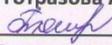


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА №1 г. МОЗДОКА.

Рассмотрено ШМО:
Тотразова А.А.

Протокол № 1
от «29» 08. 2024 г.

Согласовано:
Заместитель по УВР
 Лобко Л.Л.
от «29» 08. 2024 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Биатлон»
(8-11 класс)

на 2024-25 учебный год

1. Пояснительная записка

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что в системе физического воспитания лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Занятия лыжами доступны всем, так как во время прогулок или учебно-тренировочной работы на лыжах физическая нагрузка может легко дозироваться в зависимости от возраста, пола, подготовленности и состояния здоровья занимающихся. Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с школьного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы. Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, а активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка.

Одной из основных задач занятий по лыжной подготовке, является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Цели:

- научить детей владеть разными способами передвижения на лыжах;
- создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.
- укрепление здоровья учащихся, закалывание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности.
- способствовать приобретению школьниками нового ценностно-окрашенного социального опыта на основе которого они смогли бы выстраивать свое собственное социальное поведение.

Задачи:

- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.
- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закалыванию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов за год
8-9	1	34
10-11	1	34
Итого часов: (за весь курс обучения)		136

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Лыжные гонки и биатлон».

В основу изучения курса внеурочной деятельности «биатлон» положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами.

В ходе реализации программы данного курса будет обеспечено достижение обучающимися воспитательных результатов и эффектов *получения обучающимися опыта самостоятельного общественного действия*.

Первый уровень результатов — приобретение обучающимися социальных знаний об общественных нормах, устройстве общества, о нравственных нормах, формах поведения в обществе, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории лыжного спорта и биатлона, и развития его в нашей стране.

Второй уровень результатов — получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формировать положительное отношение к систематическим занятиям лыжным спортом и биатлоном;
 - учить взаимоотношению в команде;
 - развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду;
- учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень результатов — получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия, формирование у школьников социально приемлемых моделей поведения. Только в самостоятельном общественном действии человек действительно становится гражданином, социальным деятелем, свободным человеком.

- применение навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;
- понимать роль лыжного спорта и биатлона в укреплении здоровья;
- научить самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;

- уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития;
- участие в соревнованиях.
- оценивать своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- обучение школьников основам лыжной техники и тактики;
- повышение физической работоспособности и развитие основных двигательных качеств;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.
- красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности.

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание

здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно- оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Данный курс поддерживает планируемые предметные результаты учебного предмета «Физическая культура»:

- включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники;
- дальнейшее укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- приобретение соревновательного опыта;
- развитие общей выносливости;
- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития;
- рационально планировать режим дня;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания

первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять основные технические действия;

Способы подведения и формы представления итогов реализации программы (код Ф):

1 участие в соревнованиях;

2 президентские спортивные испытания, соревнования имени Богалий Титовец, районные соревнования;

3 турнирах, приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся; День здоровья, туристический слёт, турпоход, спортивные праздники, "День бегуна", "Весёлые старты", "Школа здорового образа жизни";

4 тестирование;

5 диагностические материалы; 6 проектная деятельность.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

№ п/п	Название раздела, темы	Характеристика основных содержательных линий тем (понятий, явлений, законов, т.д.)	Количество часов	Виды деятельности
	7 класс			

1	Теоретические подготовка	<p>Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.</p>	В процес се заняти й	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность
2	Общая физическая подготовка.	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p>	8	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность

3	Специальная физическая подготовка.	<p>подготовка для стрельбы из положения «лёжа» Факторы, обуславливающие эффективность стрельбы из положения «лёжа»: Основные требования, предъявляемые к изготовке из положения «лёжа»:</p> <p>Силы, действующие на биатлониста, и силы противодействия при стрельбе из положения «стоя»</p> <p>Боковой изгиб. Изгиб в спине. Закручивание туловища.</p>	7	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность	Ф 1,2,3,
4	Техническая подготовка.	<p>Технические характеристики винтовок. Внешний вид и составные части биатлонных винтовок.</p> <p>Основные технические параметры винтовок, применяемых в биатлоне.</p> <p>«Биатлон 7-4»-спортивная малокалиберная винтовка.</p> <p>АПГРЭЙД МР-Пружино-поршневая пневматическая винтовка, d=4,5мм. давление до 7,5 Дж.</p> <p>«Биатлон 7-5» пневматическая винтовка базового исполнения с регулировками длины и высоты приклада.</p>	18	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность	Ф 1,2,3,

		<p>Характеристики стрельбы. Меткая и кучная, неметкая, но кучная, не меткая и некучная. Основы меткого выстрела в биатлоне.</p> <p>Поправка прицела при выполнении стрельбы.</p> <p>Управление спуском.</p> <p>Варианты обработки спускового крючка.</p> <p>Требования к обработке спускового крючка.</p> <p>Обработка спускового крючка.</p> <p>Виды и формы прицельных приспособлений в биатлоне.</p>			
5	Контрольные упражнения и соревнования.	<p>Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в биатлоне.</p>	3	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность	Ф 1,2,3,
		Итого часов:	34		
	8				

8 класс

1	Теоретические подготовка	<p>Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении Биатлона.</p> <p>Правила поведения и техника безопасности на занятиях.</p> <p>Лыжный инвентарь, АПГРЭЙД МР-61-Пружинно поршневая пневматическая винтовка, d=4,5мм.давление до7,5ДЖ,5 ковриков,5 мишеней,5000 пулек. .</p> <p>Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.</p>	В процес се заняти й	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительна я деятельность
2	Общая физическая подготовка.	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.</p> <p>Спортивные</p>	8	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительна я деятельность

		<p>и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p>			
--	--	---	--	--	--

3	Специальная физическая подготовка.	<p>подготовка для стрельбы из положения «лёжа» Факторы, обуславливающие эффективность стрельбы из положения «лёжа»: Основные требования, предъявляемые к изготовке из положения «лёжа»:</p> <p>Силы, действующие на биатлониста, и силы противодействия при стрельбе из положения «стоя»</p> <p>Боковой изгиб. Изгиб в спине. Закручивание туловища.</p>	7	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность	Ф 1,2,3,
4	Техническая подготовка.	<p>Технические характеристики винтовок. Внешний вид и составные части биатлонных винтовок.</p> <p>Основные технические параметры винтовок, применяемых в биатлоне.</p> <p>«Биатлон 7-4»-спортивная малокалиберная винтовка.</p> <p>АПГРЭЙД МР-Пружино-поршневая пневматическая винтовка, d=4,5мм. давление до 7,5 Дж.</p> <p>«Биатлон 7-5» пневматическая винтовка базового исполнения с регулировками длины и высоты приклада.</p>	18	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность	Ф 1,2,3,

		<p>Характеристики стрельбы. Меткая и кучная, неметкая, но кучная, не меткая и некучная. Основы меткого выстрела в биатлоне. Поправка прицела при выполнении стрельбы.</p> <p>Управление спуском.</p> <p>Варианты обработки спускового крючка.</p> <p>Требования к обработке спускового крючка.</p> <p>Обработка спускового крючка.</p> <p>Виды и формы прицельных приспособлений в биатлоне.</p>			
5	Контрольные упражнения и соревнования.	<p>Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.</p>	3	Физкультурно-спортивная и спортивно-оздоровительная деятельность	Ф 1,2,3,
		Итого часов:	34		
	Всего за весь курс:		68		

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ БИАТЛОН.

№	Тема.	Общее количество часов	Количество часов		
		8-9 класс 34 часов			
1.	Теоретические подготовка	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока

2	Общая физическая подготовка.	6	1	4	1
3.	Специальная физическая подготовка.	7	1	5	1
4.	Техническая подготовка.	18	1	16	1
5.	Контрольные упражнения и соревнования.	3	1	1	1
	ИТОГО	34			
		10-11 класс 34 часов			
1.	Теоретические подготовка	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
2	Общая физическая подготовка.	6	1	4	1
3.	Специальная физическая подготовка.	7	1	5	1
4.	Техническая подготовка.	18	1	16	1
5.	Контрольные упражнения и соревнования.	3	1	1	1
	ИТОГО	34	4	26	4
	Итого за весь курс	68			

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2014.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2015
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2011.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
5. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.

6. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 2008 год. 7. Лыжная подготовка. Москва, 2006 год.

Интер
нет
ресурс
ы: [nsp
ortal.ru](http://nsportal.ru)
[fizkultu
ra-
na5.ru](http://fizkultura-na5.ru)
[www.ur
oki.net](http://www.uroki.net)

