

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Чернореченская средняя общеобразовательная школа имени кавалера ордена Красной Звезды Гоньшева А.И.»
МБОУ «Школа имени Гоньшева А.И.»

Х

И.В.Гоньшева
Директор



(Гоньшева И.В.)

2023 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Меткий стрелок»
Возраст обучающихся 12 -13 лет
Срок реализации 1 год**

Составитель:

Бочкарев Александр Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Раздел №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

направленность программы
уровень освоения
актуальность программы
педагогическая целесообразность
отличительные особенности программы
адресат программы
объем и сроки освоения программы
формы обучения
формы организации образовательного процесса
режим занятий

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

учебный план
содержание учебного плана

1.4. Планируемые результаты: личностные, метапредметные, предметные

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-учебный график

2.2. Условия реализации программы: материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Список литературы

Раздел №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый

Актуальность программы. Программа рассчитана на воспитанников кадетского класса. Стрелковый спорт всегда вызывает живой интерес молодежи. Пулевая стрельба – один из важнейших военно-прикладных видов спорта. Ее составной частью является стрельба из пневматической винтовки.

Стрелковый спорт включает в себя различные виды подготовки – общую и специальную физическую, психологическую, техническую, тактическую и теоретическую. Их необходимо развивать и совершенствовать в течение всего времени занятий. В настоящей программе рассматриваются следующие вопросы:

- стрелковый спорт;
- приемы и техника стрельбы;
- основы стрельбы;
- материальная часть оружия.

Педагогическая целесообразность.

Теоретическую подготовку рекомендуется проводить перед началом практических занятий, отводя для этой цели по 10-15 минут.

Приступать к изучению новой темы следует только после усвоения материалов предыдущего занятия. Последовательность в изучении приемов техники стрельбы является важнейшим условием достижения стабильных результатов.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого обучаемого, используя его способности, развивать качества, необходимые при стрельбе – реакцию, находчивость, выдержку, сообразительность.

В процессе обучения приемам выполнения упражнения преподаватель должен не только выявлять недостатки, но и рекомендовать способы их устранения.

Отрабатывая приемы стрельбы, целесообразно широко применять учебное оружие, прицельные станки, показные мушки.

На практических занятиях группы делят на подгруппы. Учащиеся первой подгруппы тренируются в стрельбе по мишеням, причем один выполняет упражнения, второй готовится к выполнению, а остальные тренируются без патронов.

Вторая подгруппа может изучать вопросы теории стрельбы, правила безопасности или тренироваться в наведении винтовки в точку прицеливания со станка. В середине занятия подгруппы меняются местами.

На отдельных занятиях желательно применять игровой и соревновательный методы, которые повысят эмоциональный настрой обучаемых.

Постепенное усложнение задач в поражении мишеней сформирует у обучающихся стойкий интерес к занятиям.

Практические занятия следует строить в определенной последовательности:

- подготовка линии огня и мишенного оборудования;
- объяснение темы занятия и постановка задач;
- распределение обучаемых на подгруппы;
- получение оружия;
- получение боеприпасов
- изучение приемов и техники стрельбы без патронов (в холостую);
- практическая стрельба;
- разбор ошибок и способы их устранения;
- разбор проведенного занятия;
- задание на дом;
- сдача оружия, уборка места занятия.

Такая последовательность дает возможность больше времени уделить непосредственно стрельбе.

Отличительные особенности программы:

- *теоретическая подготовка* знакомит воспитанников с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения тренировок; с характеристикой вооружения армии, с историей ее создания;

техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготровку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия;

физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития личности;

психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели. Программа разработана с учетом имеющегося в наличии школы оборудования.

Адресат программы. Программа адресована воспитанникам кадетского класса, не имеющих медицинских противопоказаний.

Объем и сроки освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения по 1 часу в неделю. Итого 34 часа в год.

Формы обучения:

- теоретическая;
- практическая.

Формы организации образовательного процесса: лекция, беседа, демонстрация, практические занятия.

Режим занятий

Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

2.2 Цель и задачи программы.

Цель программы: научить учащихся метко стрелять из стрелкового оружия.

Основные задачи обучения.

Образовательные:

- научить стрелка приемам и действиям поражения неподвижных появляющихся и движущихся мишеней;
- расширять знания ребят о стрелковом спорте;
- способствовать разностороннему физическому развитию подростков для их последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных силах РФ;

Развивающие:

- развивать потребность вести здоровый образ жизни;
- способствовать развитию коммуникативных навыков и чувства коллективизма;
- формировать волевые качества;
- развивать умение применять на практике полученные знания и навыки;
- способствовать развитию интереса к стрелковому спорту;

Воспитательные:

- воспитывать учащихся в духе патриотизма, любви к своей Родине;
- воспитывать чувства ответственности;
- привлекать молодежь к систематическим занятиям военно-прикладными видами спорта.

1.3 Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел «Стрелковый спорт»	1	1		
1.1	Развитие стрелкового спорта в России	1	1		опрос
2	Раздел «Устройство, обращение, уход и бережение стрелкового оружия»	2	1	1	
2.1	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки	1		1	опрос
2.2	Виды малокалиберного оружия и его технические характеристики	1	1		опрос
3	Раздел «Основы стрельбы»	1	1		
3.1	Теоретические основы стрельбы. Меры безопасности при обращении с оружием	1	1		опрос

4	Раздел «Приемы и техника стрельбы»	28	3	25	
4.1	Техника выполнения выстрела	5	1	4	опрос, тренировочное упражнение
4.2	Тренировка в изготовке к стрельбе	2		2	тренировочное упражнение
4.3	Тренировка в стрельбе с упора	5	1	4	опрос, тренировочное упражнение
4.4	Тренировка в стрельбе с упора на кучность и результат	5	1	4	тренировочное упражнение
4.5	Тренировка в стрельбе с руки	5		5	тренировочное упражнение
4.6	Тренировка в стрельбе на кучность и результат с руки	6		6	тренировочное упражнение
5	Раздел «Классификационные соревнования»	2		2	
5.1	Классификационные соревнования	2		2	контрольные стрельбы (зачет)
	Итого	34	6	28	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. «Стрелковый спорт»

Тема № 1.1. «Развитие стрелкового спорта в России»

Теория. История развития стрелкового спорта.

Место пулевой стрельбы в российской системе физического воспитания.

Роль снайперов в Великой Отечественной войне.

Содержание нормативов комплекса ГТО по пулевой стрельбе в СССР.

Задачи организаций РОСТО по развитию пулевой стрельбы в России.

Раздел 2. «Устройство, обращение, уход и бережение стрелкового оружия»

Тема № 2.1. «Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки»

Теория. Материальная часть оружия. Наименование, назначение, основные технические характеристики. Назначение и взаимодействие частей винтовки.

Уход, бережение.

Практика. Разборка, смазка, сборка винтовки.

Тема № 2.2. «Виды малокалиберного оружия и его технические характеристики»

Раздел 3. «Основы стрельбы»

Тема № 3.1. «Теоретические основы стрельбы»

Теория. Общие понятия о внутренней и внешней баллистике. Явление выстрела.

Отдача оружия, образование угла вылета, его зависимость от изготовления стрелка.

Элементы траектории полета пули. Силы, действующие на пулю при полете.

Рассеивание, кучность, меткость. **«Меры безопасности при обращении с оружием» Теория.** Правила поведения стрелка на линии огня. Порядок обращения с оружием на линии огня, до и во время стрельбы, во время чистки оружия.

Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Раздел 4. «Приемы и техника стрельбы»

Тема № 4.1. «Техника выполнения выстрела»

Теория. Основные элементы техники выполнения выстрела. Изготовка, прицеливание, дыхание. Техника стрельбы с упора, с опорой на стол или стойку.

Практика. Тренировка по технике выстрела.

Тема № 4.2. «Тренировка в изготовке к стрельбе»

Практика. Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки, стоя, с опорой на стол, с опорой на стойку. Производство холостого выстрела.

Тема № 4.3. «Тренировка в стрельбе с упора»

Теория. Технические характеристики открытого прицела.

Практика. Тренировка в изготовке для стрельбы с упора. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по белому листу 10x10 см. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».

Тема № 4.4. «Тренировка в стрельбе с упора на кучность и результат»

Практика. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по круглой мишени диаметром 2 см. Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку.

Тема № 4.5. «Тренировка в стрельбе с руки»

Практика. Тренировка в изготовке для стрельбы, лежа с руки. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».

Тема № 4.6. «Тренировка в стрельбе на кучность и результат с руки»

Практика. Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки и контроль с помощью учебных приборов. Тренировка в изготовке, наводке, прицеливании и спуске курка. Стрельба из пневматической винтовки на 10 м по спортивной мишени. Определение средней точки попадания. Стрельба на 5 м или 10 м по заданию. Стрельба на 5 м или 10 м. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию.

Раздел 5. «Классификационные соревнования»

Тема № 5.1. «Классификационные соревнования»

Практика. Сдача зачетов. Сдача норматива первой ступени по стрельбе из пневматической винтовки. Итоги обучения. Подведение итогов соревнований.

1.4 Планируемые результаты:

Предметные: обучающиеся будут знать/понимать историю развития стрелкового спорта, общие понятия о внутренней и внешней баллистике, назначение и взаимодействие частей винтовки, меры безопасности при обращении с оружием, правила поведения в тире, основные элементы техники выполнения выстрела;

Личностные: обучающиеся будут уметь метко и кучно стрелять из винтовок с открытым и диоптрическим прицелом (с упора и с руки), сдать норматив первой ступени по стрельбе из пневматической винтовки,

Метапредметные: у обучающихся будет сформирована потребность воспитывать чувства ответственности, формировать волевые качества, будут воспитаны в духе патриотизма, любви к своей Родине.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1			рассказ-беседа	1	Развитие стрелкового спорта в России	опрос
2			рассказ-беседа	1	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки	опрос
3			беседа, блиц опрос	1	Виды малокалиберного оружия и его технические характеристики	опрос
4			рассказ-беседа	1	Теоретические основы стрельбы. Меры безопасности при обращении с оружием	опрос
5			рассказ-беседа	1	Основные элементы техники выполнения выстрела	опрос, тренировочное упражнение
6			рассказ, самостоятельная работа	1	Техника выполнения выстрела	опрос, тренировочное упражнение
7			рассказ, самостоятельная работа	1	Изготовка, прицеливание, дыхание во время выстрела	тренировочное упражнение
8			рассказ, самостоятельная работа	1	Техника стрельбы с упора	тренировочное упражнение
9			рассказ, самостоятельная работа	1	Тренировка по технике выстрела	тренировочное упражнение
10			рассказ, самостоятельная работа	1	Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки стоя	тренировочное упражнение
11			рассказ, самостоятельная работа	1	Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки с опорой на стол	опрос, тренировочное упражнение
12			рассказ, самостоятельная работа	1	Технические характеристики открытого прицела. Тренировка в изготовке для стрельбы с упора.	опрос, тренировочное упражнение
13			рассказ, самостоятельная работа	1	Тренировка в изготовке для стрельбы с упора.	опрос, тренировочное упражнение
14			рассказ, самостоятельная работа	1	Стрельба из пневматической винтовки на 3 м по белому листу 10x10 см	опрос, тренировочное упражнение
15			рассказ, самостоятельная работа	1	Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по белому листу 10x10 см	опрос, тренировочное упражнение
16			рассказ, самостоятельная работа	1	Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени	опрос, тренировочное

						упражнение
17			рассказ, самостоятельная работа	1	Тренировка в стрельбе с упора на кучность и результат.	опрос, тренировочное упражнение
18			рассказ, самостоятельная работа	1	Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени	опрос, тренировочное упражнение
19			рассказ, блиц опрос	1	Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по круглой мишени диаметром 2 см.	опрос, тренировочное упражнение
20			рассказ, самостоятельная работа	1	Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени с опорой на стол или стойку.	опрос, тренировочное упражнение
21			рассказ, самостоятельная работа	1	Стрельба на кучность и результат из пневматической винтовки на 5 м, с опорой на стол по спортивной мишени. Контроль с помощью учебных приборов.	опрос, тренировочное упражнение
22			рассказ, самостоятельная работа	1	Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с руки.	опрос, тренировочное упражнение
23			рассказ, самостоятельная работа	1	Тренировка в стрельбе с руки.	опрос, тренировочное упражнение
24			рассказ, самостоятельная работа	1	Тренировка в стрельбе с руки по белому листу	опрос, тренировочное упражнение
25			рассказ, самостоятельная работа	1	Стрельба из пневматической винтовки на 3 м по спортивной мишени	опрос, тренировочное упражнение
26			рассказ, самостоятельная работа	1	Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени	опрос, тренировочное упражнение
27			рассказ, самостоятельная работа	1	Тренировка в стрельбе на кучность и результат с руки.	опрос, тренировочное упражнение
28			рассказ, самостоятельная работа	1	Тренировка в изготовке, наводке, прицеливании и спуске курка	опрос, тренировочное упражнение
29			рассказ, самостоятельная работа	1	Определение средней точки попадания. Стрельба на 5 м или 10 м по заданию	опрос, тренировочное упражнение
30			рассказ, самостоятельная работа	1	Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию.	опрос, тренировочное упражнение
31			рассказ, самостоятельная работа	1	Определение средней точки попадания. Стрельба на 10 м. Три – пробных, пять – зачетных, стрельба по заданию.	опрос, тренировочное упражнение
32			рассказ, самостоятельная работа	1	Подготовка к соревнованиям – стрельба на 5 м или 10 м. Три – пробных, десять – зачетных. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию.	опрос, тренировочное упражнение
33			Соревнования	1	Классификационные соревнования. Сдача зачетов..	контрольные стрельбы (зачет)
34			Соревнования	1	Сдача норматива по стрельбе из пневматической винтовки. Итоги обучения. Подведение итогов соревнований	контрольные стрельбы (зачет)

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Тир, пневматические винтовки, мишени, пулеуловитель, пульки-патроны, прицелы разных видов, макет-тренажер АК.

Методическое обеспечение программы

Плакаты, наглядные пособия, тренажеры, макеты, демонстрационный материал, практический материал, видеоматериал.

2.3 Формы аттестации

Конкурсы, соревнования, игры на местности, зачеты, сдача нормативов, контрольные и самостоятельные работы.

2.4 Оценочные материалы

Контрольные нормативы по пулевой стрельбе

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	удов.	хор.	отл.	удов.	хор.	отл.
1.Общефизическая подготовка						
Бег: 100 м (с) для учащихся 11-16 лет	10.0	9.7	8.7	10.9	10.6	9.6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	10	15	20	7	9	15
Подтягивание на перекладине	4	6	10	-	-	-
Прыжки в длину с места (см)	175	185	200	150	155	175
Упражнение на развитие равновесия: И.П. – ноги на одной линии, носок сзади стоящей ноги касается пятки ноги, стоящей впереди, оружие держать в положении стоя для стрельбы с закрытыми глазами. В таком положении стоять:	30 сек.	60 сек.	70 сек.	15 сек.	45 сек.	60 сек.
2.Специальная физическая подготовка						
При работе без патрона длительное нахождение в позе – изготовке без утомления	в позе – изготовке «лежа»	до 30 минут				
	в позе – изготовке «с колена»	до 15 минут				
	в позе – изготовке «стоя»	10-15 подъемов по 8-12 с				
Выполнение удержания по неподвижной мишени	6 удер. по 35 с			6 удер. по 20 с		
Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы					
Статическая выносливость стабильность усилия по	в позе – изготовке «лежа»	до 15 с				

удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	в позе – изготовке «с колена»	от 5 до 8 с
	в позе – изготовке «стоя»	от 5 до 8 с

Выполнение нормативов по пулевой стрельбе

Зачет

Оценки по результатам стрельбы из пневматической винтовки, 8 выстрелов (3 пробных и 5 зачетных), дистанция 5 метров, мишень «П».

Возраст стрелков	Положение для стрельбы	Оценки за выбитые очки		
		Юноши		
		3	4	5
11-15 лет	Сидя, лежа	23	29	35
	Стоя с опорой на стол или стойку	18	24	30

2.5 Список литературы

Для педагогов:

1. Бордунова М. Н. Спортивная стрельба. - М.: Вега, 2002.
2. Дворкин А.Д. Пулевая стрельба: Правила соревнований. - М.: Терра – Спорт, 2001
3. Дворкин А.Д. «Стрельба из пневматических винтовок». 1992
2. Жук В.Б. М.2001 г «Справочник по стрелковому оружию». М.2001 г
4. Квак А.А. Физическая подготовка: учебное пособие. - М: ООО Редакция журнала «Военные знания», 2002г.
5. Попов Е.А. Огневая подготовка: учебное пособие. - М.: ООО Редакция журнала «Военные знания», 2002.

Для обучающихся:

1. Вайнштейн Л. Учись метко стрелять. М.: ДОСААФ, 1973.
2. Вайнштейн Л., Расс В., Микуленко Р. «Меткий стрелок» и «Юный стрелок». М.: ДОСААФ, 1972.
3. Леви А., Минин Р., и др. Правила стрельбы из стрелкового оружия. М.: Воениздат, 1985.
4. Озолин Н. Спортсменам о спортивной тренировке. М.: Физкультура и спорт, 1972.
5. Юрьев А. Спортивная стрельба. М.: Физкультура и спорт, 1973.