

Министерство образования Самарской области

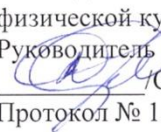
Отраденское управление МО СО

ГБОУ СОШ № 2 "ОЦ" с. Кинель-Черкассы"

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
физической культуры

Руководитель ШМО

 /Семёнов С.В./
Протокол № 1 от 27.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМС

Заместитель

директора по УВР

 /Старкова Ю. В./
«29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Исполняющий обязанности
директора ГБОУ СОШ № 2

"ОЦ" с. Кинель Черкассы

 /Родионова И.Р./
Приказ № 01-139/1-од
от «29» 08 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА "АЛЬФА"

(ID 8798852)

модуль «Биатлон»

для обучающихся 7 классов

с. Кинель-Черкассы, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО БИАТЛОНУ

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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО БИАТЛОНУ

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 КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО БИАТЛОНУ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

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.

Специфика модуля по биатлону сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО БИАТЛОНУ

Интеграция модуля по биатлону поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях. Модуль по биатлону может быть реализован в следующих *вариантах*: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по биатлону с выбором различных элементов биатлона, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью); 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 5–9 классах – по 34 часа); в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа)

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ По БИАТЛОНУ

7 КЛАСС

Интеграция модуля по биатлону поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль по биатлону может быть реализован в следующих *вариантах*: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по биатлону с выбором различных элементов биатлона, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью); 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 5–9 классах – по 34 часа); в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5–9 классах – по 34 часа)

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

7 КЛАСС

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
7 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Название модуля: Биатлон					
Раздел 1. Теоретическая подготовка:					
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж, лыжного спорта и биатлоне в России.	1	Порядок и содержание работы секции. Значение биатлона для народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника, биатлониста. Первые соревнования биатлона в России и за рубежом. Популярность биатлона в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных биатлонистов		
1.2	Лыжный инвентарь, одежда, обувь, мази, парафины, оружие.	1	Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях		
1.3	Правила поведения и техника безопасности при занятиях лыжной и стрелковой подготовкой	1	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с оружием на занятиях по стрельбе. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.		
1.4	Экипировка биатлониста,	1	Правила ухода за лыжами и их хранение.		

	устройство пневматической и боевой винтовки		Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.		
1.5	Режим дня, гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.		
1.6	Краткая характеристика техники лыжных ходов: Соревнования по лыжным гонкам	1	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на		

			лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.		
Итого		6			
Раздел 2.Название Практическая подготовка:					
2.1	Общая физическая подготовка	7	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.		
2.2	Специальная физическая подготовка	6	Передвижение на лыжах по равнинной и перечисленной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		

2.3	Техническая подготовка	7	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениями, направленными на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двужажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.		
2.4	Стрелковая подготовка	5	Изучение мер безопасности. Обучение изготовке и держанию оружия для стрельбы. Обучение подъему оружия для стрельбы. Подготовка винтовок для биатлониста. Устройство и назначение частей и механизмов винтовки. Прицеливание и техника задержки дыхания. Изучение конструкции винтовки. Тренировка в изготовке. Уход за		

			оружием. Обучение прицеливанию Обучение нажиму на спусковой крючок Особенности спускового механизма и его отладки. Тренировка в подъеме оружия и прицеливании		
2.5	Контрольные упражнения и соревнования	3	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-5 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-5 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле. Соревнования и эстафеты со стрельбой из пневматической винтовки. Группы начальной подготовки изучают технику стрельбы из пневматического оружия. Для молодых биатлонистов Ижевский завод в настоящее время выпускает два вида пневматических винтовок МР-61, дающих возможность начинающему биатлонисту овладеть навыками стрельбы. Большинство современных образцов пневматического оружия имеет калибр 4,5 мм, начальная скорость вылета пульки достигает 160—180 м/с, а ее вес составляет 0,28-0,32 г. Невысокая начальная скорость и малая масса пульки не вызывают вибрации ствола при выстреле. Техника стрельбы из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости		

			системы «стрелок - оружие» в момент прицеливания. Вес винтовки не более 2,5 кг. Поэтому на первом этапе подготовки спортсмену потребуются дополнительные усилия для удержания в точке прицеливания облегченной винтовки, но в дальнейшем это будет способствовать повышению спортивных результатов в стрельбе стоя, так как вес винтовки на 2 кг легче веса основного вида оружия (БИ-7-2). Это способствует повышенной собранности спортсмена для закрепления навыка за более короткий период подготовки. Спортсмены данной возрастной группы знакомятся с техникой изготовки для стрельбы из положения лежа: положение туловища, ног, рук, головы, оружия. Далее они знакомятся с техникой стрельбы лежа с упором. Изучают приемы заряжания и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа, прицеливание с диоптрическим прицелом. Тренировка в прицеливании со станка, выявление наиболее характерных ошибок, допускаемых в прицеливании, и их последствия. Определение средней точки попадания 3-5 выстрелов. Внесение поправок в прицел. Ознакомление с техникой выполнения выстрела. Совершенствование элементов техники выполнения выстрела - прицеливание,		
--	--	--	---	--	--

			задержка дыхания и обработка ударно-спускового механизма. Совершенствование выполнения выстрела из положения лежа. Начальное обучение в стрельбе из положения стоя. Участие в контрольных соревнованиях по стрельбе.		
Итого		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации программы:

Учебно-методический комплекс

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
6. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
7. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
9. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
10. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
11. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
12. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: Издательство «СААМ», 1995.

Интернет-ресурсы:

1. [Каширцев Ю.А.](#) Повышение эффективности стрелковой подготовки в биатлоне с использованием пневматического оружия: Автореф. канд. дис. М., 1980. - 24 с.
2. Гибадуллин И.Г. Планирование тренировочного процесса у юных биатлонистов 10-12 лет: Метод. реком. - Ижевск: УдГУ, 1988.
3. [Гибадуллин И.Г.](#) Биатлон: Метод. пос. Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону. - Ижевск: УдГУ, 1990.
4. Каширцев Ю.А., [Савицкий Я.И.](#) Использование пневматической винтовки в подготовке биатлонистов // [Теор. и практ. физ. культ.](#) 1985, № 2, с. 11.
5. Кедяров А.П. Методические рекомендации для стрелков и биатлонистов. Рекомендации для стрелков и биатлонистов, пособие для тренеров и спортсменов.

Поурочное планирование 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж, лыжного спорта и биатлоне в России. Теоретическая подготовка. Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой	1			
2	Лыжный инвентарь, одежда, обувь, мази, парафины, оружие. ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью	1			
3	Правила поведения и техника безопасности при занятиях лыжной и стрелковой подготовкой. ОФП. Ходьба в подъем с палками	1			
4	Экипировка биатлониста, устройство пневматической и боевой винтовки. ОФП. Спортивные игры	1			
5	Режим дня, гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. ОФП. Силовые упражнения	1			
6	Краткая характеристика техники лыжных ходов: Соревнования по лыжным гонкам. ОФП. Равномерный бег слабой интенсивностью	1			
7	Стрелковая подготовка. Холостой тренаж. Устройство и назначение частей и механизмов винтовки	1			
8	Тестирование для оценки общей физической	1			

	подготовки. Технические характеристики винтовки. ОФП. Бег по пересеченной местности				
9	Основы техники стрельбы в биатлоне. СФП. Шаговая имитация	1			
10	Общая физическая подготовка (далее ОФП). Обучение изготовке и держанию оружия для стрельбы.	1			
11	Изготовка для стрельбы из положения лежа. Обучение подъему оружия для стрельбы. ОФП. Равномерный бег средней интенсивностью	1			
12	Кроссовая подготовка. Ориентация и проверка наводки при стрельбе лежа.	1			
13	ОФП. Виды и формы прицельных приспособлений в биатлоне	1			
14	Изготовка для стрельбы из положения лежа.	1			
15	Теоретическая подготовка. Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Прицеливание	1			
16	Теоретическая подготовка. Требования к подбору лыжного инвентаря, одежды и обуви Стрелковая подготовка. Холостой тренаж	1			
17	Теоретическая подготовка. Техника способов передвижения на лыжах Прицеливание и техника задержки дыхания.	1			
18	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью классическим ходом	1			
19	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью классическим ходом Стрелковая подготовка. Стрельба лежа в спокойном	1			

	состоянии				
20	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью коньковым ходом Изготовка для стрельбы из положения стоя	1			
21	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью коньковым ходом Теоретическая подготовка. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий	1			
22	Обработка спускового крючка. Управление спуском	1			
23	Лыжная подготовка. Контрольная тренировка	1			
24	Поправка прицела при выполнении стрельбы	1			
25	Стрелковая подготовка. Контрольная тренировка по стрельбе	1			
26	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах слабой интенсивностью классическим ходом	1			
27	Лыжная подготовка. Контрольная тренировка	1			
28	Прицеливание и техника задержки дыхания.	1			
29	ОФП. Спортигры	1			
30	ОФП. Устранение ошибок при стрельбе. Поправка прицела при выполнении стрельбы	1			
31	Обучение технике и тактики подхода к огневому рубежу.	1			
32	Стрелковая подготовка. Контрольная стрельба	1			
33	Совершенствование техники прицеливания и нажима на спусковой крючок.	1			
34	Тестирование. Подведение итогов.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	