

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Свердловской области**  
**МКУ «Управление образования муниципального округа Верхотурский»**  
**МКОУ "Усть-Салдинская СОШ"**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
Пр. № 01 от 26.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УР  
Мамаева М.В. Мамаева М.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физическая культура.**

**МОДУЛЬ «БИАТЛОН»**

**Усть-Салда**

**2025**

## **Пояснительная записка**

Биатлон – вид спорта, который способствует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению обучающихся всех возрастов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Во время образовательной деятельности в биатлоне постоянно меняются спортивные дисциплины и комплексы упражнений, направленные на формирование у занимающихся жизненно необходимых навыков, чередуются физические нагрузки различной направленности и продолжительности.

Биатлон способен развивать не только физические, но и нравственные качества обучающихся, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, выработке коммуникативных качеств характера, физической выносливости.

Модуль по биатлону также направлен на развитие массовости занятий биатлоном как популярным, зрелищным, перспективным видом спорта, создание условий занятий прикладными видами физической активности – кроссовой подготовкой, плаванием, силовыми упражнениями, лыжными гонками, стрелковой подготовкой, расширение объема селекционной работы, повышение эффективности подготовки олимпийского резерва.

Целью изучения модуля по биатлону является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств биатлона.

Задачами изучения модуля по биатлону являются:

- способствование формированию жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развитие координации, гибкости, профессиональных и прикладных навыков, общей физической выносливости;
- развитие двигательных функций, обогащение двигательного опыта;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим: доброжелательность, чувство товарищества, коллективизма, уважения к историческому наследию Российского спорта;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом и физическим упражнениям;
- выработка потребности в здоровом образе жизни;
- понимание важности занятий спортом для полноценной жизни.

### **Место и роль модуля по биатлону.**

Модуль по биатлону доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно- спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Модуль по биатлону реализован в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5–8 классах – по 34 часа).

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Знания о биатлоне.**

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.

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.

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.

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.

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

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

### **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 сердечно-сосудистой 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.

### **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.

### **Технико-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.

### **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 обучающие 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.

### **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 до 3000м, лыжная гонка.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Содержание модуля по биатлону направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по биатлону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

формирование патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития биатлона, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами биатлона, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

овладение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, положительных качеств личности, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в биатлоне;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление во время учебной и игровой деятельности волевых, социальных качеств

личности, организованности, ответственности;

проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпения и настойчивости в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях биатлоном.

При изучении модуля по биатлону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами биатлона, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно- спортивном направлении;

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

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

проявление компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по биатлону на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

знания о влиянии занятий биатлоном на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

понимание роли главных спортивных организаций, занимающихся развитием биатлона в мире, в Европе, в России и в своем регионе;

знание выдающихся отечественных и зарубежных биатлонистов и тренеров, внесших наибольший вклад в развитие и становление современного биатлона;

понимание роли и значения различных проектов в развитии и популяризации биатлона для обучающихся; участие в проектах по биатлону, участие в физкультурно-соревновательной деятельности;

понимание особенностей стратегии и тактики прохождения дистанций биатлона различной длины и сложности;

понимание основных направлений развития спортивного маркетинга в биатлоне, развитие интереса в области спортивного маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению;

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;

применение и соблюдение правил соревнований по биатлону в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами биатлона, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

сформированность устойчивого навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств;

умение характеризовать и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости; упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата; специальных упражнений для формирования эффективной техники двигательных действий биатлониста;

умение выполнять различные виды передвижений (плавание, стрельба из пневматической винтовки, бег, лыжи) в различных видах естественной среды (оборудованные водоемы, бассейны, спортивные залы, пришкольные стадионы, лыжероллерные трассы, лесопарковая зона) с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

умение демонстрировать технику спортивного плавания различными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс), прохождения поворотов, а также стартовых прыжков, уверенное передвижение в воде в том числе в небольшой группе других спортсменов;

умение демонстрировать эффективную технику бега по равнине со сменой скорости бега и частоты шагов;

умение демонстрировать технику лыжных гонок, в том числе: ходы, подъемы, спуски и повороты, торможение соскальзыванием, поворот прыжком, прохождение крутых поворотов в различных условиях;

знание устройства и назначения основных узлов спортивного пневматического оружия, овладение навыками сборки, разборки, технического обслуживания пневматического оружия;

знание и применение на практике основных правил стрельбы из пневматического оружия;

знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных тактических действий при прохождении дистанции биатлона в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ биатлона; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике движений в различных дисциплинах биатлона;

знание и применение правил безопасности при занятиях биатлоном, правомерного поведения во время соревнований по биатлону в качестве зрителя или волонтера;

знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и (или) во время занятий биатлоном;

умение составлять и выполнять индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств биатлониста, проведение закаливающих процедур;

умение соблюдать требования к местам проведения занятий биатлоном, правила ухода за спортивным оборудованием, инвентарем;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий биатлоном; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций; умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий биатлоном;

способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых

двигательных навыков и развитию основных специальных физических качеств биатлониста, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и соблюдение основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона биатлонистов; составление рациона питания; основ организации здорового образа жизни средствами биатлона, методов профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения;

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.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Тема раздела	Кол-во часов	ЭОР
1	Знания о биатлоне.	4	
2.	Общая физическая подготовка	10	
3.	Технико-тактическая подготовка	8	
4	Стрелковая подготовка	8	
5	Контрольные нормативы	4	
	Итого	34 ч	

### КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Часы	Дата
1.	Развитие биатлона в России и за рубежом	1	
2.	Значение и место биатлона в российской системе физического воспитания, всероссийские соревнования по биатлону	1	
3.	Правила биатлона (общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил	1	
4.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	
5.	комплексы общеразвивающих упражнений направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, циклические упражнения	1	
6.	Обучение технике стрельбы: изготовка	1	
7.	изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне	1	
8.	Обучение технике стрельбы: прицеливание, задержка дыхания	1	
9.	Обучение технике стрельбы: прицеливание, задержка дыхания	1	



10.	Обучение технике стрельбы: спуск курка	1	
11.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	
12.	Обучение технике передвижения на лыжах: одновременный душажный коньковый ход (одновременная работа рук)	1	
13.	Обучение технике передвижения на лыжах: одновременный душажный 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 техники 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 перекладине)	1	
26.	Развитие быстроты (бег на короткие дистанции)	1	
27.	Совершенствование техники 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 техники 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. Установки для стрельбы 2 шт.
3. Спортивный зал и игровая площадка
4. Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм) 2 шт.
5. Пульки пневматические (калибр 4,5 мм)
6. Крепления для лыж 12 пар
7. Лыжи 12 пар
8. Палки для лыжных гонок 12 пар
9. Флажки для разметки лыжных трасс 1 комплект

## Контрольные нормативы

Упражнение
<b>Общая физическая подготовка</b>
Бег 60м, сек
Бег 100м, сек
Челночный бег 3х10м. (сек.)
Прыжок в длину с места, см
Подтягивания на перекладине
Подъем туловища в положении лежа за 30 сек
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Кросс
<b>Специальная физическая подготовка</b>
Лыжная гонка
Стрельба из положения лежа, 5 выстрелов, дистанция 10м.

Оценивания успеваемости по учебному предмету «Физическая культура» является освоение обучающимися учебного модуля «Биатлон» по контрольным нормативам предмета «Физическая культура» и нормативам комплекса ГТО, в соответствии возрастом обучающихся.