

Приложение к Основной
образовательной программе
основного общего образования
Приказ МКОУ «ДСОШ № 2»
от 30.08.2022 № 343

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Биатлон в школе»
Возраст учащихся: 11-17лет

АННОТАЦИЯ

Биатлон - зимний вид спорта, включающий передвижение на лыжах и стрельбу из винтовки. Именно в сочетании данных компонентов заключается ценность развития биатлона в рамках общеобразовательной школы: лыжные гонки включены в урочные занятия, стрельба из винтовки является средством подготовки учащихся кадетских классов, начальной военной подготовки.

Цель программы - обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством занятием элементами вида спорта «Биатлон».

Задачи:

- изучение теоретических сведений о виде спорта «Биатлон»;
- ознакомление с технико-тактическими действиями и правилами вида спорта «Биатлон»;
- развитие психофизических качеств обучающихся;
- развитие устойчивого интереса к занятиям вида спорта «Биатлон»;
- воспитание волевых и моральных качеств;
- мотивация на здоровый образ жизни.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.
3. Повышенное внимание психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- привитие устойчивого интереса к занятиям;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- овладение основами техники способов передвижения на лыжах.

Метапредметные:

- развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности;
- совершенствование техники передвижения;
- овладение основами тактики лыжника – гонщика и привитие инструкторских навыков.

Предметные

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств.

Ученик научится

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжной подготовке, их планирования и содержательного наполнения;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжного спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой

Ученик получит возможность научиться

- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- работать индивидуально и в группе;
- применять упражнения лыжного спорта;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Теоретическая подготовка

1. Развитие биатлона в России и за рубежом. Развитие биатлона в России. Значение и место биатлона в российской системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по биатлону. Современный биатлон и пути его дальнейшего развития. Лучшие биатлонисты России и мира.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий биатлоном. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения спортивных результатов.

3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, ванна, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по биатлону. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

4. Врачебный контроль и самоконтроль Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях биатлоном. Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

5. Психологическая подготовка Понятие о психологической подготовке биатлониста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства биатлониста.

6. Правила биатлона Общие правила. Правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты. Штрафы за нарушения правил.

II. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях биатлоном, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации

движений, улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания. Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия. Подбор упражнений и их дозировка зависит от уровня физического развития занимающихся. Средства тренировки Комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (гантели, утяжелители, резиновые амортизаторы, скакалки), а также с использованием различных снарядов (перекладина, брус, скамейка, шведская стенка, канат, тренажеры). Силовые упражнения направлены, в основном, на развитие трех групп мышц - верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса и спины, а также мышц ног, которые наиболее интенсивно работают во время передвижения на лыжах. Спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол, русский хоккей, волейбол), подвижные игры («вышибалы», «ляпы», «третий лишний», лапта) и эстафеты развивают ловкость, быстроту, координационные способности и выносливость. Прыжковые упражнения направлены на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения развивают выносливость. Плавание и гребля повышают аэробные возможности организма, укрепляют дыхательную систему, мышечный корсет, развивают силовую выносливость. Велосипедные тренировки направлены на развитие выносливости, силовой подготовленности. Ходьба, кроссовая подготовка повышают аэробные возможности организма, развивают выносливость.

III. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям в биатлоне. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает от года к году. Наиболее углубленная специальная физическая подготовка приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе 8 тренировки. Средства тренировки в биатлоне доминирующее место занимает длительное и непрерывное выполнение упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости биатлониста. Передвижение на лыжах (в бесснежный период на лыжероллерах) по равнинной и пересеченной местности и имитация направлены на увеличение аэробных возможностей организма.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Основной задачей технической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласование и слитное выполнение основных элементов коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения на лыжах, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например, лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении. Тактическая подготовка - это умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей конкретного старта, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактическая подготовка включает в себя: 1) изучение общих положений тактики биатлона, приёмов судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов; 2) моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического

овладения тактическими действиями; 3) освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений - это так называемые тактические 9 упражнения.

От других тренировочных упражнений их отличает:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована на решение тактических задач;

- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приёмы и ситуации соревновательной борьбы;

- в некоторых случаях моделируются внешние условия соревнований.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются: 1) в облегчённых условиях; 2) в усложнённых условиях; 3) в условиях, близких к соревновательным.

V. Стрелковая подготовка

Изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне осуществляется на теоретических и практических занятиях в условиях тира и на открытом стрельбище. С первых же занятий необходимо приучить занимающихся к соблюдению правил техники безопасности при обращении с оружием, правил осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе. Обучающиеся используют пневматическое оружие. Знакомство с биатлоном начинается с изучения техники стрельбы из положения лежа с упора - изготовка, приемы заряжания и разряжания, прицеливания, производства выстрела. После первичного знакомства с пневматическим оружием обучающиеся изучают технику стрельбы стоя. В это же время юные биатлонисты более детально знакомятся с материальной частью оружия. Большая часть стрелковой подготовки осуществляется во время холостого тренажа, а также стрельбы в тире как в спокойном состоянии, так и после физической нагрузки.

VI. Правила биатлона (общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил)

VII. Контрольные нормативы (бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1500м, лыжная гонка)

Контрольные нормативы

Упражнение	Норматив
Общая физическая подготовка	
Бег 60м, сек	10,0-11,0
Бег 100м, сек	16,0-18,0
Прыжок в длину с места, см	150-170
Подтягивания на перекладине	3
Подъем туловища в положении лежа за 30 сек	18-20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12-15
Бег 1500м, мин, сек	8.40-9.00
Специальная физическая подготовка	
Лыжная гонка	Выполнение 2-3 ю.р.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Часы
1.	Развитие биатлона в России и за рубежом	1
2.	Обучение технике передвижения на лыжах: стойка лыжника (попеременный двухшажный ход)	1
3.	Обучение технике работы ног (основы скользящего шага, отталкивание, подсед)	1
4.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1
5.	Обучение технике передвижения на лыжах: способы подъемов (елочкой, лесенкой)	1
6.	Обучение технике стрельбы: подготовка	1
7.	Обучение технике передвижения на лыжах: спуски и торможение (стойка, плуг)	1
8.	Обучение технике стрельбы: прицеливание, задержка дыхания	1
9.	Обучение технике передвижения на лыжах: одновременный двухшажный коньковый ход (работа ног, работа без палок)	1
10.	Обучение технике стрельбы: спуск курка	1
11.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1
12.	Обучение технике передвижения на лыжах: одновременный двухшажный коньковый ход (одновременная работа рук)	1
13.	Обучение технике передвижения на лыжах: одновременный двухшажный коньковый ход (согласованность движений рук и ног)	1
14.	Правила биатлона	1
15.	Интенсивность и ритм стрельбы	1
16.	Соревнования «Биатлон в школу»	1
17.	Совершенствование техники передвижения на лыжах: смена попеременного и одновременного ходов	1
18.	Совершенствование техники передвижения на лыжах: равномерное передвижение коньковым ходом по пересеченной местности	1
19.	Врачебный контроль и самоконтроль.	1
20.	Контрольное испытание	1
21.	Развитие мышечной силы (подтягивание, отжимание, пресс)	1
22.	Развитие выносливости (бег в низком темпе)	1
23.	Совершенствование технике стрельбы: прицеливание, задержка дыхания	1
24.	Психологическая подготовка.	1
25.	Контрольные нормативы (60м, прыжок в длину с места, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладинке)	1
26.	Развитие быстроты (бег на короткие дистанции)	1
27.	Совершенствование технике стрельбы: прицеливание, задержка дыхания	1
28.	Контрольные нормативы (бег 100м, подъем туловища из положения лежа за 1 мин)	1
29.	Развитие гибкости (выпады, наклоны, махи)	1
30.	Контрольные нормативы (бег 1500м)	1
31.	Совершенствование технике стрельбы: спуск курка	1
32.	Развитие ловкости (кувырки, смена направления)	1
33.	Спортивные и подвижные игры	1
34.	Контрольное испытание	1
	Общее количество часов:	34

Материально-техническое обеспечение

Для занятий биатлоном необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Лыжный стадион и лыжные трассы
2. Тир для стрельбы из пневматической винтовки
3. Спортивный зал и игровая площадка
4. Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм) 10 штук
5. Пульки пневматические (калибр 4,5 мм) 5000 штук
6. Крепления для лыж 12 пар
7. Лыжи 12 пар
8. Палки для лыжных гонок 12 пар
9. Лыжероллеры 12 пар
10. Флажки для разметки лыжных трасс 1 комплект