Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №9

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №9
_____ Чернов Е.А
приказ №82/1/01-07 от
01.09.2026 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Биатлон»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6.5-18 лет
Срок реализации: 1 год

г. Серов,2026

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.

2 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	Теоретические	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.наблюдение**
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.наблюдение**
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

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Теория: Инструктаж по ОТ и ТБ.

Практика. Опрос по ОТ и ТБ.

1.2 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».

1.3 Биатлон в России и мире.

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

Практика. Викторина.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1 Упражнения, направленные на развитие гибкости.

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

2.2 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».

2.3 Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

2.4 Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

2.5 Упражнения направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

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

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

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

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

3.3 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты. *Теория:* Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

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

3.4 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы. *Теория:* Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы.

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

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

Практика: Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

4. Технико-тактическая подготовка.

4.1 Техника одновременно бесшажного хода.

Теория: Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.

Практика: Отработка техники одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону.

4.2 Техника попеременно двухшажного хода.

Теория: Особенности выполнения техники двухшажного хода.

Практика: Отработка техники двухшажного хода.

4.3 Техника одновременно духшажного конькового хода.

Теория: Особенности выполнения одновременно духшажного конькового хода. *Практика:* Отработка техники одновременно духшажного конькового хода.

4.4 Техника преодоления спуска.

Теория: Особенности выполнения техники преодоления спуска.

Практика: Отработка техники преодоления спуска.

4.5 Техника преодоления подъема.

Теория: Особенности выполнения техники преодоления подъема.

Практика: Отработка техники преодоления подъема.

5. Стрелковая подготовка.

5.1 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.

5.2 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.

5.3 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.

6. Контрольные испытания, соревнования.

6.1 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	Теоретические	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.наблюдение**
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.наблюдение**
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

2 года обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Теория: Инструктаж по ОТ и ТБ.

Практика. Опрос по ОТ и ТБ.

1.2 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».

1.3 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.

1.4 Техники лыжных ходов.

Теория: Основы техник лыжных ходов.

Практика. Выполнение техник лыжных ходов. **2.**

Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1 Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

2.2 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».

2.3 Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

2.4 Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

2.5 Упражнения направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

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

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

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

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

3.3 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты. *Теория:* Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

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

3.4 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы. *Теория:* Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы.

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

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

Практика: Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

4. Технико-тактическая подготовка.

4.1 Техника одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону. *Теория:* Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.

Практика: Отработка техники одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону.

4.2 Техника попеременно двухшажного хода.

Теория: Особенности выполнения техники двухшажного хода.

Практика: Отработка техники двухшажного хода.

4.3 Техника одновременно двухшажного конькового хода.

Теория: Особенности выполнения одновременно двухшажного конькового хода.

Практика: Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода.

4.4 Техника преодоления спуска.

Теория: Особенности выполнения техники преодоления спуска.

Практика: Отработка техники преодоления спуска.

4.5 Техника преодоления подъема.

Теория: Особенности выполнения техники преодоления подъема.

Практика: Отработка техники преодоления подъема.

5. Стрелковая подготовка.

5.1 Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

5.2 Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

5.3 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.

6. Контрольные испытания, соревнования.

6.1 Соревнования различного уровня.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.2 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.

6.3 Соревнования различного уровня.

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

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.4 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	Теоретические	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.наблюдение**
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.наблюдение**
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

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Теория: Инструктаж по ОТ и ТБ.

Практика. Опрос по ОТ и ТБ.

1.2 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.

1.3 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.

1.4 Изучение правил соревнований по биатлону.

Теория: Правила соревнований по биатлону.

Практика. Тестирование.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1 Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

2.2 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».

2.3 Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

2.4 Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

2.5 Упражнения направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

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

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

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

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

3.3 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты. *Теория:* Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

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

3.4 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы. *Теория:* Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы.

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

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

Практика: Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

4. Технико-тактическая подготовка.

4.1 Техника одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону. *Теория:* Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.

Практика: Отработка техники одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону.

4.2 Техника одновременно одношажного конькового хода.

Теория: Особенности выполнения техники одновременно одношажного конькового хода.

Практика: Отработка техники одновременно одношажного конькового хода.

4.3 Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный).

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

Практика: Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода (горный).

4.4 Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

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

Практика: Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

5. Стрелковая подготовка.

5.1 Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

5.2 Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

5.3 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.

5.4 Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

5.5 Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

5.6 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.

6. Контрольные испытания, соревнования.

6.1 Соревнования различного уровня.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.2 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.

6.3 Соревнования различного уровня.

Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!» *Теория.*

Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.4 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	Теоретические	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.наблюдение**
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.наблюдение**
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

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Теория: Инструктаж по ОТ и ТБ.

Практика. Опрос по ОТ и ТБ.

1.2 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.

1.3 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».

1.4 Изучение правил соревнований по биатлону.

Теория: Правила соревнований по биатлону.

Практика. Тестирование.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1 Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

2.2 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».

2.3 Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

2.4 Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

2.5 Упражнения направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

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

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

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

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

3.3 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты. *Теория:* Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

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

3.4 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы. *Теория:* Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы.

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

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

Практика: Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

4. Технико-тактическая подготовка.

4.1 Техника одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону. *Теория:* Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.

Практика: Отработка техники одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону.

4.2 Техника одновременно одношажного конькового хода.

Теория: Особенности выполнения техники одновременно одношажного конькового хода.

Практика: Отработка техники одновременно одношажного конькового хода.

4.3 Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный).

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

Практика: Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода (горный).

4.4 Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

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

Практика: Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

5. Стрелковая подготовка.

5.1 Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

5.2 Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

5.3 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.

5.4 Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

5.5 Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

5.6 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.

6. Контрольные испытания, соревнования.

6.1 Соревнования различного уровня.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.2 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.

6.3 Соревнования различного уровня.

Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!» *Теория.*

Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.4 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	Теоретические	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.наблюдение**
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.наблюдение**
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

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.

Теория: Инструктаж по ОТ и ТБ.

Практика. Опрос по ОТ и ТБ.

1.2 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.

1.3 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»

1.4 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.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1 Упражнения, направленные на развитие гибкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

2.2 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».

2.3 Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

2.4 Упражнения, направленные на развитие быстроты.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

2.5 Упражнения направленные на развитие силы.

Теория: Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы.

Практика: Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие выносливости.

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

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

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

Теория: Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

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

3.3 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты. *Теория:* Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

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

3.4 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы. *Теория:* Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы.

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

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

Практика: Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

4. Технико-тактическая подготовка.

4.1 Техника одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону. *Теория:* Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.

Практика: Отработка техники одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону.

4.2 Техника одновременно одношажного конькового хода.

Теория: Особенности выполнения техники одновременно одношажного конькового хода.

Практика: Отработка техники одновременно одношажного конькового хода.

4.3 Техника одновременно двухшажного конькового хода (горный).

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

Практика: Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода (горный).

4.4 Техника одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

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

Практика: Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода (равнинный).

5. Стрелковая подготовка.

5.1 Техника стрельбы из положения лежа. Изготовка.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Изготовка.

5.2 Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

5.3 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.

5.4 Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

5.5 Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

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

Практика: Отработка техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

5.6 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.

6. Контрольные испытания, соревнования.

6.1 Соревнования различного уровня.

Теория. Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.2 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.

6.3 Соревнования различного уровня.

Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!» *Теория.*

Правила соревнований, особенности разминки.

Практика: участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

6.4 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, о ОТ, ПБ, ПДД, : Рекомендации проведению практических и работ в «Лыжная мастерская», «Зависимость общефизической подготовки результатов биатлоне»,	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	Плакаты, рисунки, схемы, видеоматериалы по изучению

		упражнений для всех групп мышц.	
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 деятельности	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 деятельности	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 деятельности	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 деятельности	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 деятельности	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 деятельности	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**					
	Дисциплинированность	Целеустремлённость и настойчивость	Ответственность, самостоятельность	Уверенность в своих силах, решительность	Открытость, доброжелательность	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.
3. Лыжный спорт: Учебник для студентов пед. Институтов Бутин И.М.. – М.: Просвещение, 1983 г. – 336 с.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов /под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1986 г. – 280 с.
5. Биатлон. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Под ред. Маматова В.Ф., Москва – 1991 г.
6. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. институтов. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
7. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности. Теория и практика. М: Физкультура и спорт, 2005 г. - 196 с.
8. 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.
9. Соловьев Н.А., Варнавский И.А., Северухин Г.Б. История развития физической культуры и спорта в Удмуртии: Учебное пособие. - 2001 г.
10. 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.
11. 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.
2. Виктор Лукьянов Россия и олимпийское движение: вчера - сегодня – завтра Издательство: Терра-Спорт, 2004 г. - 256 с.
3. Г. П. Шалаева Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте Издательства: Слово, Эксмо, 2004 г. Твердый переплет, 144 стр.
4. Полунин А.И. Спортивно-оздоровительный бег: Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. 2004 г. Мягкая обложка, 112 стр.
5. Б. Н. Хмельницкий Спорт, спорт, спорт... Серия: Антология наших заблуждений Издательства: Эксмо, СКИФ, 2005 г.

6. 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.
7. Каким может быть человек Издательство: София, 2003 г. - 160 стр. Авторы составители: Сергей Козорез, Алексей Горнаев, Елена Каткова.
8. 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 на развитие гибкости.	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 соревнований
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 на развитие быстроты.	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	Теория	Практика	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.	1	0,75	0,25	Опрос
	ОФП	Упражнения направленные на развитие выносливости.	1	0,5	0,5	
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 развитие силы.	2	0,5	1,5	

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 соревнований
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	2	0,5	1,5	

		координационных способностей.				
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),	2	0,5	1,5	

		направленные на развитие выносливости.				
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 соревнований
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 соревнований
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	Теория	Практика	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.	1	0,75	0,25	Опрос
	ОФП	Упражнения направленные на развитие выносливости.	1	0,5	0,5	
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 развитие быстроты.	2	0,5	1,5	
29	ОФП	Упражнения, направленные на развитие гибкости.	2	0,5	1,5	
30	ОФП	Упражнения, направленные на развитие быстроты.	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 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 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 соревнований
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 испытания, соревнования	Соревнования различного уровня. Итоговые соревнования юных биатлонистов «Сильнее! Выше! Быстрее!»	2	0,5	1,5	Анализ соревнований
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 контрольных 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	Теория	Практика	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.	1	0,75	0,25	Опрос
	ОФП	Упражнения направленные на развитие выносливости.	1	0,5	0,5	
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 на развитие гибкости.	2	0,5	1,5	
30	ОФП	Упражнения, направленные на развитие быстроты.	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 соревнований

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 соревнований
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 контрольных 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	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	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	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	2	0,5	1,5	

		развитие выносливости				
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 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 на развитие гибкости.	2	0,5	1,5	
30	ОФП	Упражнения, направленные на развитие быстроты.	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 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	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 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 соревнований
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 соревнований
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 контрольных 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397135

Владелец Чернов Евгений Анатольевич

Действителен С 01.07.2026 по 01.07.2027