

Управление образования администрации МР «Усть-Куломский»
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Усть-Кулом

Принята на заседании
педагогического совета
от 05 июня 2024 г.
Протокол № 12

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ» с. Усть-
Кулом
05 июня 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная –
дополнительная общеразвивающая программа
«Стрельба»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 10-16 лет

Вид программы по уровню освоения: базовый

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Попов Никита Иванович,
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Стрельба» составлена в соответствии с нормативно-правовыми требованиями законодательства в сфере образования:

- - Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Федеральный Закон от 02.12.2019 г. N 403-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р).
- Приказ Минпросвещения России № 629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от 19.09.2019 г. № 07-13/631);
- Устав МБОУ «СОШ» с. Усть-Кулом

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчин, женщин, детей. Современный стрелковый спорт охватывает ряд самостоятельных направлений – стрельбу из лука, стендовую стрельбу, пулевую стрельбу. Пулевая стрельба, имеющая важное оборонное значение, - наиболее развитое и массовое направление. Она входит составной частью и в другие комплексные виды спорта: спортивное пятиборье, биатлон, военно-спортивное многоборье, служебное многоборье, снайперский спорт. Значит, стрельба полезна, интересна и увлекательна.

Отличительные особенности Программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков, полученных учащимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает воспитанникам в профессиональном самоопределении. Также обеспечивает, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна Программа помогает обучающимся в выборе будущих профессий, таких как инструктор по стрельбе, работник правоохранительных органов и других специальных служб.

Адресат программы - учащиеся 10-16 лет. Зачисление осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и согласия на обработку данных. Количество обучающихся в группе составляет 10 человек.

Вид программы по уровню освоения - базовый уровень.

Объем программы-70 часов.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество недель в учебном году	Всего часов
Первый	2	35	70

Сроки реализации: 1 год.

Формы обучения: очная.

Режим занятий Занятия проводятся один раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 академического часа – 45 минут. Между занятиями перерыв не менее 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы – постоянный;

Формы проведения – работа в малых группах, работа в парах, индивидуально.

Цель: Развитие физических и морально-волевых качеств личности учащегося средствами пулевой стрельбы.

Задачи:

Предметные:

1. Сформировать у учащихся первичные знания по истории создания и развития различных видов стрелкового оружия, его современных типах, устройстве и технических характеристиках;
2. Изучить материальную часть пневматического и нарезного оружия.

Метапредметные:

1. Развить и закрепить умения владения техникой и тактикой стрельбы, своими эмоциями в любых чрезвычайных ситуациях.
2. Формировать стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни.

Личностные:

1. Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми;
2. Развитие эстетического сознания через освоение навыков стрельбы, воспитание их в духе беззаветной преданности своему Отечеству.

Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов/модулей	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1. Вводное занятие					
1	Вводное занятие	1		1	Текущий
2. Пулевая стрельба					
2.1	Начальные сведения об анатомии человека и сведения о стрельбе	3	2	5	Текущий
2.2	Общая физическая подготовка стрелка	1	2	3	Текущий
2.3	Общие сведения о пневматическом оружии. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы. Основы техники и тактики стрельб	1	8	9	Текущий
2.4	Тренировка и упражнения по стрельбе		12	12	Текущий
3. Общая физическая подготовка					
3.1	Основные и вспомогательные и упражнения по стрельбе	1	16	17	Текущий
3.2	Стрелковые, пентбольные игры	1	6	7	Текущий
3.3	Специальная физическая подготовка		8	8	Текущий
3.4	Соревнования по стрельбе		7	7	Итоговый
3.5	Итоговое занятие		1	1	
	Итого	8	62	70	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория: История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Ознакомление с программой занятий. Порядок и организация занятий. Требования, предъявляемые к занимающимся воспитанникам. Ознакомление с местом проведения занятий. Регистрация занимающихся воспитанников.

2. Пулевая стрельба

2.1. Начальные сведения об анатомии человека

Теория: Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Система: нервная, сердечно-сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварения и выделения. Сенсорные системы анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная. Понятие о стрельбе и выстреле. Основные устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение.

Практика: Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

2.2. Общая физическая подготовка стрелка

Теория: Понятие о физической культуре. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовка к труду и защите Родины.

Практика: Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

2.3. Общие сведения о пневматическом оружии

Теория: Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов пневматического оружия ИЖ-38, 60, МР-532, ИЖ-46М: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложе, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. «Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах». Обязанности дежурного на занятиях в тире. Хранение оружия. Примеры из статистики несчастных случаев по причине невыполнения инструкции. Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная поза изготовления стрелка.

Практика: Подготовка оружия к стрельбе, его заряжание и разряжение. Ощущение оружия. Ощущение движения пальцами, нажимающего на спусковой крючок. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований для выполнения технически освоенных упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям.

2.4 Тренировка и упражнения по стрельбе

Практика: Виды изготовления стрельбы. Положение головы, рук, ног, туловища. Прицеливание с открытым прицелом. Понятие «ровная мушка». Ошибки прицеливания и их последствия. Производство выстрела. Отработка спуска. Дыхание при стрельбе. Корректировка и само корректировка стрельбы. Тренировка без выстрела и ее значение. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням М. А. Иткиса (заслуженный мастер спорта, тридцатикратный чемпион мира). Принятие устойчивой подготовки для стрельбы из винтовки, стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль подготовки. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

3. Общая физическая подготовка

3.1 Основные и вспомогательные упражнения

Практика: Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Производство стрельбы, подготовительная фаза. Стрельба по квадрату 10x10 см на листе бумаги. Определение средней точки попадания. Производство стрельбы, исполнительная фаза. Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания. Удержание оружия с минимальным отклонением. Удержание оружия в точке прицеливания. Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа с упора. Отработка функциональных систем прицеливания и управление спуском. Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры. Система «стрелокоружие». Стрельба с колена.

3.2 Стрелковые, пентбольные игры

Практика: «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве. «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость. «График». Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развития умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

3.3 Специальная физическая подготовка (винтовка, пистолет)

Практика: Длительное удержание оружия, наведенного в район прицеливания, при медленной стрельбе, не меняя положения корпуса, головы, рук, ног. Правила соревнований (2 часа)

Судейская и инструкторская практика. Замена стрелков. Время на стрельбу для выполнения упражнений, опоздания. Перерывы в стрельбе. Подготовка при стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Оружие и принадлежности.

Планируемые результаты:

Предметные:

1. Сформировались у учащихся первичные знания по истории создания и развития различных видов стрелкового оружия, его современных типах, устройстве и технических характеристиках;

2. Изучили материальную часть пневматического и нарезного оружия.

Метапредметные:

1. Развили и закрепили умения владения техникой и тактикой стрельбы, своими эмоциями в любых чрезвычайных ситуациях.

2. Сформировался стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни.

Личностные:

1. Сформировалась коммуникативная компетенция в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной и творческой деятельности,

2. Улучшилось эстетическое сознание через освоение навыков стрельбы, воспитание их в духе беззаветной преданности своему Отечеству.

Календарный учебный график представлен в Приложении 1.

Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении 2.

Рабочая программа воспитания представлена по ссылке https://shkolaustkulomskayar11.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/65/3077/Rabochaya_programma_vospitaniya_uchaschihsya_shkoly.pdf

Условия реализации

1. Тир школьный. Тир оснащен следующим оборудованием:

- стол для чистки оружия;
- стол для практических занятий начинающих стрелков;
- стулья, табуреты, скамья;
- огнетушитель;
- подсобное помещение;
- вывешены инструкции по правилам безопасности.

2. Винтовки пневматические

3. Пули для стрельбы из пневматических винтовок

4. Мишени бумажные № 8

Арсенал стрелковой секции:

Винтовка пневматическая ИЖ-38 3 шт.

Винтовка пневматическая Gamo 3 шт

Формы контроля

Оценочные материалы представлены в Приложении 3.

Характеристика оценочных материалов программы представлена в Приложении 4.

Методические материалы

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения:

Методы обучения

В подготовке стрелков применяются различные методы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы.

Индивидуальный метод применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к ответственным соревнованиям.

Групповой метод применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

Индивидуально-групповой метод на занятиях по стрельбе является основным. Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как педагога занимает с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

Метод самостоятельной работы состоит в том, что обучающиеся, получившие от педагога задание, самостоятельно или попарно отрабатывают приемы стрельбы или тренируются в производстве "холостых" выстрелов.

Словесный (объяснение, рассказ, беседа, консультация).

Игры (игры: развивающие, подвижные; игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; настольные, электротехнические).

Наглядный (использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов, приборов, моделей и т.д.)

Психологический и социологический (анкетирование, психологические тесты; создание и решение различных ситуаций).

Список литературы:

Литература для педагога

1. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение
2. . Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 2003г.
3. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 2008.
4. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. -М., ФиС, 2007.
5. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. -М., ДОСААФ России, 2010.
6. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М., ФиС, 2003.
7. Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности 10 кл. М: АСТ, Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 2009 г..
8. Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок» М.: Воениздат, 2013.
9. Методические рекомендации для обучения стрельбе М.: Воениздат, 2015
10. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонноспортивные кружки. М.: Просвещение, 2007.
11. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., Пулевая стрельба. В.А. Кинль. Учебное пособие для педагогических институтов.

Литература для учащихся

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.; ФиС, 2013.
2. Начальная военная подготовка. Огневая подготовка. Учебник для учащихся 9-10 классов. Ю.А. Науменко. М. «Просвещение» 2011
3. Назначение, боевые свойства и устройства 7,62 мм автомата Калашникова (АКМС) стационарное пособие –М.: Дрофа, 2012.
4. Правила соревнований. Пулевая стрельба – М.: изд. Советский спорт, 2006.

Календарный учебный график

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
1	Вводное занятие	1	сентябрь	
2	Сведения о строении и функциях организма человека	3	сентябрь	
3	Сведения об огнестрельном оружии	1	сентябрь	
4	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	1	сентябрь	
5	Психологическая подготовка стрелка	1	сентябрь	
6	Изучение основ техники и тактики стрельбы	1	сентябрь	
7	Изучение техники стрельбы. Учебно-тренировочные занятия.	22	Октябрь-декабрь	
8	Основные и вспомогательные средства	5	декабрь	
9	Основные упражнения по стрельбе	12	Январь	
10	Изучение правил соревнований. Стрелковые игры	7	Февраль	
11	Специальная физическая подготовка	8	март	
12	Специальная физическая подготовка стрелка	8	Апрель	
13	Общая физическая подготовка стрелка	7	Май	
14	Итоговое занятие	1	Май	
	Итого	70		

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятий	Дата выполнения	Планируемый результат	Примечание
1.	Физическое развитие и культура здоровья	Мероприятия по пулевой стрельбе	Октябрь Февраль- Март.	Развитие физических качеств: меткости, силы, выносливости, ловкости, укрепление здоровья	
2.	Приобщение учащихся к культурному наследию	Мероприятия по празднованию Нового года	Декабрь	Уважительное отношение к традициям, традиционным праздникам	
3.	Гражданско-патриотическое	Мероприятия по празднованию Дня Победы	Май	Развитие чувства патриотизма и гражданственности, знание истории своих соотечественников, села, чествование тружеников тыла и детей войны	

Оценочные материалы

1.Вводный мониторинг.

- меры безопасности при стрельбе в тире
- технические характеристики оружия
- устройство оружия и боеприпасов
- теоретические основы стрельбы – баллистика
- ведения огня по мишеням из пневматического оружия

2.Промежуточный мониторинг.

- меры безопасности при стрельбе
- технические характеристики стрелкового оружия в армии
- правила пользования гранатами
- упреждения при нацеливании оружия на открытой местности
- ведение огня по мишеням в тире

3.Итоговый мониторинг.

- ведение огня по мишеням №8 при выполнении норм ГТО
- правила и меры безопасности при стрельбе
- технические характеристики гранат в Российской армии
- основные положения закона «Об оружии
- положения Уголовного кодекса РФ по ответственности – ст.222 и друг

Характеристика оценочных материалов программы

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Критерии оценивания	Показатели оценивания	Виды контроля
1	Теоретические знания по разделу Пулевая стрельба	тестирование, письменная работа (по выбору)	Полнота, системность, прочность знаний программным требованиям	Изложение полученных знаний в письменной форме: 3 балла – полное, в системе, допускаются единичные незначительные ошибки, самостоятельно исправляемые учащимися, 2 балла – полное, в системе, допускаются отдельные незначительные ошибки, исправляемые после указания педагога 1 балл –	Текущий
2	Практические знания по разделу Пулевая Стрельба	Практическая деятельность Практические стрельбы	Степень самостоятельности выполнения действия (умения)	3 балла – свободно применяет умение (выполняет действие) на практике, в различных ситуациях 2 балла	Итоговый