

Департамент образования
Администрации г. Екатеринбурга
МАОУ СОШ № 67 с углубленным изучением отдельных предметов

Принята решением Педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08. 2020 года

Утверждено

Приказ № 157-О от 31.08.2020 г.

Директор МАОУ СОШ № 67 с углубленным
изучением отдельных предметов

Г.Н. Арбузова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Стрелок»

Возраст обучающихся: – 14-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Филиппов Сергей Владиславович,

учитель ОБЖ

г. Екатеринбург,

2020 г.

Пояснительная записка

Нормативная основа программы

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Программа предназначена для учащихся 14-16 лет.

Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Стрелковый спорт пользуется большой популярностью среди молодежи. Он воспитывает у молодежи высокие морально-волевые качества, готовность к защите Отчества. Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями.

Программа «Юный стрелок» ориентирована на развитие у обучающихся таких качеств, как ответственное отношение к труду, дисциплинированность, дружба и товарищество. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. В содержание программы «Юный стрелок» входит обучение детей основам стрельбы из пневматической винтовки.

Актуальность

Необходимость разработки и внедрения программы стрелковой подготовки в системе дополнительного образования детей обусловлено тем, что в программу ежегодно проводимых соревнований допризывной молодежи и программу учебно-полевых учебных сборов входит стрельба из пневматической винтовки.

Программа «Юный стрелок» ориентирована на развитие у обучающихся таких качеств, как ответственное отношение к труду, дисциплинированность, дружба и товарищество. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. В содержание программы «Юный стрелок» входит обучение детей основам стрельбы из пневматической винтовки.

Новизна программы

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы состоит в привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и

вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности. Программа ДО «Юный стрелок» рассчитана на 1 год

Цели программы

Формирование и развитие социально-значимых качеств личности гражданина России и защитника Отечества через занятия пулевой стрельбой.

Задачи:

Воспитательные: воспитание у обучающихся смелости и мужества, решительности и самообладания, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Развивающие: развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в обществе; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе;

Образовательные: формирование знаний об основах стрельбы, навыков стрельбы из пневматической винтовки, навыков проведения физических упражнений для укрепления общей физической подготовки и для формирования правильной осанки.

Методы работы: словесные, наглядные, практические.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Уровень реализации программы - базовый.

Режим занятий - 3 раза в неделю по 1 часу и 1 раз - 1,5 часа.

Планируемые результаты

По итогам реализации программы «Юный стрелок» ожидаются следующие результаты:

1. Образовательные: формирование базовых компетенций в области военно-прикладных видах спорта.

2. Личностные:

- развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;
- развитие мотивации познавательных интересов;
- развитие самооценки собственной творческой деятельности;
- рост спортивного мастерства;

По окончании обучения учащиеся:

1. Должны знать:

1. Общие основы теории пулевой стрельбы.
2. Материальную часть спортивного оружия.
3. Основы техники стрельбы и методики тренировки.
4. Основы общефизической и специальной физической подготовки стрелков.
5. Организационно-методические особенности подготовки стрелков
6. Правила соревнований по пулевой стрельбе.

2. Должны уметь:

1. Уметь подготавливать оружие к стрельбе.
2. Иметь устойчивые навыки ведения стрельбы из пневматической винтовки.
3. Владеть в совершенстве пневматической винтовкой при выполнении упражнения «Лёжа», а также уметь стрелять из положений «Стоя», «С колена».
4. Уметь производить правильный самоанализ после каждого выстрела, корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела.

Методы оценки результатов реализации программы: тестирование, соревнования.

Учебный план.

№	Название темы	Общее кол-во часов	Теоретич. часть (час.)	Практич. часть (час.)	Формы аттестации/ контроля
1.	Введение	4,5	3,5	1	опрос
2.	Меры безопасности при проведении стрельб	4,5	4,0	0,5	опрос
3	Общие сведения о пневматическом	4,5	4,0	0,5	зачет

	оружии				
4	Основы техники стрельбы	58,5	11	47,5	зачет
5	Правила соревнований	9	1	8	тест
6	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки	45	5	40	зачет
7	Общая физическая подготовка	9	1	8	зачет
8	Тренировка и соревнования по стрельбе	27	1	26	зачет
	Всего	162	30,5	131,5	

Содержание учебного плана.

Тема 1. Введение

Теория. Основы развития стрелкового спорта. Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте. Ознакомление с программой и расписанием занятий.

Практика. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Закон «О всеобщей воинской обязанности». Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

Тема 2. Меры безопасности при проведении стрельб

Теория. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

Практика. Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, лыжная база и др.).

Тема 3. Общие сведения о пневматическом оружии

Теория. Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство пневматических винтовок. Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Уход за оружием.

Практика. Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость. Отдача ружья, полет пули в воздухе. Образование траектории и её элементы. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Подбор пульек. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.

Тема 4. Основы техники стрельбы

Теория. Изготовки при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа. Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия.

Практика. Спуск курка из положения стоя, с колена, лёжа.

Тема 5. Правила соревнований

Теория. Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Представители, тренеры и капитаны команд. Допуск участников к соревнованиям. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

Практика. Выполнение обязанностей судьи линии огня, судьи линии мишеней, судьи контролера, судьи показчика. Тренировка в прицеливании.

Тема 6. Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки

Теория. Показ приемов изготовки для стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча. Положение указательного пальца на спусковом крючке. Понятие прицеливания. Спуск курка.

Практика. Порядок заряжания и разряжения винтовки. Изучение и освоение приемов изготовки. Тренировка.

Тема 7. Общая физическая подготовка

Теория. Упражнения на расслабление различных групп мышц. На развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки.

Практика. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении.

Тема 8. Тренировка и соревнования по стрельбе

Теория. Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Представители, тренеры и капитаны команд. Допуск участников к соревнованиям. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

Практика. Выполнение обязанностей судьи линии огня, судьи линии мишеней, судьи контролера, судьи показчика. Тренировка в прицеливании.

Методическое обеспечение программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на уроках рекомендуется применять разнообразные формы и методы их проведения.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструкции.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения.

Дидактические и демонстрационные материалы: Упражнения учебные приборы и оборудование: пневматические винтовки, цветные таблицы, видеофильмы.

Место проведения учебных занятий и тренировок и хранения оружия: школьные помещения: спортивный зал, лыжная база, оружейная комната.

Измеряемые показатели, по которым можно оценить уровень усвоения программы: участие в соревнованиях по военно-прикладным видам спорта, рост индивидуальных показателей в стрельбе.

Материально-техническое обеспечение

- пневматические винтовки типа ИЖ-22;
- дистанция стрельбы 10 м;
- мишень — спортивная «П»: чёрный круг диаметром 29 мм, «десятка» - диаметром 2 мм, расстояние между зонами -4,5 мм;
- мишень на 25м - № 6 «б», на 50м - № 7.

Список литературы.

1. Конституция Российской Федерации (принята на всенародном голосовании 12 декабря 1993г.), СПС Гарант.
2. Бабак Ф.К. Основы стрелкового оружия / М.: ООО «Издательство АСТ»; СПб.: ООО «Издательство «Полигон»», 2004.
3. Гачагиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986.
4. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.
5. В.И. Мураховский, С.Л. Федосеев «Оружие пехоты», изд. Арсенал- Пресс», М, 1992 г.
6. Потапов И.Г. Соревнования по стрельбе. – М., ДОСААФ, 1972.
7. Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки. – КГАФК, 1996.
8. Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 2005
9. Пулевая стрельба. Правила соревнований. –М., Россвет, 1995.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	1 неделя	лекция	1	Т/Б при обращении с оружием	
2	сентябрь	1 неделя	лекция	1	Т/Б при проведении стрел	
3	сентябрь	1 неделя	беседа	1,5	Основы развития стрелкового спорта в России	
4	сентябрь	1 неделя	инструктаж	1	Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб	опрос
5	сентябрь	2 неделя	лекция	1	Правила поведения в спортзале для проведения стрельбы	
6	сентябрь	2 неделя	лекция	1	Правила поведения в улице для проведения стрельбы	
7	сентябрь	2 неделя	лекция	1	Правила поведения на лыжной базе для проведения стрельбы	
8	сентябрь	2 неделя	инструктаж	1,5	Команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение	опрос
9	сентябрь	3 неделя	лекция	1	Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ -22.	
10	сентябрь	3 неделя	беседа	1	Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия.	
11	сентябрь	3 неделя	беседа	1	Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия.	
12	сентябрь	3 неделя	индивидуальная работа	1,5	Подготовка оружия к стрельбе, его заряджение и разряджение. Уход за оружием.	зачет
13	сентябрь	4 неделя	лекция	1	Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола.	
14	сентябрь	4 неделя	лекция	1	Начальная скорость. Отдача ружья, полет пули в воздухе.	
15	сентябрь	4 неделя	лекция	1,5	Образование траектории и её элементы. Прицеливание.	
16	сентябрь	4 неделя	практическая работа	1	Варианты техники спуска курка. Подбор пулек.	
17-25	сентябрь октябрь	5 неделя 1 неделя	беседа	9	Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.	
26-34	октябрь	2 неделя 3 неделя	практическая работа	9	Изготовки при стрельбе из положения стоя.	
35-43	октябрь	4 неделя 5 неделя	практическая работа	9	Изготовки при стрельбе из положения лёжа	
44-52	ноябрь	1 неделя 2 неделя	практическая работа	9	Изготовки при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа	зачет
53-61	ноябрь	3 неделя 4 неделя	лекция	9	Особенности изготовления с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.	
62-70	декабрь	1 неделя 2 неделя	практическая работа	9	Баланс оружия. Спуск курка	
71-79	декабрь	3 неделя 4 неделя	индивидуальная работа	9	Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Тренировка в прицеливании	тест
80-88	декабрь январь	5 неделя 3 неделя	практическая работа	9	Показ приемов изготовления для стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку.	
89-97	январь	4 неделя 5 неделя	практическая работа	9	Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча.	
98-106	февраль	1 неделя 2 неделя	практическая работа	9	Положение указательного пальца на спусковом крючке.	
107-115	февраль	3 неделя 4 неделя	практическая работа	9	Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок зарядания и разрядания винтовки	
116-124	март	1 неделя 2 неделя	практическая работа	9	Изучение и освоение приемов изготовления. Тренировка.	
125-126	март	3 неделя	практическая работа	2	Упражнения на расслабление различных групп мышц.	

127-128	март	3 неделя	практическая работа	2,5	Упражнения на развитие координации и точности движений.	
129-130	март	4 неделя	практическая работа	2	Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха	
131-132	март	4 неделя	практическая работа	2,5	Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении.	
133-150	апрель	1 неделя 2 неделя 3 неделя 4 неделя	практическая работа	15	Тренировка по стрельбе	зачет
151-162	май	1 неделя 2 неделя 3 неделя	практическая работа	12	Соревнования по стрельбе	зачет

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575917

Владелец Арбузова Галина Никандровна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022