

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 58»
Камышловского городского округа

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 27.08.2025 года

Утверждена
приказом директора № 159 -о\д
от 29.08.2025 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. МОДУЛЬ «БИАТЛОН»
2-3 КЛАСС
СРОК ОСВОЕНИЯ: 2 ГОДА**

Составитель:
Жданов Валентин Владимирович

2025

1.Содержание учебного предмета «Биатлон в школу».

Раздел 1. Теоретические знания

История зарождения и развития биатлона в мире, в России, в регионе. Спортивные дисциплины, входящие в биатлон. Правила соревнований по биатлону. Размеры и обустройство мест проведения соревнований (стартовой, транзитной и финишной зоны), технические требования к экипировке участников, инвентарю и оборудованию. Требования к участникам соревнований. Судейская бригада, обязанности и функции. Правила соревнований по биатлону. Основные термины и определения.

Классификация физических упражнений, применяемых в школьном биатлоне: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие.

Понятия и характеристика техники выполнения двигательных действий в биатлоне и методы их выполнения. Характеристика технико-тактических действий в школьном биатлоне.

Правила техники безопасности во время учебных и тренировочных занятий по биатлону (страховка, самостраховка). Требования к местам проведения занятий по биатлону, экипировке, инвентарю и оборудованию. Правила безопасного правомерного поведения на спортивных объектах в качестве судьи, зрителя или волонтера.

Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой деятельности юного биатлониста. Режим дня юного биатлониста. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий биатлоном. Правила ухода за экипировкой, инвентарем и оборудованием. Характерные травмы биатлонистов и меры по их предупреждению.

Влияние занятий биатлоном на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей различных систем организма и развитие физических качеств. Правильное сбалансированное питание биатлониста. Формирование навыков здорового образа жизни средствами биатлона. Способы самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий биатлоном.

Влияние занятий биатлоном на формирование положительных качеств личности человека (воли, целеустремлённости, трудолюбия, смелости, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Основы психологической подготовки биатлонистов. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и со зависимого поведения. Антидопинговые правила и нормы поведения.

Раздел 2. Общефизическая подготовка Развитие скоростно-силовых качеств. Теория

Объяснение техники и особенностей выполнения упражнений.

Практика

Выполнение упражнений на растягивание. Прыжковые упражнения на скакалке, через препятствие, с отягощением, сгибание разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине.

Ускорения 30, 50 м, челночный бег 3х10м, 5 x 10м.

Развитие выносливости.

Теория

Особенности правильного выполнения заданий.

Практика

Совершенствование техники бега: бег обычный, семенящий, с ускорением, приставными и с крестными шагами, спиной вперед, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью, прыжковые и беговые упражнения

Совершенствование техники прохождения сложных участков: использование веса тела в повороте, особенности позы и техника прохождения поворотов, подъемов и спусков в различных погодных условиях и на различных видах дорожного покрытия,

Раздел 3. Техническая подготовка

Стрелковая подготовка из пневматического оружия.

Теория

Изучение правил и мер безопасности при обращении с пневматическим оружием.

Практика

Занимающиеся должны неукоснительно соблюдать все необходимые меры безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий с соблюдением правил техники обращения с оружием, правил сбережения, осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе.

Изучение базовых элементов техники стрельбы из спортивного пневматического оружия (МР-61 и его модификаций):

- освоение основных положений для стрельбы: лежа и стоя, холостого тренажа;

- обучение техники выполнения стрелковых упражнений:
- изготовка;
- прицеливание;
- задержка дыхания;
- спуск курка;
- ритм, интенсивность стрельбы.

Отработка стабильности удержания оружия при стрельбе из положения лёжа и стоя правильно выбранной изготовкой, и учетом баланса тела.

Основы технической подготовки, знания природы выстрела. Тактико-техническая подготовка. Морально волевая подготовка.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Моделирование различных соревновательных ситуаций. Участие в соревновательной деятельности.

Раздел 5. Организация и проведение школьных соревнований, участие в соревнованиях разного уровня.

Принимать участие в организации, судействе внутришкольных соревнований, в летних оздоровительных лагерях.

Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях по биатлону (проект «биатлон в школе», Всероссийском марафоне «Биатлон в школу, Биатлон в ГТО, Биатлон в колледж» и других соревнованиях)

2.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Биатлон в школу».

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов и Национальной сборной команды страны по Биатлону на Олимпийских играх и других международных соревнованиях;

- уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития биатлона в современном обществе;

- умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами биатлона;

- проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами биатлона, профессиональных предпочтений в области физической культуры, спорта и общественной деятельности, в том числе через ценности, традиции и идеалы главных организаций биатлона регионального, всероссийского и мирового уровней, отечественных и зарубежных биатлонных клубов, а также школьных спортивных клубов;

- сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести

диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

- реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной

деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; умение оказывать первую помощь;

- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «Биатлон»;

- готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами биатлона.

Планируемые метапредметные результаты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами биатлона и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по виду спорта

«биатлон»;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судебской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной,

тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судебской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

- способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Планируемые предметные результаты:

- сформированность общих представлений о роли и значении занятий биатлоном, как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

- сформированность знаний по истории возникновения биатлона, достижениях Национальной сборной команды страны по Биатлону на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх, о легендарных отечественных и зарубежных биатлонистах и тренерах;

- сформированность знаний и соблюдение базовых правил личной гигиены, требований к спортивной одежде, обуви и спортивному инвентарю для занятий биатлоном;

- сформированность базовых навыков самоконтроля и наблюдения за своим физическим состоянием и величиной физических нагрузок;

- способность демонстрировать базовые навыки спортивного плавания включая: прыжки в воду, скольжения, повороты, умение ориентироваться в воде, плавание кролем на груди и на спине;

- способность выполнять индивидуальные технические приемы с пневматическим оружием включая: работу над выстрелом и стрельбу под нагрузкой;
- знание назначения основных узлов спортивного пневматического оружия, овладение основными навыками технического обслуживания пневматического оружия и мишенных установок;
- демонстрация во время учебной и соревновательной деятельности волевых, социальных качеств личности, организованности, ответственности;
- проявление уважительного отношения к оружию, одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях

биатлоном, Аква-биатлоном.

- знание основ современных правил организации и проведения соревнований по биатлону; основных правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства контрольных занятий и соревнований в качестве помощника судьи, секретаря или волонтера;
- умение демонстрации эффективной техники бега по равнине со сменой скорости бега и частоты шагов;
- знание и применение на практике основных правил стрельбы из пневматического оружия;
- выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и физической подготовке биатлонистов; знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в биатлоне со сверстниками.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

2 класс

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
1	Развитие биатлона в России и за рубежом. Правила безопасного поведения на стрелковом рубеже. Технические характеристики винтовки.	1	https://biatlonvgto.ru/kinds-sport/biatlon-v-shkolu-/
2	Обучение технике стрельбы: изготовка. Особенности выполнения стрельбы из	1	https://biatlonvgto.ru/kinds-sport/biatlon-v-shkolu-/

	пневматической винтовки.		
3	Контрольные нормативы (30м, прыжок в длину с места, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа)	1	https://biatlonvgto.ru/kinds-sport/biatlon-v-shkolu-/
4	Обучение технике стрельбы: прицеливание, задержка дыхания	1	https://biatlonvgto.ru/kinds-sport/biatlon-v-shkolu-/
5	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	https://biatlonvgto.ru/kinds-sport/biatlon-v-shkolu-/
6	Обучение технике стрельбы: спуск курка	1	https://biatlonvgto.ru/kinds-sport/biatlon-v-shkolu-/
7	Интенсивность и ритм стрельбы	1	
8	Правила биатлона Развитие выносливости (бег в низком темпе)	1	
9	Обучение технике стрельбы: прицеливание, задержка дыхания	1	
10	Стрельба после физической нагрузки Развитие мышечной силы (подтягивание, отжимание, пресс)	1	
11	Развитие мышечной силы (подтягивание, отжимание, пресс) Стрельба после физической нагрузки	1	
12	Индивидуальные тренировочные старты «Биатлон в школу»	1	
13	Развитие выносливости (бег в низком темпе) Психологическая подготовка.	1	
14	Совершенствование техники стрельбы: прицеливание, задержка дыхания	1	
15	Совершенствование технике стрельбы: прицеливание, задержка дыхания	1	
16	Стрельба на результат по мишени.	1	
17	Развитие быстроты (бег на короткие дистанции, челночный бег) Совершенствование технике	1	

	стрельбы: прицеливание, задержка дыхания		
18	Контрольные нормативы (сгибание разгибание рук в упоре лежа, подъём туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места)	1	
19	Корректировка стрельбы.	1	
20	Стрельба на результат по мишени.	1	
21	Совершенствование технике стрельбы: спуск курка. Стрельба на скорость.	1	
22	Прием тестов ГТО	1	
23	Развитие гибкости (выпады, наклоны, махи) Развитие ловкости (кувырки, смена направления, упражнение на координацию)	1	
24	Командные старты по программе «Школьный биатлон»	1	
25	Корректировка стрельбы	1	
	Развитие мышечной силы (подтягивание, отжимание, пресс) Стрельба после физической нагрузки	1	
27	Развитие быстроты (бег на короткие дистанции, челночный бег) Стрельба после физической нагрузки	1	
28	Контрольные нормативы (бег 100м, подъем туловища из положения лежа за 1 мин) Стрельба после физической нагрузки	1	
29	Контрольные нормативы (бег 1500м) Стрельба после физической нагрузки	1	
30	Судейство на школьных стартах	1	
31	Стрельба на скорость	1	

32	Стрельба на скорость после нагрузки (челночный бег).	1	
33	Стрельба на скорость после гладкого бега по стадиону.	1	
34	Стрельба на скорость после гладкого бега по стадиону.	1	
35	Соревнования Всероссийского марафона «Биатлон в школу»	1	
36	Соревнования Всероссийского марафона «Биатлон в школу»	1	

3 класс

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
1	Развитие биатлона в России и за рубежом. Правила безопасного поведения на стрелковом рубеже. Технические характеристики винтовки.	1	https://biatlonvgto.ru/kinds-sport/biatlon-v-shkolu-/
2	Обучение технике стрельбы: изготовка. Особенности выполнения стрельбы из пневматической винтовки.	1	https://biatlonvgto.ru/kinds-sport/biatlon-v-shkolu-/
3	Контрольные нормативы (30м, прыжок в длину с места, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа)	1	https://biatlonvgto.ru/kinds-sport/biatlon-v-shkolu-/
4	Обучение технике стрельбы: прицеливание, задержка дыхания	1	https://biatlonvgto.ru/kinds-sport/biatlon-v-shkolu-/
5	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	https://biatlonvgto.ru/kinds-sport/biatlon-v-shkolu-/
6	Обучение технике стрельбы: спуск курка	1	https://biatlonvgto.ru/kinds-sport/biatlon-v-shkolu-/
7	Интенсивность и ритм стрельбы	1	https://biatlonvgto.ru/kinds-sport/biatlon-v-shkolu-/
8	Правила биатлона Развитие выносливости (бег в низком темпе)	1	https://biatlonvgto.ru/kinds-sport/biatlon-v-shkolu-/
9	Обучение технике стрельбы: прицеливание, задержка дыхания	1	https://biatlonvgto.ru/kinds-sport/biatlon-v-shkolu-/

10	Стрельба после физической нагрузки Развитие мышечной силы (подтягивание, отжимание, пресс)	1	https://biatlonvgto.ru/kind-s-sport/biatlon-v-shkolu-/
11	Развитие мышечной силы (подтягивание, отжимание, пресс) Стрельба после физической нагрузки	1	https://biatlonvgto.ru/kind-s-sport/biatlon-v-shkolu-/
12	Индивидуальные тренировочные старты «Биатлон в школу»	1	https://biatlonvgto.ru/kind-s-sport/biatlon-v-shkolu-/
13	Развитие выносливости (бег в низком темпе) Психологическая подготовка.	1	https://biatlonvgto.ru/kind-s-sport/biatlon-v-shkolu-/
14	Совершенствование техники стрельбы: прицеливание, задержка дыхания	1	https://biatlonvgto.ru/kind-s-sport/biatlon-v-shkolu-/
15	Совершенствование технике стрельбы: прицеливание, задержка дыхания	1	https://biatlonvgto.ru/kind-s-sport/biatlon-v-shkolu-/
16	Стрельба на результат по мишени.	1	https://biatlonvgto.ru/kind-s-sport/biatlon-v-shkolu-/
17	Развитие быстроты (бег на короткие дистанции, челночный бег) Совершенствование технике стрельбы: прицеливание, задержка дыхания	1	
18	Контрольные нормативы (сгибание разгибание рук в упоре лежа, подъём туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места)	1	https://biatlonvgto.ru/kind-s-sport/biatlon-v-shkolu-/ https://biatlonvgto.ru/kind-s-sport/biatlon-v-shkolu-/
19	Корректировка стрельбы.	1	https://biatlonvgto.ru/kind-s-sport/biatlon-v-shkolu-/
20	Стрельба на результат по мишени.	1	https://biatlonvgto.ru/kind-s-sport/biatlon-v-shkolu-/
21	Совершенствование технике стрельбы: спуск курка. Стрельба на скорость.	1	https://biatlonvgto.ru/kind-s-sport/biatlon-v-shkolu-/
22	Прием тестов ГТО	1	https://biatlonvgto.ru/kind-s-sport/biatlon-v-shkolu-/
23	Развитие гибкости (выпады, наклоны, махи) Развитие ловкости (кувырки, смена направления, упражнение на координацию)	1	https://biatlonvgto.ru/kind-s-sport/biatlon-v-shkolu-/
24	Командные старты по программе «Школьный биатлон»	1	https://biatlonvgto.ru/kind-s-sport/biatlon-v-shkolu-/

25	Корректировка стрельбы	1	https://biatlonvgto.ru/kinsport/biatlon-v-shkolu-/
26	Развитие мышечной силы (подтягивание, отжимание, пресс) Стрельба после физической нагрузки	1	https://biatlonvgto.ru/kinsport/biatlon-v-shkolu-/
27	Развитие быстроты (бег на короткие дистанции, челночный бег) Стрельба после физической нагрузки	1	https://biatlonvgto.ru/kinsport/biatlon-v-shkolu-/
28	Контрольные нормативы (бег 100м, подъем туловища из положения лежа за 1 мин) Стрельба после физической нагрузки	1	https://biatlonvgto.ru/kinsport/biatlon-v-shkolu-/
29	Контрольные нормативы (бег 1500м) Стрельба после физической нагрузки	1	https://biatlonvgto.ru/kinsport/biatlon-v-shkolu-/
30	Судейство на школьных стартах	1	https://biatlonvgto.ru/kinsport/biatlon-v-shkolu-/
31	Стрельба на скорость	1	https://biatlonvgto.ru/kinsport/biatlon-v-shkolu-/
32	Стрельба на скорость после нагрузки (челночный бег).	1	https://biatlonvgto.ru/kinsport/biatlon-v-shkolu-/
33	Стрельба на скорость после гладкого бега по стадиону.	1	https://biatlonvgto.ru/kinsport/biatlon-v-shkolu-/
34	Стрельба на скорость после гладкого бега по стадиону.	1	https://biatlonvgto.ru/kinsport/biatlon-v-shkolu-/
35	Соревнования Всероссийского марафона «Биатлон в школу»	1	https://biatlonvgto.ru/kinsport/biatlon-v-shkolu-/
36	Соревнования Всероссийского марафона «Биатлон в школу»	1	https://biatlonvgto.ru/kinsport/biatlon-v-shkolu-/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114401

Владелец Ремнева Светлана Алексеевна

Действителен С 17.04.2025 по 17.04.2026