**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  | Практические  |
| **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  | Практические  |
| **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  | Практические  |
| **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  | Практические  |
| **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  | Практические  |
| **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-ноябрь  |  | **Ноябрь**  | ноябрь-декабрь  |  | **Декабрь**  |  | ***01******-******08.01******праздничные дни*** | **Январь**  | январь-февраль  | **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, самостоятельность  | 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  | Практика  | 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 нормативов  |
| 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 нормативов  |
| 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 нормативов  |
| 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  |