. | на | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 30 | ОФП | Упражнения, направленные развитие быстроты. | на | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 31 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 32 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 33 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие гибкости. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 34 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 35 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 36 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 37 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 38 | Теоретическая подготовка | Изучение правил соревнований по биатлону. | | 2 | 1,5 | 0,5 |  |
| 39 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие гибкости. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 40 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 41 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 42 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 43 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 44 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 45 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 46 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный) | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 47 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 48 | Стрелковая | Техника стрельбы из положения | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | подготовка | лежа. Изготовка. |  |  |  |  |
| 49 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 50 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 51 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 52 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 53 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 54 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 55 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 56 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 57 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 58 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 59 | ОФП | Упражнения направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 60 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 61 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 62 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 63 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 64 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно одношажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 65 | ОФП | Упражнения направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 66 | СФП | Специальные имитационные | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | упражнения для овладения коньковыми ходами. |  |  |  |  |
| 67 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 68 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 69 | Контрольные испытания, соревнования | Соревнования по лыжным гонкам, биатлону. Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 70 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно одношажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 71 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 72 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 73 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 74 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 75 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 76 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 77 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 78 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 79 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно одношажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 80 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 81 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 82 | Техникотактическая | Техника одновременно одношажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | подготовка |  |  |  |  |  |
| 83 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 84 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 85 | Контрольные испытания, соревнования | Соревнования различного уровня. | 2 | 0,5 | 1,5 | Анализ соревнова ний |
| 86 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 87 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 88 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 89 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 90 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 91 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 92 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 93 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 94 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 95 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 96 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 97 | Контрольные испытания, соревнования | Соревнования различного уровня. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 98 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 99 | Техникотактическая | Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | подготовка |  |  |  |  |  |
| 100 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 101 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 102 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 103 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 104 | Контрольные испытания, соревнования | Соревнования различного уровня. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 105 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 106 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно бесшажного хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 107 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 108 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно одношажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 109 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 110 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 111 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 112 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно бесшажного хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 113 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 114 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно одношажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 115 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 116 | Контрольные испытания, соревнования | Соревнования различного уровня. Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше!  Быстрее!» | 2 | 0,5 | 1,5 | Анализ соревнова ний |
| 117 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно одношажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 118 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 119 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 120 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 121 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 122 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 123 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 124 | Теоретическая подготовка | Изучение правил соревнований по биатлону. | 2 | 1,5 | 0,5 |  |
| 125 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 126 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 127 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 128 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 129 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 130 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 131 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 132 | Теоретическая подготовка | Внешние условия применения лыж. Условия скольжения. | 2 | 1,5 | 0,5 |  |
| 133 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 134 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 135 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 136 | ОФП | Упражнения, направленные на | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
|  |  | развитие координационных способностей и ловкости. |  |  |  |  |
| 137 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 138 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 139 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 140 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 141 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 142 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 143 | Контрольные испытания, соревнования | Итоговое занятие. | 2 | 0,5 | 1,5 | Сдача контрольн ых  нормативо  в |
| 144 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| **Итого часов:** | |  | 288 | 77,5 | 210,5 |  |

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Программа направлена на воспитание осознанного выполнения правил и требований по профилю деятельности, развитию мотивации к самостоятельному освоению вида деятельности, бережного отношения к истории и традициям образовательной организации, активного участия в социальном творчестве и стремлению к совершенствованию результатов в выбранном виде деятельности.

Воспитание обучающихся проходит как на учебных занятиях, так и во время специально-организованной деятельности, направленной на развитие личности, создание условий для самоопределения, социализации обучающихся на основе базовых ценностей, таких как наука, техника, культура, спорт, семья, здоровье, а также активной профориентационной работы.

**Календарный учебный план воспитательной работы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Тема в учебнокалендарном графике | Мероприятие | Время проведения |
| **4 год обучения** |  |  |  |
| 2 Общая физическая подготовка (ОФП) | 2.2 Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | Туристический слет «Золотая осень» | Сентябрь |
| 6. Контрольные испытания, соревнования | 6.1 Соревнования различного уровня. | Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т. | Декабрь |
| 4. Техникотактическая подготовка | 4.1 Техникотактическая подготовка. | Встреча с мастером спорта по биатлону. | Январь |
| 6. Контрольные испытания, соревнования | 6.2 Соревнования различного уровня. | Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше!  Быстрее!» | Март |

## Рабочая программа

### Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Биатлон»

Возраст обучающихся: 14-17 лет

5 год обучения на 20\_\_\_-20\_\_\_ учебный год

Составитель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ тренер-преподаватель

\_\_\_\_\_\_\_\_ квалификационной категории

### Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная. **Уровень сложности** **программы** углублённый **Адресат программы:**

Обучающиеся по Программе - мальчики и девочки 14-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. **Режим занятий:**

Занятия проводятся с учетом возраста и в соответствии с утвержденным режимом в ДД(Ю)Т: 5 год обучения – 8 часов в неделю, занятия проходят 4 раза в неделю по 2 часа; **Часовой объем программы:** 288 часов.

**Форма обучения**: очная

**Форма организации образовательного процесса:** групповая.

**Формы (виды) учебной деятельности**

*Теоретическая часть:* лекции, беседы, встречи, демонстрация видеофильмов о достижениях Российских спортсменов на Всероссийских, Международных соревнованиях. *Практическая часть:* учебное занятие, подготовка лыж, винтовок, соревнования.

**Цель программы:** Формирование физической культуры обучающихся через достижение спортивных результатов в биатлоне. **Задачи:**

1. Совершенствовать техники передвижения на лыжах;
2. Совершенствовать технику стрельбы из положения лежа, стоя;
3. Познакомить с методами восстановления организма после интенсивных физических нагрузок;
4. Способствовать развитию общих физических качеств обучающихся таких, как: сила, ловкость, выносливость, координация и быстрота;
5. Содействовать формированию умения организовать работу в команде, выделять

главное в поставленной учебной задаче.

По окончанию **5 года обучения** по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

*Предметные:*

* знают правила участия в соревнованиях по биатлону,
* знают основы физической и технической подготовки спортсмена;
* владеют основами техники общефизической подготовки;
* владеют основами техники передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами;
* владеют техникой стрельбы из положения лежа, стоя;
* успешно сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке;
* участвуют в соревнованиях разного уровня.

*Метапредметные:*

* владеют навыками самоорганизации;
* умеют организовать работу в команде, выделять главное в поставленной учебной задаче;
* умеют работать с разными источниками информации и самостоятельно анализировать результат выступления на соревнованиях.

*Личностные:*

* проявляют устойчивый интерес к занятиям биатлоном;
* проявляют моральные и волевые качества спортсмена: ответственность.

дисциплинированность, целеустремленность, решительность, настойчивость.

**Формы контроля:**

1. Сдача контрольно-переводных нормативов (1 раза в год);
2. Промежуточная аттестация 1 раз в год;
3. Составление «Портфолио»;
4. Ведение спортивного дневника.

**Формы и критерии контроля и подведения итогов**

* Уровень освоения программы по предметным результатам определяется в процессе сдачи контрольно-переводных нормативов.
* Оценивание метапредметных результатов проходит на основе заполнения психологопедагогической карты оценки развития метапредметных результатов обучающихся.  Оценка личностных результатов в текущем образовательном процессе проводится на основе наблюдения и заполнения психолого-педагогической карты оценки личностного развития обучающихся младшего школьного возраста.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела программы | Тема | Всего часов | Теори я | Практ ика | Формы контроля |
| 1 | Теоретическая подготовка    ОФП | Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.    Упражнения направленные на развитие выносливости. | 1      1 | 0,75      0,5 | 0,25      0,5 | Опрос |
| 2 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 3 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 4 | ОФП | Упражнения, направленные на | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | развитие гибкости |  |  |  |  |
| 5 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 6 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 7 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 8 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 9 | Теоретическая подготовка | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки биатлонистов. | 2 | 1,5 | 0,5 |  |
| 10 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 11 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 12 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.  Туристический слёт «Золотая осень». | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 13 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 14 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 15 | ОФП | Упражнения направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 16 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 17 | ОФП | Упражнения направленные на  развитие выносливости | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 18 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 19 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 20 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 21 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 22 | Теоретическая подготовка    ОФП | Влияние допинга на организм юного спортсмена.    Упражнения, направленные на развитие силы. | 1      1 | 0,75      0,5 | 0,25      0,5 | Тест |
| 23 | СФП | Специальные имитационные | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | упражнения для овладения коньковыми ходами. |  |  |  |  |  |
| 24 | ОФП | Упражнения направленные развитие гибкости. | на | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 25 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 26 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 27 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 28 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 29 | ОФП | Упражнения, направленные развитие гибкости. | на | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 30 | ОФП | Упражнения, направленные развитие быстроты. | на | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 31 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 32 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 33 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие гибкости. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 34 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска. |  | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 35 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 36 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 37 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 38 | Теоретическая подготовка | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки биатлонистов. | | 2 | 1,5 | 0,5 |  |
| 39 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие гибкости. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 40 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 41 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 42 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 43 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | развитие силы. |  |  |  |  |
| 44 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 45 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 46 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 47 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 48 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 49 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 50 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 51 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 52 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 53 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 54 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 55 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 56 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 57 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 58 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 59 | ОФП | Упражнения направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 60 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 61 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 62 | Технико- | Техника одновременно двухшажного | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | тактическая подготовка | конькового хода (горный) |  |  |  |  |
| 63 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 64 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно одношажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 65 | ОФП | Упражнения направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 66 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 67 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 68 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 69 | Контрольные испытания, соревнования | Соревнования по лыжным гонкам, биатлону. Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 70 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно одношажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 71 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 72 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 73 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 74 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 75 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 76 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 77 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 78 | СФП | Специальные имитационные | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | упражнения для овладения коньковыми ходами. |  |  |  |  |
| 79 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно одношажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 80 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 81 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 82 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно одношажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 83 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 84 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 85 | Контрольные испытания, соревнования | Соревнования различного уровня. | 2 | 0,5 | 1,5 | Анализ соревнова ний |
| 86 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 87 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 88 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 89 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 90 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 91 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 92 | СФП | Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 93 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 94 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 95 | СФП | Специальные упражнения на лыжах | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. |  |  |  |  |
| 96 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 97 | Контрольные испытания, соревнования | Соревнования различного уровня. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 98 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 99 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 100 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 101 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 102 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 103 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 104 | Контрольные испытания, соревнования | Соревнования различного уровня. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 105 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 106 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно бесшажного хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 107 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 108 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно одношажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 109 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 110 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 111 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 112 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно бесшажного хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 113 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 114 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно одношажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 115 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 116 | Контрольные испытания, соревнования | Соревнования различного уровня. Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше!  Быстрее!» | 2 | 0,5 | 1,5 | Анализ соревнова ний |
| 117 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно одношажного конькового хода. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 118 | Техникотактическая подготовка | Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный) | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 119 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 120 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 121 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 122 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 123 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 124 | Теоретическая подготовка | Педагогический и медикобиологический контроль и самоконтроль. | 2 | 1,5 | 0,5 |  |
| 125 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 126 | СФП | Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах), направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 127 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 128 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 | 93 |
| 129 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 130 | ОФП | Упражнения, направленные на | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
|  |  | развитие координационных способностей и ловкости. |  |  |  |  |
| 131 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 132 | Теоретическая подготовка | Педагогический и медикобиологический контроль и самоконтроль. | 2 | 1,5 | 0,5 |  |
| 133 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 134 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 135 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 136 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 137 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 138 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие силы. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 139 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 140 | Стрелковая подготовка | Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 141 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие выносливости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 142 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие быстроты. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| 143 | Контрольные испытания, соревнования | Итоговое занятие. | 2 | 0,5 | 1,5 | Сдача контрольн ых  нормативо  в |
| 144 | ОФП | Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | 2 | 0,5 | 1,5 |  |
| **Итого часов:** | | | 288 | 77,5 | 210,5 |  |

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Программа направлена на воспитание осознанного выполнения правил и требований по профилю деятельности, развитию мотивации к самостоятельному освоению вида деятельности, бережного отношения к истории и традициям образовательной организации, активного участия в социальном творчестве и стремлению к совершенствованию результатов в выбранном виде деятельности.

Воспитание обучающихся проходит как на учебных занятиях, так и во время специально-организованной деятельности, направленной на развитие личности, создание условий для самоопределения, социализации обучающихся на основе базовых ценностей, таких как наука, техника, культура, спорт, семья, здоровье, а также активной профориентационной работы.

**Календарный учебный план воспитательной работы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Тема в учебнокалендарном графике | Мероприятие | Время проведения |
| **5 год обучения** |  |  |  |
| 2 Общая физическая подготовка (ОФП) | 2.2 Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. | Туристический слет «Золотая осень» | Сентябрь |
| 6. Контрольные испытания, соревнования | 6.1 Соревнования различного уровня. | Новогодняя эстафета по биатлону среди обучающихся ДД(Ю)Т. | Декабрь |
| 4. Техникотактическая подготовка | 4.1 Техникотактическая подготовка. | Встреча с мастером спорта по биатлону. | Январь |
| 6. Контрольные испытания, соревнования | 6.2 Соревнования различного уровня. | Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше!  Быстрее!» | Март |