



Авангардная ул., 16, г. Ижевск, Удмуртская Республика, 426006
Тел. 8(3412) 43-07-82, e-mail: DS150@IZH-DS.UDMR.RU
ОКПО 49654977; ОГРН 1021801507012; ИНН/КПП 1833022804/184001001

ПРИКАЗ

20.12.2024

№ 213

г. Ижевск

О внесении изменений в Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу спортивной направленности «Биатлон для дошкольников» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 150»

На основании пункта 7 части 3 статьи 28 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с решением общего собрания работников Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №150», протокол от 20.12.2024 №1, **приказываю:**

1. Утвердить и ввести в действие Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу спортивной направленности «Биатлон для дошкольников» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 150» (далее Положение).
2. Признать утратившим силу Приказ от 02.09.2024г № 152 «Об утверждении Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивной направленности «Биатлон для школьников» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 150»»
3. Батовой В.В., ответственной по работе с сайтами, разместить Приказ на официальном сайте ДОУ в сети Интернет в течение 10 рабочих дней со дня утверждения.
4. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий МБДОУ №150

Утробина Н.Р.

С приказом ознакомлен

Батова В.В.

ПРИНЯТО

Общим собранием работников МБДОУ №150

Протокол от 20.12.2024г №2

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №150

_____/Н.Р. Утробина

Приказ от 20.12.2024г №213

С учетом мотивированного мнения

Совета родителей МБДОУ №150

Протокол от 20.12.2024г №3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для детей старшей и подготовительной группы
по реализации дополнительной
общеобразовательной программы
«Биатлон для дошкольников»
на 2024-2025 учебный год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Биатлон для дошкольников»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	физкультурно-спортивная
Образовательная область	Физическая культура
Вид программы	Модифицированная
Возраст учащихся	5-7 лет
Срок обучения	1 год
Уровень освоения программы	Базовый
Цель программы	Развивать у воспитанников физические и личностные качества, координацию движений, принятие правильных решений в быстро меняющейся обстановке, развитию мелкой моторики, быстроты и выносливости, воспитывать здоровый образ жизни.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Биатлон олимпийский вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой из винтовки,

круглогодичные занятия на свежем воздухе. Несложный инвентарь и чувство скольжения покоряют многих любителей.

Образовательная программа «Биатлон для дошкольников» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, предполагает развитие и совершенствование у воспитанников основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения программы.

Занятия биатлоном способствуют развитию и совершенствованию у детей основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества воспитанников: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, тактики, чёткости техники и других действий, направленных на достижение победы, приучает мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер, самостоятельность тактических индивидуальных действий, постоянное изменение обстановки, соревнования, удача или неуспех вызывают у воспитанников проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к гонке.

Формируя на основе вышеперечисленного у воспитанников поведенческих установок, биатлон, как вид спорта, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир учащихся, расширить знания в области оздоровления и развития организма.

Дополнительная образовательная программа «Биатлон для дошкольников» аккумулирует в себя современные педагогические методики формирования лидерских качеств в процессе коллективной деятельности, привитие чувства взаимопомощи и товарищества в процессе соревновательной деятельности, создает благоприятные условия для воспитания у умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В объединение «Биатлон» принимаются учащиеся в возрасте 5-7 лет в течение всего календарного года. Необходимо предоставить справку от врача об отсутствии противопоказаний для занятий.

При реализации образовательной программы используются следующие основные формы проведения занятий: беседа; консультация; мастер-класс; практическое занятие; игра; презентация; тренинг; тестирование; контрольное занятие; соревнование.

Количественный состав учебных групп по уровням сложности:

базовый – 10 – 15 человек.

Кроме того, по решению педагога, предусмотрено проведение учебных занятий с наиболее одаренными учащимися по индивидуальным планам.

Цели программы:

Развивать физические и личностные качества, координацию движений, принятие правильных решений в быстро меняющейся обстановке, развитию мелкой моторики, быстроты и выносливости, воспитывать здоровый образ жизни.

Задачи программы:

- Дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – циклический вид спорта (биатлон);
- Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- Обучить учащихся технике и тактике лыжных гонок.
- Развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, выносливость, меткость;
- Развивать двигательные способности;
- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- Развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;
- Способствовать развитию социальной активности
:воспитывать чувство самостоятельности и ответственности, прививать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- Пропагандировать здоровый образ жизни.

Условия реализации программы: Образовательная программа «Биатлон для дошкольников» рассчитана на 1 год обучения.

Формы организации занятий: групповая; индивидуально-групповая; индивидуальная; самостоятельная работа.

Форма обучения: очная.

Основные методы и формы работы с детьми

Отличительной особенностью программы является ее направленность на развитие координации движений, принятие правильных решений в быстроменяющейся обстановке, развитию мелкой моторики, быстроты, выносливости и меткости.

Планируемые результаты***Личностные:***

- Оценивать поступки людей с точки зрения общепринятых норм поведения и ценностей;
- Уметь выражать свои эмоции, понимать эмоции других людей, сочувствовать им и сопереживать;
- Научиться самым простым и общим для всех правилам поведения при сотрудничестве (этическим нормам);
- Уметь предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий в объединении, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

Предметные:

- Знать основные правила биатлона;
- Уметь подбирать инвентарь и экипировку;
- Знать основные приемы подготовки инвентаря и экипировки;
- Знать комплексы упражнений по развитию физических качеств и комплексы специальных упражнений при занятиях биатлоном;
- Знать основные технические приемы лыжных гонок;
- Знать основные правила проведения соревнований по биатлону;

- Укрепить свое здоровье;
- Познакомиться с приемами самоконтроля во время занятий биатлоном;
- Уметь тренироваться в коллективе.

Регулятивные

- Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- Планировать свою работу на отдельных этапах обучения;
- Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- Анализировать причины успеха/неуспеха;
- Понимать и принимать полученную информацию при выполнении заданий;
- Проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении заданий.

Коммуникативные

- Включаться в диалог, коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- Работать в группе, управлять поведением партнеров;
- Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;
- Предлагать помощь в сотрудничестве, слушать собеседника;
- Договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению
- Формулировать собственное мнение и позицию.

Тематическое планирование

Тема	Содержание	Виды деятельности
Техника безопасности, правила биатлона	Изучение требований безопасности до и во время занятий биатлоном. Изучение основных правил биатлона	знакомятся, изучают, анализируют
Общая физическая подготовка	Основные упражнения общей физической подготовки биатлониста. Организация, формы и методы проведения занятий. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выносливость. Упражнения на гибкость. Упражнения на ловкость. Упражнения на быстроту». Упражнения на координацию движений. Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнения на развитие прыгучести. Спортивные и Подвижные игры.	знакомятся, изучают, анализируют, применяют на практике (процесс тренировок) Теоретическая и практическая подготовка.

Специальная физическая подготовка	Основные упражнения специальной физической подготовки биатлониста. Организация, формы и методы проведения занятий. Прыжковые упражнения с предметами. Прыжковые упражнения с отягощением. Бег на короткие дистанции. Бег с остановками. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения на быстроту и ловкость.	знакомятся, изучают, анализируют, применяют на практике (процесс тренировок) Теоретическая и практическая подготовка.
Техника	Лыжные ходы и стили передвижений. Стойка и перемещение биатлониста. Начальное овладение основами современной техник. Лыжные ходы и стили передвижений. Стойка и передвижение биатлониста. Имитация ходов и стилей. Подъемы «Полуелочкой», «Лесенкой», «Елочкой» «Стойки спусков», Торможение «Плугом», «Боковым скольжением», Поворот в движении «Плугом», Поворот в движении переступанием. Одновременный двух шажный классический ход. Одновременный бес шажный классический ход.	знакомятся, изучают, анализируют, применяют на практике (процесс тренировок) Теоретическая и практическая подготовка.
	Попеременный двухшажный классический ход. Попеременный четырехшажный классический ход. Переходы классических лыжных ходов. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Одновременный полуконьковый ход. Попеременный двухшажный коньковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Переходы коньковых лыжных ходов. Подъем коньковыми ходами.	
Участие в соревнованиях	Участие в районных соревнованиях. Участие в городских соревнованиях.	Практическая подготовка

Содержание:

Тема№1 «Изучение требований безопасности до и во время занятий биатлоном. Изучение основных правил биатлона». (2 занятия).

Общая физическая подготовка

Теоретическая подготовка.

Тема№2.1 «Основные упражнения общей физической подготовки биатлониста. Организация, формы и методы проведения занятий». (2 занятия).

Практическая подготовка.

Тема№2.2«Общеразвивающие упражнения». (2 занятия). **Тема№2.3** «Упражнения на выносливость». (2 занятия). **Тема№2.4** «Упражнения на гибкость». (1 занятие)

Тема№2.5«Упражнения на ловкость». (2 занятия).

Тема№2.6«Упражнения на быстроту». (2 занятия).

Тема№2.7 «Упражнения на координацию движений» (2 занятия). **Тема№2.8**«Упражнения на развитие силовых качеств».(2занятия).

Тема№2.9 «Упражнения на развитие прыгучести». (2 занятия).

Тема№2.10«Спортивные и подвижные игры». (4 занятия).

Тема№2.11«Итоговое занятие». (2 занятия).

Специальная физическая подготовка

Тема№3.2 «Прыжковые упражнения с предметами». (2 занятия). **Тема№3.3**«Прыжковые упражнения с отягощением». (2 занятия).

Тема№3.4 «Бег на короткие дистанции». (2 занятия).

Тема№3.5«Бег с остановками». (2 занятия).

Тема№3.6«Упражнения на гимнастической стенке». (2 занятия).

Тема№3.7«Упражнения с мячом». (4 занятия).

Тема№3.8«Упражнения с набивным мячом». (2 занятия).

Тема№3.9«Упражнения на быстроту и ловкость». (2 занятия).

Тема№3.12«Итоговое занятие». (1 занятие).

Техника

Тема№4.1«Лыжные ходы и стили передвижений». (2 занятия)

Тема№4.2«Стойка и перемещение биатлониста». (2 занятия).

Тема№4.3«Лыжные ходы и стили передвижений». (1 занятие).

Тема№4.4 «Стойка и передвижение биатлониста». (1 занятие)

Тема№4.5 «Имитация ходов и стилей». (1 занятие).

Тема№4.6«Подъем «Полуелочкой»». (1 занятие).

Тема№4.7«Подъем«Лесенкой»». (1 занятие).

Тема№4.8 «Подъем «Елочкой»». (1 занятие).

Тема№4.9 «Стойки спусков». (1 занятие).

Тема№4.10«Торможение «Плугом»». (1 занятие).

Тема№4.11«Торможение «Боковым скольжением»». (1 занятие).

Тема№4.12«Поворот в движении «Плугом»». (2 занятия).

Тема№4.13«Поворот в движении переступанием»». (2 занятия).

Тема№4.14 «Одновременный двухшажный классический ход». (2 занятия).

- Тема№4.15** «Одновременный бесшажный классический ход». (2 занятия).
- Тема№4.16** «Попеременный двухшажный классический ход». (2 занятия).
- Тема№4.17** «Попеременный четырех шажный классический ход». (2 занятия)
- Тема№4.18** «Переходы классических лыжных ходов». (2 занятия).
- Тема№4.19** «Одновременный двух шажный коньковый ход». (2 занятия).
- Тема№4.20** «Одновременный одношажный коньковый ход». (1 занятие).
- Тема№4.21** «Одновременный полуконьковый ход». (1 занятие).
- Тема№4.22** «Попеременный двухшажный коньковый ход». (1 занятие).
- Тема№4.23** «Коньковый ход безотталкивания руками». (1 занятие).
- Тема№4.24** «Переходы коньковых лыжных ходов». (2 занятия).
- Тема№4.25** «Подъем коньковыми ходами». (2 занятия)

Раздел2.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ

Основной показатель работы объединения «Биатлон для дошкольников» - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности воспитанников выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Методы, используемые в работе: наглядный, словесный, частично-поисковый, творческий.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Спортивный зал
- Спортивный инвентарь и оборудование:
- Лыжи, ботинки, палки, крепления на каждого воспитанника;
- Набивные мячи;
- Экспандер-резина на каждого воспитанника;
- Секундомер;
- Гимнастические маты(коврики)—10штук;

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Интернет-ресурсы:

<http://biathlonrus.com/> СоюзбиатлонистовРоссии;
видеоматериалы. Техника биатлона.

2. Литература:

- Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1977.
- Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М. : ВНИИФК, 2001.
- Ермаков В. В. Техника лыжных ходов. Смоленск :СГИФК, 1982.
- Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча,Б.Н. Шустина. М.: Издательство «СААМ», 1995.
- Каширцев Ю. А. Повышение эффективности стрелковой подготовки в биатлоне с использованием пневматического оружия: Автореф. канд. дис. М., 1980. - 24
- Гибадуллин И. Г. Планирование тренировочного процесса у юных биатлонистов 10- 12 лет: Метод. реком. - Ижевск: УдГУ, 1988.
- Гибадуллин И.Г. Биатлон: Метод. пос. Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону. - Ижевск: УдГУ, 1990

Каширцев Ю. А., Савицкий Я. И. Использование пневматической винтовки в подготовке биатлонистов
// Теор. и практ. физ. культ. 1985, № 2, с. 11.

Кедяров А.П. Методические рекомендации для стрелков и биатлонистов.

