

**Содержание**

**1. Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты):**

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

**2. Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации:**

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Список литературы

**1. Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты):**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба (винтовка)» (далее Программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Программа составлена в соответствии с:

* Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
* Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
* Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020г. №3081-р;
* Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г.№3894-р;
* Локальные нормативные акты образовательной организации.

# Актуальность программы

В России стрельба стала массовым видом спорта. Она имеет два достоинства, весьма значительных для здорового образа жизни:

1. Способствует улучшению здоровья: повышению физической подготовки, увеличению работоспособности, совершенствованию нервной системы, развитию силы воли и настойчивости, умению владеть эмоциями в любых экстремальных ситуациях.

2. Отвлекает людей, особенно молодежь, от таких вредных привычек, как курение, употребление спиртных напитков, употребление наркотиков, просто безделье и лень.

# Новизна

Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения. Программа охватывает комплекс параметров подготовки учащихся на период обучения. Предусматривается последовательность и непрерывность подготовки, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса ( физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

# Педагогическая целесообразность

Занятия стрельбой имеют большое значение для укрепления обороноспособности нашей Родины; подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах России, к защите Отечества. Выпускник, пройдя подготовку по программе, приходит в армию готовым специалистом по стрельбе, он сразу включается в боевую работу, такой военнослужащий и морально лучше подготовлен к военной службе, так как уже познакомился с основами военной службы и боевым оружием.

# Уровень сложности - Стартовый

# Направленность программы:

* физкультурно-спортивная

**1.2. Цели и задачи программы**

## Цель: Обучение подростков основам меткой стрельбы, воспитание патриотизма и гражданственности, удовлетворение интереса к военно-прикладным видам.

## Задачи:

1. Ознакомить учащихся с основами теории и практики стрельбы, основными видами стрелкового оружия и правилами его применения.
2. Развить и закрепить умения владения техникой и тактикой стрельбы, своими эмоциями в любых чрезвычайных ситуациях.
3. Воспитание учащихся в духе беззаветной преданности своему Отечеству, подготовка молодежи к военной службе.
4. Формировать стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни.

# Адресат программы

Возраст учащихся, участвующих в реализации образовательной программы преимущественно от 10 до 17 лет.

# Срок реализации

Программа рассчитана на 1 год , 34 недели.

# Режим занятий 1 час в неделю 1 год обучения, всего 34 часа за весь период обучения.

**Форма реализации программы**

Форма обучения – очная

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности - интегрированная, комплексная.

Форма и тип организации работы учащихся: групповая работа, индивидуальная, индивидуально-групповая, самостоятельная работа.

**Индивидуальная работа** 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.

**Групповая работа** 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-групповая работа** 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 занимается с одним –двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

**Самостоятельная работа** состоит в том, что обучающиеся, получившие от педагога задание, самостоятельно или попарно отрабатывают приемы стрельбы или тренируются в производстве "холостых" выстрелов.

Форма обучения и виды занятий:

* Теоретические занятия
* Практические занятия,
* Комбинированные;
* Проведение и участие в соревнованиях.

# Учебный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| всего | теория | практика |
|  | Раздел 1 Пулевая стрельба | | | |  |
| 1 | Теория | 4 | 4 |  | Зачет |
| 2 | Практика | 26 | 3 | 23 | Зачет |
|  | Раздел 2 Соревновательная деятельность | | | |  |
| 1 | Правила соревнований | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 2 | Классификационные соревнования | 2 | 1 | 1 | Соревнования |

**1.3. Содержание программы**

**Раздел 1. Пулевая стрельба**

1. 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. Понятие о физической культуре, её значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовка к труду и защите Родины. Понятие о стрельбе и выстреле. Основные устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пуль, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение. Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов пневматического оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложе, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжение и разряжение.

«Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах». Обязанности дежурного на занятиях в тире. Хранение оружия. Примеры из статистик и несчастных случаев по причине не выполнения инструкции.

Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная поза изготовки стрелка. 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. Понятия о тактике стрельбы (самостоятельное чтение воспитанниками литературы по стрелковому спорту).

Виды изготовки 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 самокорректировка стрельбы. Тренировка без выстрела и ее значение.

**2. Практика**: Прицеливание из винтовки по мишеням. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки, стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

## Контрольные стрельбы производятся по условиям соревнований. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий (периода тренировки) Отобрать сильнейших стрелков для укомплектования команды.

Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Производство стрельбы, подготовительная фаза.

Стрельба по квадрату 10х10см 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 «стрелок-оружие». Стрельба с колена.

Длительное удержание оружия, наведенного в район прицеливания, при медленной стрельбе, не меняя положения корпуса, головы, рук, ног. Давать отдых лишь глазам через каждые 20 с., постепенно доводя удержание в позе изготовки для стрельбы, лежа от 10 до25мин. стоя– от 2 до 8 мин., с колена–от5 до 15 мин.

Для спортсменов, склонных к подергиванию спуска, полезны упражнения с утяжеленным спуском. Перечисленные упражнения рекомендуется проводить в конце практических занятий с постепенным увеличением времени. К концу подготовительного периода (перед соревнованиями) занятия с утяжеленным спуском проводить не рекомендуется.

## Раздел 2. Соревновательная деятельность

## 1. Правила соревнований

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

*Практические занятия:* выполнение обязанностей судьи линии мишеней, судьи линии огня, судьи-контролеры, судьи-показчика.

## 2. Классификационные соревнования.

Передовые испытания. Проводятся между учащимися для определения технических достижений стрелка, сдачи разрядных норм в соответствии с общими положениями и правилами соревнований.

Основной критерий – психологическая устойчивость в соревновательной ситуации.

# 1.4. Планируемые результаты

## Личностные результаты:

## Развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами,

## Развитие мотивации познавательных интересов,

## Развитие самооценки собственной творческой деятельности

## Рост спортивного мастерства

## Предметные результаты:

## Формирование базовых компонентов в области военно-прикладных видах спорта,

## Общие основы теории пулевой стрельбы,

## Техника безопасности при проведении стрельб,

## Материальную часть спортивного оружия,

## Основы техники стрельбы и методики тренировки,

## Основы общефизической и специальной физической подготовки стрелков

## Организационно-методические особенности подготовки стрелков,

## Правила соревнований по пулевой стрельбе

## Учащиеся должны уметь:

## Подготавливать оружие к стрельбе

## Владеть в совершенстве пневматической винтовкой при выполнении упражнения

## Производить правильный самоанализ после каждого выстрела, корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела.

## Метапредметные результаты:

## Развитие интеллектуальных, научных и исследовательских навыков,

## Развитие навыков в области стрелкового спорта и военного дела

## Повышение интереса к военно-спортивному воспитанию

# 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

# 2.1. Календарный учебный график

1. Организация образовательного процесса.

По дополнительным общеобразовательным программам:

Начало учебного года:1 сентября 2023 года.

Окончание учебного года:31 мая 2024 года.

Продолжительность учебного года **-** 36 недель

Набор (индивидуальный отбор) обучающихсяосуществляется до 01 октября текущего года.

Режим учебной неделиорганизован в соответствии с учебными программами по видам спорта и учебным планом ДЮСШ и представляет собой скорректированную систему организации учреждения, включающую недельный цикл в группах, а также соревновательную деятельность, спортивно-массовую и воспитательную работу.

Этапы и года обучения, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество учащихся в группе, максимальное количество учебных часов в неделю устанавливаются в соответствии с режимами учебной работы.

Продолжительность занятий по общеразвивающим программам 2 академических часа.

После 45 мин занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха детей. При этом занятие продолжается, данное время может быть также использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Максимальный объем нагрузки в неделю по общеразвивающим программам в академических часах:- 6 часов.

Соревновательная деятельность:согласно утвержденного календаря спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «Малоархангельская ДЮСШ» на 2023-2024 учебный год.

1. Время начала и окончания занятий.

Организация образовательного процесса регламентируется расписанием занятий с учетом санитарно-гигиенических требований и норм, с учетом пожеланий родителей (законных представителей), обучающихся.

Расписание занятий составляется в соответствии с Правилами внутреннего распорядка, режимом работы общеобразовательных учреждений и нормативными документами.

Начало учебных занятий:согласно расписанию, но не ранее 14.00 часов. Окончание учебных занятий:согласно расписанию, не позднее 20.00 часов. Количество учебных дней в неделю:6 дней.

1. Места проведения занятий.

МБУ ДО «Малоархангельская ДЮСШ» осуществляет свою деятельность на объектах, находящихся у него в безвозмездном пользовании.

Спортивный зал МБОУ «Малоархангельская средняя школа №2» по адресу: 303370 Орловская область, г. Малоархангельск, ул. Ленина, д.57.

1. Аттестация обучающихся.

Тестирование при приеме в ДЮСШ – октябрь.

Итоговая аттестация проводится в форме зачета в середине мая.

Перевод, отчисление обучающихся – август.

1. Режим работы учреждения в период каникул.

Занятия обучающихся в учебных группах проводятся без изменений согласно расписанию, утвержденному на учебный год.

1. Родительские собрания.

Родительские собрания проводятся в учебных группах по усмотрению педагогов не реже 2 раз в год.

# Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведениязанятий | Тема занятия | Кол-во часов | | Примечание |
| теория | Практика |
| 1 | 5.09  12.09 | Меры безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в стрелковом тире. Разучивание рациональной изготовки с оружием. | 0,5 | 1,5 |  |
| 2 | 19.09  26.09 | Выработка устойчивого равновесия с удержанием оружия в районе прицеливания. | 0,5 | 1,5 |  |
| 3 | 3.10  10.10 | Краткий обзор состояния пулевой стрельбы. Выработка устойчивого равновесия в сочетании с прицеливанием и отработкой спуска. | 0,5 | 1,5 |  |
| 4 | 17.10  24.10 | Общие сведения об основах спортивной тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Учебно – тренировочные упражнения со стрельбой. | 0,5 | 1,5 |  |
| 5 | 7.11  14.11 | Общая и специальная физическая подготовка. Стрельба на кучность по мишени. | 0,5 | 1,5 |  |
| 6 | 21.11  28.11 | Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка. Стрельба на кучность по мишени. | 0,5 | 1,5 |  |
| 7 | 5.12  12.12 | Общая и специальная физическая подготовка. Стрельба на меткость (результативность). | 1 | 1 |  |
| 8 | 19.12  26.12 | Техническая подготовка. Прикидка. | 0,5 | 1,5 |  |
| 9 | 9.01  16.01 | Техническая подготовка. Стрельба на меткость (результативность). |  | 2 |  |
| 10 | 23.01  30.01 | Техническая подготовка. Контрольная стрельба |  | 2 |  |
| 11 | 6.02  13.02 | Тактика выполнения упражнения в медленной стрельбе. Совершенствование меткости и стабильности стрельбы. | 0,5 | 1,5 |  |
| 12 | 20.02  27.02 | Правила соревнований, их организация и проведение. Прикидка. | 0,5 | 1,5 |  |
| 13 | 5.03  12.03 | Учебно-тренировочные упражнения со стрельбой. |  | 2 |  |
| 14 | 19.03  2.04 | Техническая подготовка. Прикидка. |  | 2 |  |
| 15 | 9.04  16.04 | Стрельба на кучность по мишени. |  | 2 |  |
| 16 | 23.04  30.04 | Контрольная стрельба. |  | 2 |  |
| 17 | 14.05  21.05 | Контрольная стрельба. Переводные испытания |  | 2 |  |

**2.2. Условия реализации программы**

# Материально-техническое обеспечение

# Столы и стулья для теоретических и практических занятий, шкаф для хранения оружия.

# Пневматическая винтовка

# Пулеуловитель

# Мишени бумажные

# Пульки для стрельбы из пневматической винтовки

# Информационно–образовательные ресурсы

Международные официальные спортивные организации:

<http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp>–Олимпийский комитет

<http://www.wada-ama.org/en/>– ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

<http://www.olympic.ru/>–Олимпийский комитет России

## Всероссийские официальные организации:

[http://www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/)– Министерство спорта Российской Федерации

[http://www.rusada.ru](http://www.rusada.ru/) – РУСАДА(Независимая Национальная антидопинговая организация)

## Международные официальные стрелковые организации:

[http://www.issf-shooting.org](http://www.issf-shooting.org/)– Международная федерация стрелкового спорта

<http://www.esc-shooting.org/>– Европейская конфедерация стрелкового спорта

Сайты национальных федераций:

<http://shooting-russia.ru/>– Стрелковый Союз России

<http://www.shooting.by//>–Белорусский стрелковый союз

## Другие спортивные сайты

<http://www.sportlib.ru/>– спортивная литература

<http://www.abcsport.ru/sport/gun/>–стрелковые новости

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>– Инфоспорт

[http://www.strelok.info](http://www.strelok.info/)–сайт«Меткий стрелок»

# Учебно–методическое обеспечение

индивидуальные учебные планы, методические рекомендации, алгоритмы занятий, инструкции, технологические карты, комплекты заданий, образцы работ, контрольные измерительные материалы и др.

# 4.Кадровоеобеспечение

## Педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее или среднее профессиональное образование.

2.3. Формы аттестации

Промежуточная аттестация – по итогам 1 года обучения( май)

Итоговая аттестация – по окончанию 2 года обучения (май)

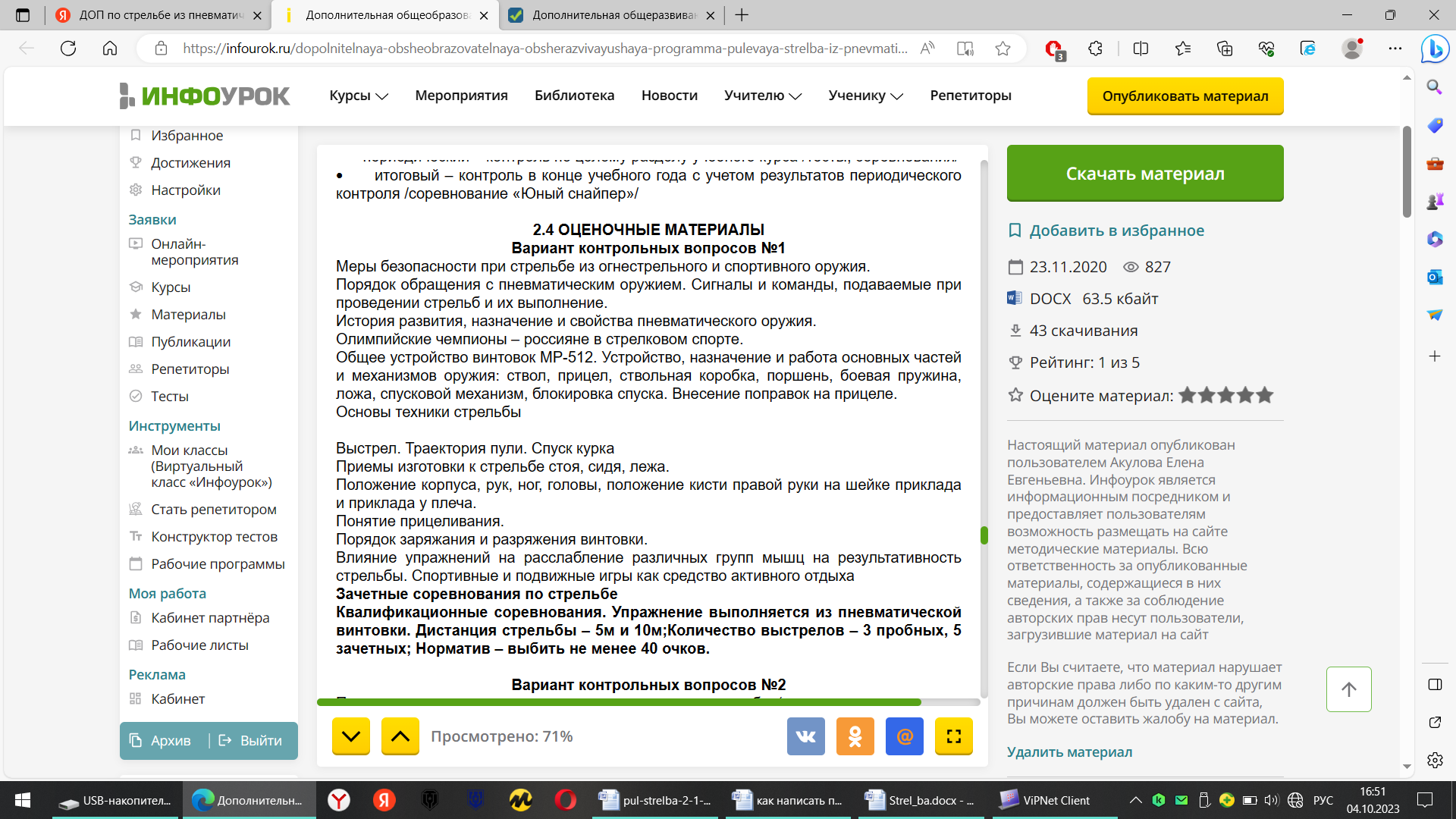
Тестирование (теория)

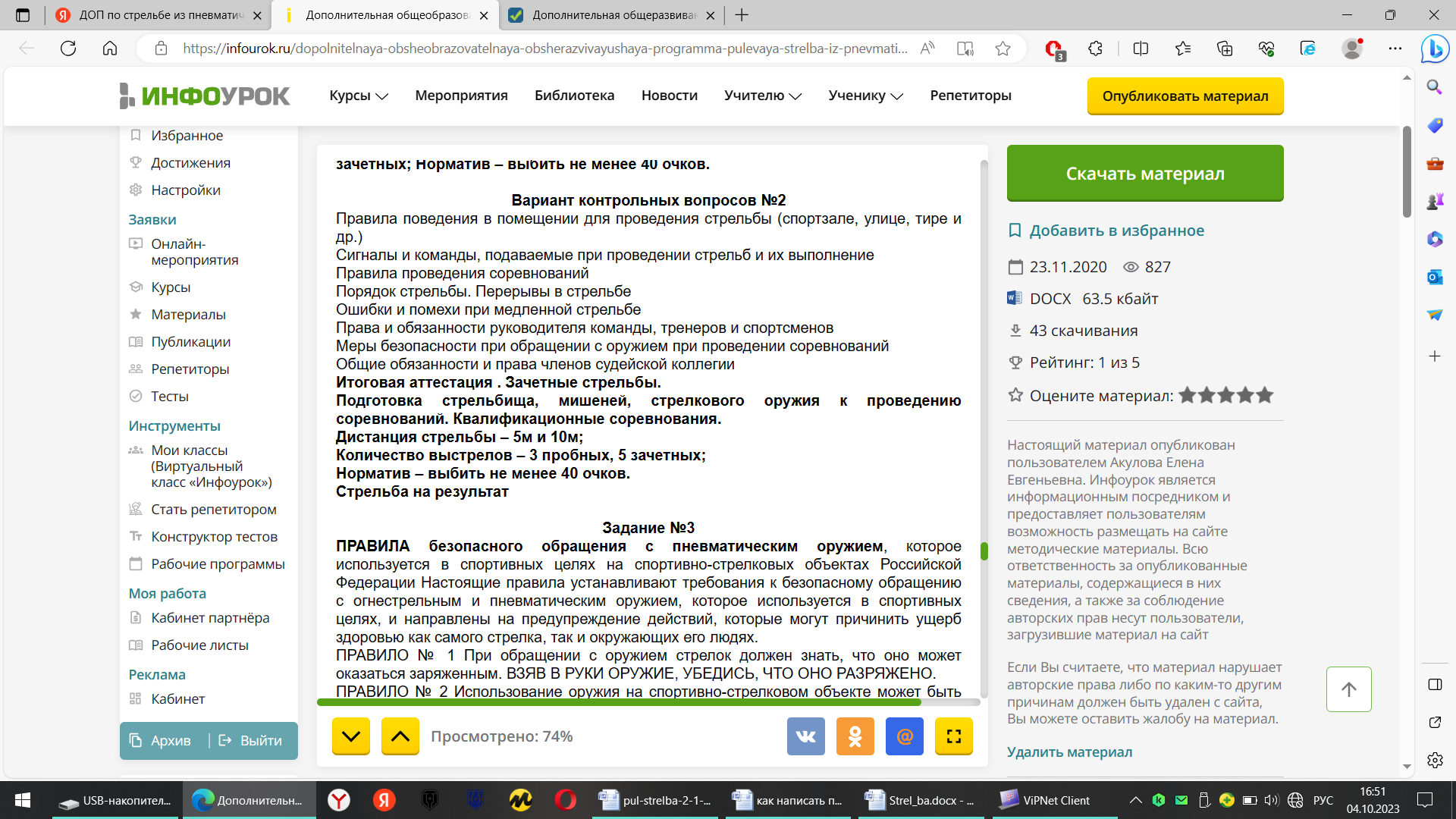
Практическая стрельба

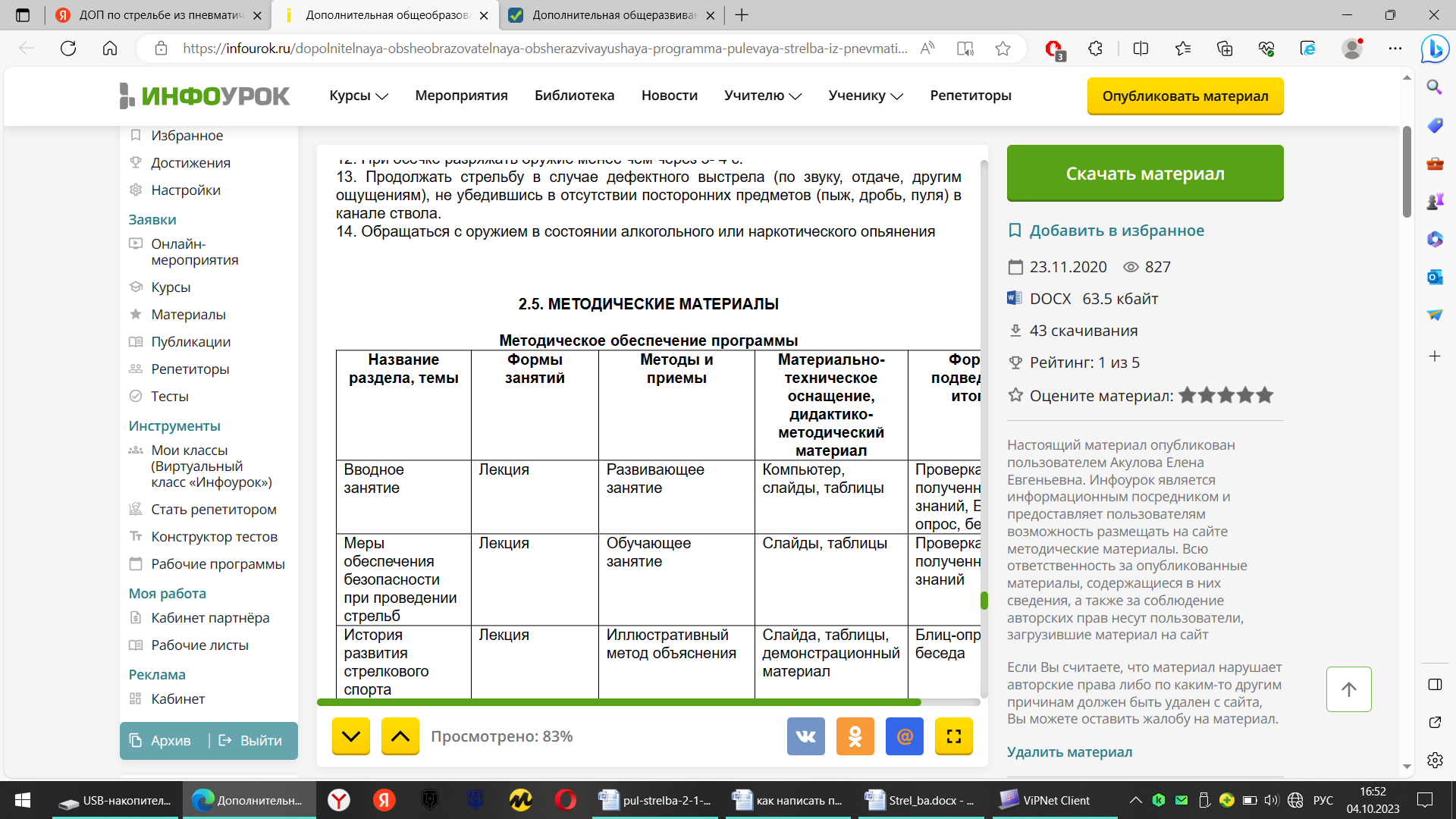
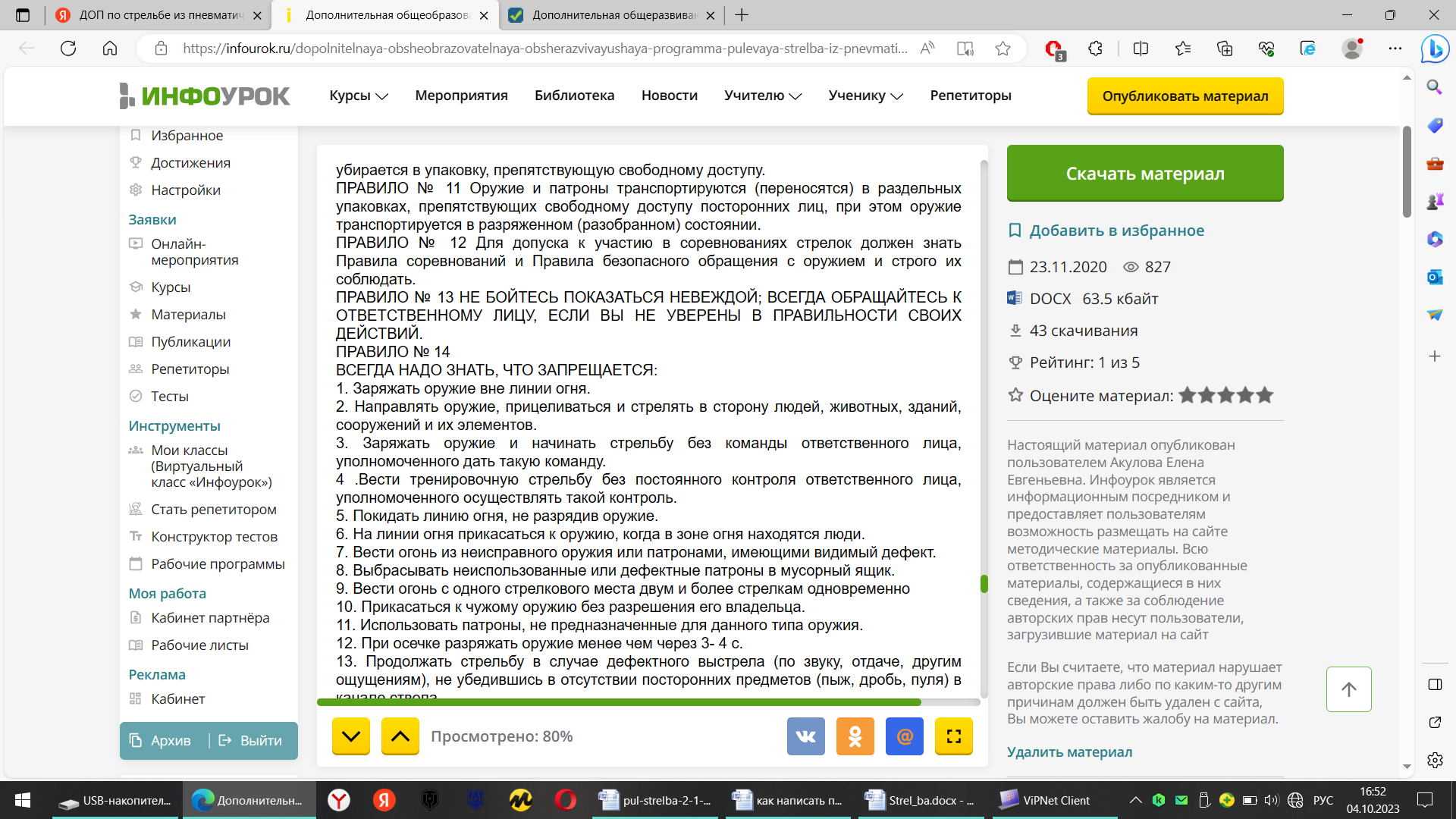
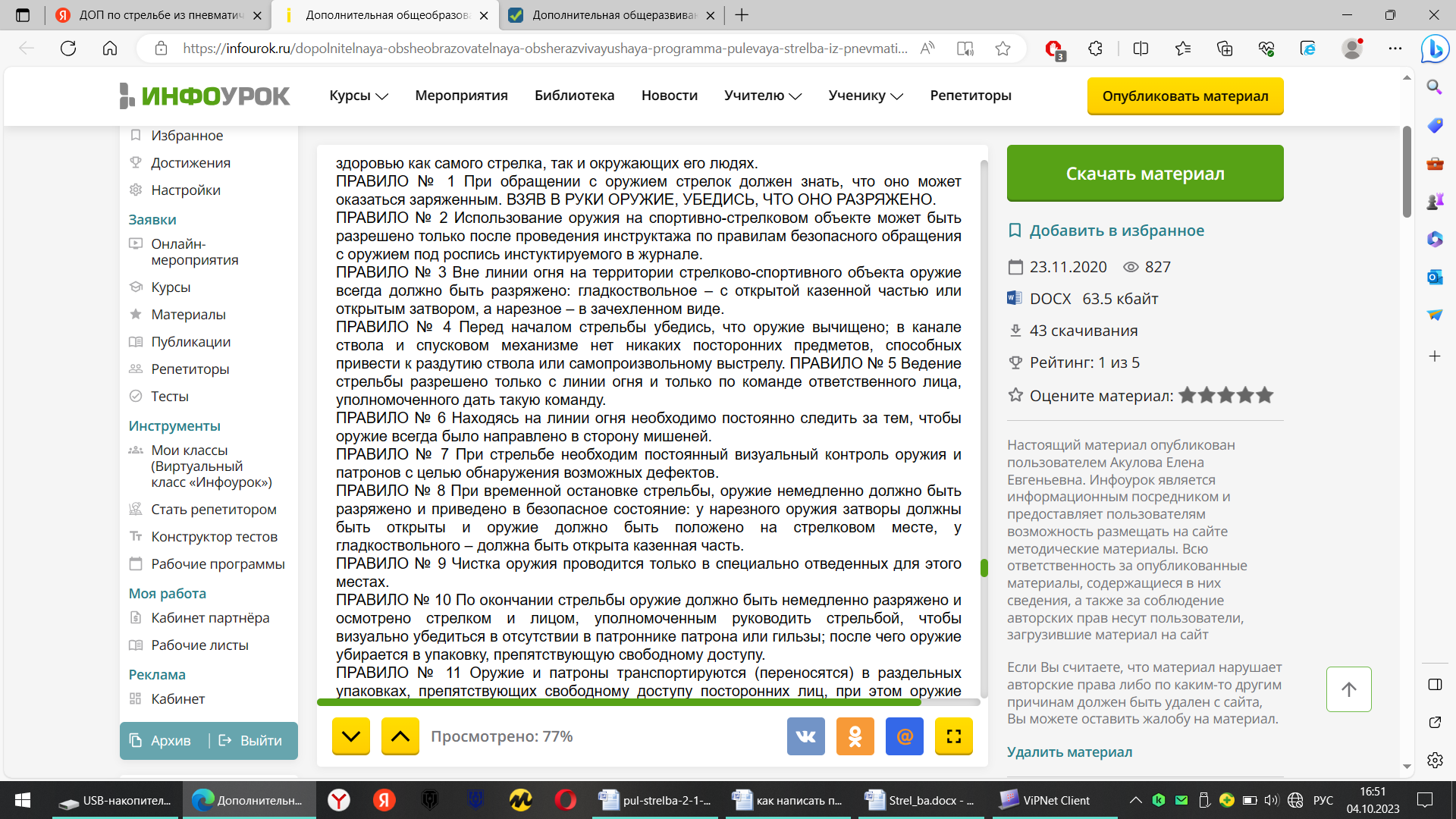
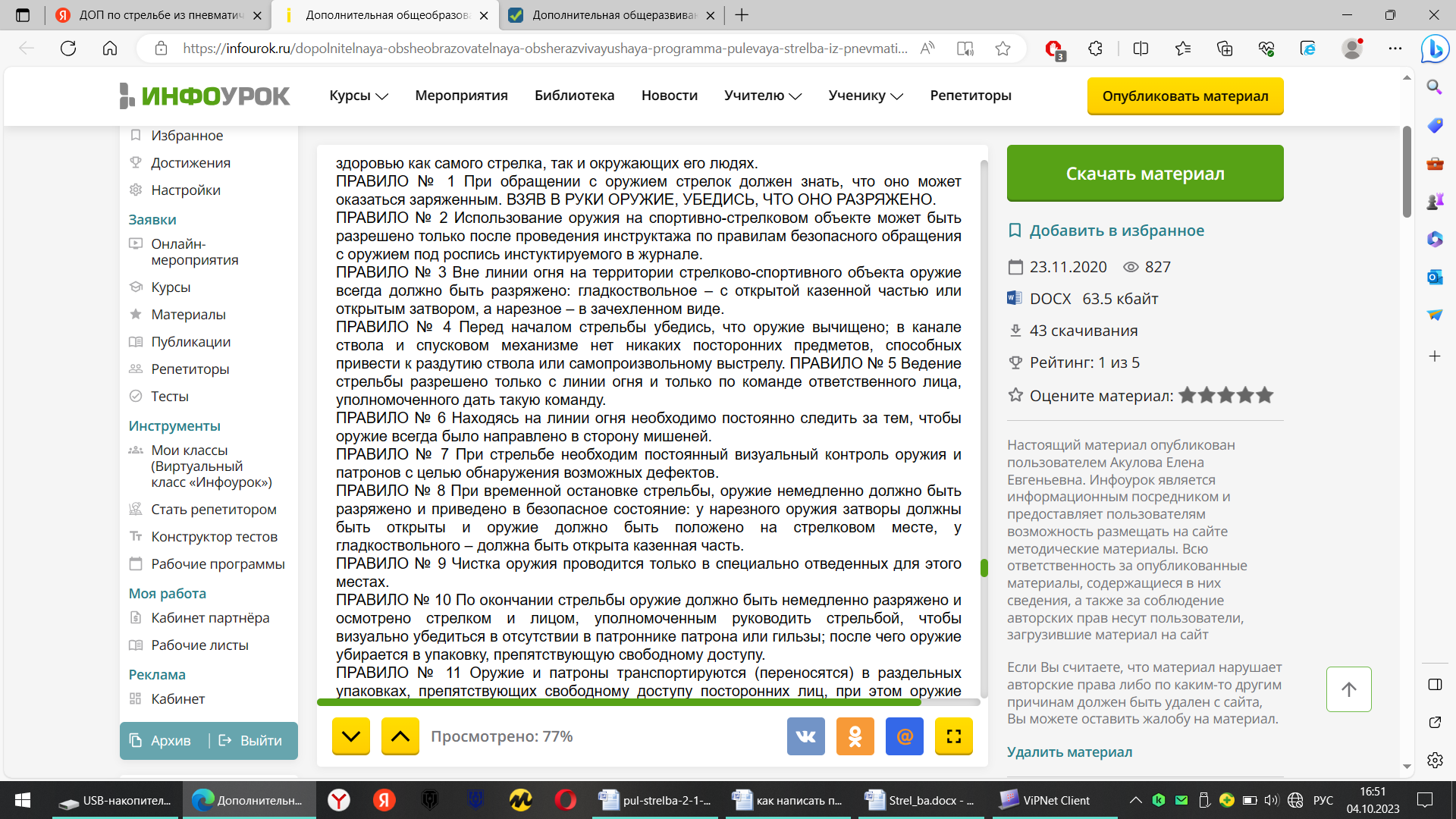
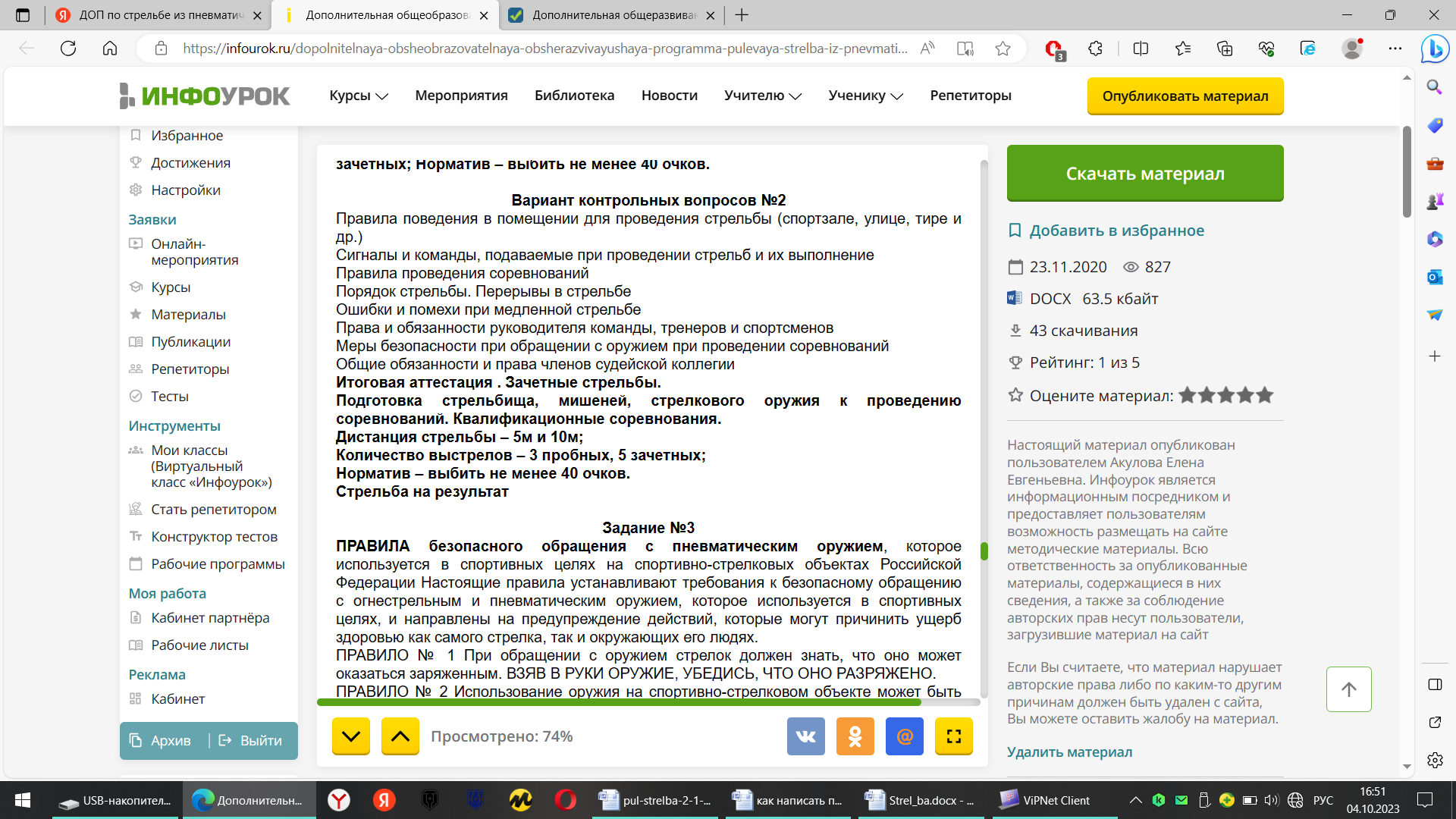
Контроль знаний по пройденным темам теоретической части производится по пятибалльной системе путем контрольного опроса или тестирования. Контроль знаний правил ТБ при проведении занятий и обращении с оружием проводится по зачетной форме с допуском к занятиям только при безусловном знании темы. Контроль качества выполнения нормативов по стрельбе производится по пятибалльной системе в соответствии с результатами и характером упражнения.

2.4. Оценочные материалы и показатели результативности обучения по программе.

Тестирование по теории:



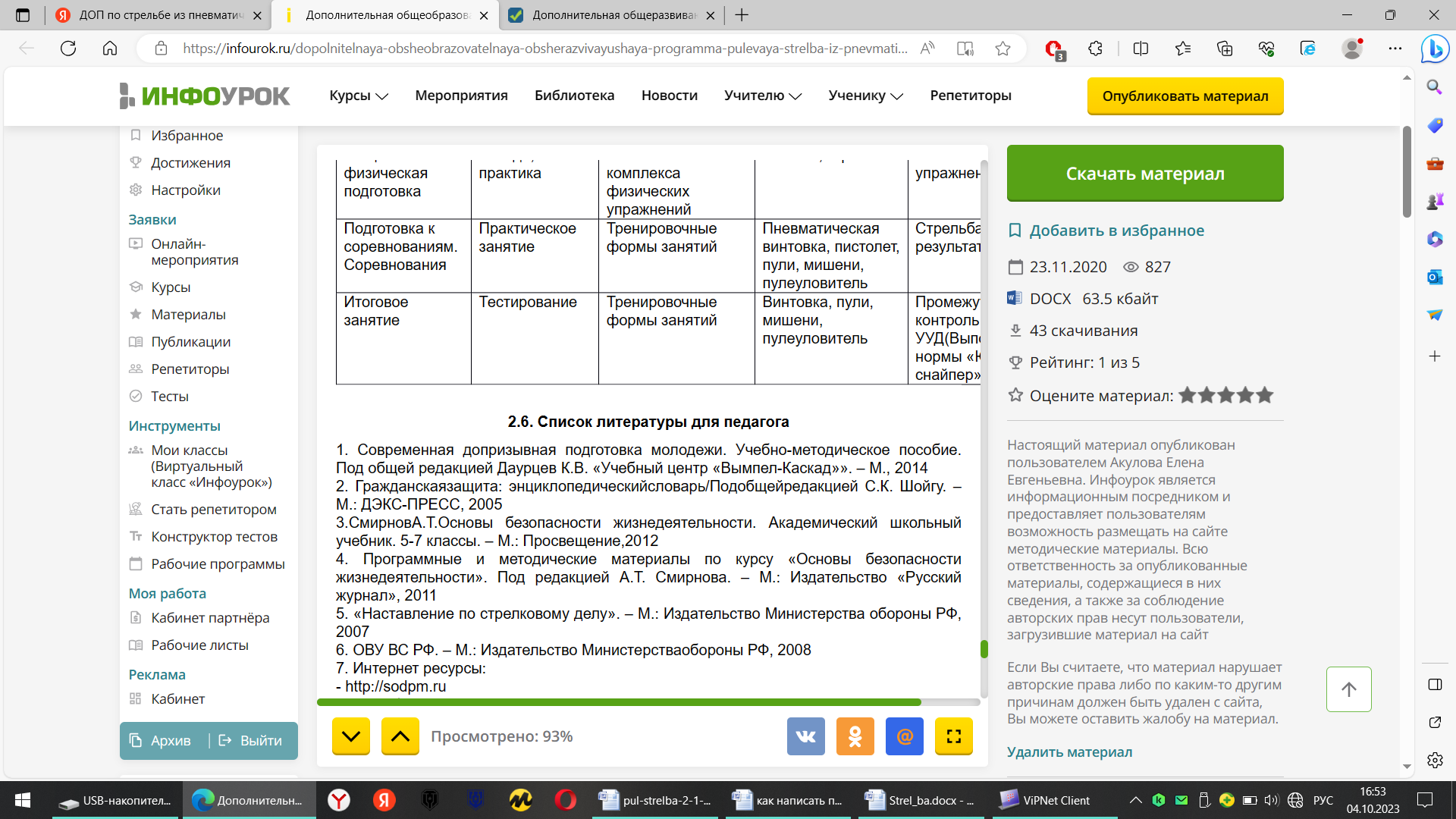




Практическая стрельба из пневматической винтовки 5 выстрелов, 10 метров, мишень№6.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст стрелков** | | **Оценки за выбитые очки** | | |
| **юноши** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 10-12 лет | сидя, лежа | 13 | 19 | 25 |
| 13- 15 лет | сидя, лежа | 18 | 24 | 30 |
| 16- 17 лет | сидя, лежа  стоя | 23  18 | 29  24 | 35  30 |

2.5. Список литературы



Для обучающихся

