

МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Р.П. ЛУНИНО

ПРИНЯТА

педагогическим советом

МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино

Протокол № 2 от 22.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Врио. директора МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино

К.М.Антонов

Приказ № 81 от 22.08.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности
«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**

Возраст: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Тренер-преподаватель

Чернов С.Н.

р.п. Лунино

2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
2. Объем программы.....	4
3. Учебный план.....	7
4. Оценочные материалы.....	11
5. Условия реализации программы.....	12
6. Список литературы.....	13

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Пулевая стрельба» (далее – Программа) разработана и утверждена в соответствии с Уставом Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа р.п. Лунино» и учитывает требования следующих документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41.

Актуальность программы.

1. Стрелковый спорт в нашей стране является одним из массовых видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников, которые с увлечением отдают свое свободное время этому замечательному виду спорта.
2. Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения; возможность использования школьных помещений для стрельбы; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой школьников с 10-летнего возраста.
3. Преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта. Доступной формой массового обучения учащихся приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

Новизна программы.

В программах стрелковой подготовки, как правило, не предусматриваются создание условий для патриотического воспитания. Данная же программа ставит одной из приоритетных задач воспитательную работу с подростками, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы состоит из

- формировании у учащихся навыков стрельбы из стрелкового отечественного оружия;
- предоставления возможности практической стрельбы по различным мишеням;

- оптимизация форм, средств и методов развития знаний стрельбы, калибров оружия, умений и навыков, учащихся на практике владения оружием.

На занятиях по стрельбе учащиеся учатся самостоятельно мыслить, находить и решать проблемы, привлекая для этого знания из разных областей знаний, уметь прогнозировать результаты и возможные последствия различных вариантов решения. Кроме того, на занятиях в школе по ОБЖ дети получают в основном теоретические знания. а на занятиях в объединении дается возможность получения практических навыков по стрельбе из пневматической винтовки.

Как показывают результаты исследований, степень подготовки учащихся к службе в армии зависит от сформированности наиболее важных и необходимых качеств для выполнения воинского долга, а именно: любовь к Родине, активная жизненная позиция, сознательность, убежденность, честность, гордость, чуткость, бережливость, выдержка, мужество, 5 самообладание, инициативность, дисциплинированность и многое другое. Программа позволяет развить у учащихся такие качества. Объем практической деятельности составляет более 70%.

Основные педагогические принципы программы.

Образовательная программа опирается на следующие педагогические принципы:

- научность – предусматривает формирование у учащихся системных знаний (поэтапность формирования) в области стрелковой подготовки;
- доступность – заключается в построении материала «от простого к сложному», учитывая возрастные особенности учащихся;
- принцип сотрудничества (педагог и учащийся - единомышленники, сотрудники: вместе находят путь к истине и делают открытие при максимально доброжелательном и комфортном психологическом микроклимате);
- принцип комплексного развития - предусматривает решение проблем преемственности между уровнями образования (ознакомительный, базовый, углубленный – все уровни взаимосвязаны);
- принцип практической направленности – основой его применения служат разработанные учащимися презентации, которые реализуются посредством использования учащимися в ходе практической деятельности (как образцы макетов, создании сайтов и презентаций);
- принцип дифференцированного подхода – с программой должны справляться все, а для сильных учащихся, сверх нормы, даются дополнительные задания по совершенствованию навыков стрельбы.

Цель программы:

формирование гражданского самосознания учащегося, через занятия стрелковой подготовкой, развитие спортивных способностей и нравственного самоопределения.

Задачи программы:

- освоение приемов стрельбы из пневматического оружия;
- формирование навыков меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений;

- воспитать любовь к военно-прикладным видам спорта;
- сформировать у учащихся целеустремленность, терпеливость, настойчивость, коллективизм и коммуникативность

2. Объем программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: 10 -17 лет.

Возраст 10-14 лет

Учащиеся этого возраста склонны к выполнению самостоятельных заданий и практических работ на занятиях. Они с готовностью берутся за новые задания, живо откликаются на предложение сделать что-то самостоятельно, принимают участие в соревнованиях, конкурсах на уровне учреждения.

Возраст 15-17 лет

Этому возрасту свойственно чувство взрослости: потребность равноправия и уважения, требование серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Возрастает самостоятельность, значительно расширяется сфера деятельности подростка.

Формируется волевое поведение, целеустремленность, поэтому занятия дают возможность доводить начатое дело до конца и добиваться поставленной цели.

В этом возрасте создаются неплохие условия для формирования организаторских способностей, предприимчивости. Приобретается опыт совместного действия в сообществе сверстников и значимых взрослых, объединенных общей деятельностью.

Срок реализации программы: 1 год обучения, базового уровня.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Формы занятий:

- по количеству детей, участвующих в занятии — индивидуальная, групповая.
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей — занятие-игра, соревнование, турнир.
- по дидактической цели — вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

(1 академический час = 45 минут)

Предполагаемый результат (планируемый результат):

будут знать:

- о правилах и технике безопасности;
- об основах стрельбы;
- о назначении и устройстве пневматической винтовки, приемах стрельбы, правилах поведения в тире;
- о законах внутренней и внешней баллистики. учащиеся научатся:

- об анализе результатов своих знаний, практических навыков;
- как настраивать прицельную систему винтовки;

учащиеся научатся:

- организовывать рабочее место, пользоваться наглядными пособиями;
- подготовить винтовку к стрельбе;
- стрелять на оценку не ниже «хорошо» по мишени с черным кругом из положения, сидя с опорой локтями о стол, сидя без упора и стоя без упора на расстоянии 10 метров

В результате освоения программы произойдут следующие личностные изменения учащихся:

- будет развита увлечённость занятиями стрельбой, помогающей профессиональному самоопределению,
- будет развита сообразительность при выполнении разнообразных заданий проблемного характера; - появится стремление к достижению успешности;
- появится осознание своей социальной роли;
- будет сформирована мотивация к саморазвитию, самостоятельности и самосовершенствованию.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
- давать совместно с педагогом и другими учениками эмоциональную оценку деятельности товарищей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осознанный выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- соблюдение норм и правил безопасности при выполнении стрельб.

Познавательные универсальные учебные действия:

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы объединения;
- применять обобщенные знания и умения для разрешения конкретных ситуаций и проблем.
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- выслушивать собеседника и вести диалог, уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способы взаимодействия.

Оценочные материалы.

Проверка знаний, умений и навыков учащихся является важным элементом процесса обучения и воспитания, ею определяется результативность, эффективность обучения.

Контроль знаний учащихся открывает большие возможности для совершенствования процесса обучения, поскольку проверка как действенное средство борьбы за прочные и осознанные знания учащихся позволяет лучше изучить учеников, их индивидуальные особенности.

Наиболее точно и качественно оценивать знания учащихся позволяет разнообразие видов и форм контроля.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс.

При обучении учащихся в объединении большая роль отводится контролю за степенью сформированности компетенций у учащихся, определению результативности и выбору методов определения результатов. Как ни в каком другом учебном предмете в стрелковой подготовке необходимо сочетать теоретические знания с практическими навыками работы.

Для выявления результативности работы можно применять следующие формы деятельности:

- наблюдение в ходе обучения с фиксацией результата;
- проведение контрольных срезов знаний в форме тестов;
- устный опрос;
- анализ, обобщение и обсуждение результатов обучения;
- проведение открытых занятий с их последующим обсуждением;
- участие в соревнованиях различных уровней. Как ни в каком другом учебном предмете в стрелковой подготовке

Как ни в каком другом учебном предмете в стрелковой подготовке необходимо различать теоретические знания с практическими навыками работы. В программе предусмотрены четыре основные формы контроля: входной, текущий, промежуточный контроль и промежуточная аттестация. **Входной контроль** проводится в начале сентября процессе педагогического наблюдения и оформляется в виде мониторинга.

Назначение текущего контроля - проверка усвоения и оценка результатов каждого занятия, постоянное изучение педагогом работы всей группы и отдельных учеников. По результатам этого контроля педагог выясняет, готовы ли учащиеся к усвоению последующего учебного материала. Контроль осуществляется во время практических заданий.

Промежуточный контроль предполагает определение результатов усвоения программы за полугодие. Одним из способов определения результативности являются контрольные упражнения. соревнования Такая форма контроля, как

тестирование, позволяет наиболее объективно оценить знания детей, увидеть проблемы в знаниях и индивидуально подойти к возможностям их компенсации.

Промежуточная аттестация выявляет уровень освоения программы по итогам года. Итоговые соревнования.

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

- проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки;
- контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам курса;
- соревнования на личное первенство среди воспитанников объединения;
- командные соревнования по стрельбе из пневматического оружия;
- спартакиада допризывной молодёжи;
- анализ и обсуждение проводимых мероприятий с учащимися.

Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс.

Участие в районных, областных соревнованиях является высшим критерием оценки работ.

3. Учебный план программы

	Название раздела	Базовый уровень обучения		
		всего	теория	практика
	Общая физическая подготовка	22	4	18
	Специальная физическая подготовка	34	3	31
	Техническая подготовка	69	8	61
	Тактическая подготовка	69	7	62
	Игровая, соревновательная подготовка	22	3	19
	Итого	216	25	191

Учебно-тематический план обучения

№	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика
	Общая физическая подготовка			
1	Вводное занятие	2	0,5	1,5
2	Подвижные игры	10	2	8
3	Бег, прыжки	10	1	9
	Всего	22	3,5	18,5
	Специальная физическая подготовка			
1	Изометрические упражнения	4	0,5	3,5
2	Дыхание в стрельбе	12	0,5	11,5
3	Координация	18	2	16
	Всего	34	3	31
	Техническая подготовка			
1	Выстрел	25	2	23
2	Техника выполнения выстрела из винтовки	20	2	18
3	Выстрел из пневматической винтовки в изготовке «Лежа»	24	4	20
	Всего	69	8	61
	Тактическая подготовка			
1	Способы и приемы ведения стрельбы	14	2	12
2	Тактическое мышление	15	2	13
3	Объективные факторы	20	2	18
4	Субъективные факторы	20	2	18

	Всего	69	7	62
	Игровая, соревновательная подготовка			
1	«Дуэльная стрельба», «График»	5	1	4
2	Стрельба	15	2	13
3	Итоговое занятие	2	-	2
	Всего	22	3	19
	Общее количество часов	216	25	191

Содержание курса

Раздел №1 Общая физическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с работой отделения. Требования к учащимся. Гигиена и самоконтроль.

Практика: Игры-знакомства: «Знакомство по кругу», «Я – самый, самый.»

Тема 2. Подвижные игры.

Теория: Разучивание игр «Передай – садись», «Догонялки», «Салки», «Третий лишний», «Воробьи – вороны».

Практика: Проведение игр «Передай – садись», «Догонялки», «Салки», «Третий лишний», «Воробьи – вороны».

Тема 3. Бег, прыжки.

Теория: Техника бега, прыжка в длину с места

Практика: Бег на короткие и средние дистанции, выполнение прыжка в длину с места

Домашняя работа: Составить комплекс утренней зарядки

Раздел №2 Специальная физическая подготовка

Тема 1. Изометрические упражнения

Теория: Разучивание комплекса изометрических упражнений

Практика: Выполнение упражнений для мышц кисти и пальцев, рук и плечевого пояса

Домашняя работа: Выполнение упражнений

Тема 2. Дыхание в стрельбе

Теория: Постановка дыхания

Практика: Выполнение дыхательных упражнений

Контроль: Тестирование уровня физической подготовленности.

Тема 3. Координация

Теория: Техника выполнения упражнений на координацию движений

Практика: Разучивание комплекса упражнений на координацию движений

Раздел №3 Техническая подготовка

Тема 1. Выстрел

Теория: Элементы выстрела.

Практика: Имитация выстрела

Тема 2. Техника выполнения выстрела из винтовки

Теория: Понятие «устойчивость», «район колебаний», «поддавливание», «подсечка», «дергание», «ожидание», «встреча» выстрела

Практика: Освоение прицеливания и спуска при стрельбе.

Тема 3. Выстрел из пневматической винтовки в изготовке «Лежа».

Теория: Техника выполнения выстрела из пневматической винтовки.

Практика: Изготовка с применением упора для начинающих

Раздел №4. Тактическая подготовка

Тема 1. Способы и приемы ведения стрельбы

Теория: Характеристика способов и приемов ведения стрельбы

Практика: Применение на практике способов и приемов ведения стрельбы

Тема 2. Тактическое мышление

Теория: Тактическое мышление

Практика: Решение тактических задач

Тема 3. Объективные факторы

Теория: Объективные факторы обстоятельств и внешней среды при выполнении упражнений

Практика: Применение на стрельбах

Домашняя работа: Разучивание комплекса для разминки

Тема 4. Субъективные факторы

Теория: Разбор субъективных факторов на стрельбах

Практика: Стрельбы

Контроль: Контрольные стрельбы

Раздел №5. Игровая, соревновательная подготовка

Тема 1. «Дуэльная стрельба», «График»

Теория: Изучение правил игры «Дуэльная стрельба»

Практика: Выполнение стрелковой игры «Дуэльная стрельба»

Тема 2. Стрельба

Теория: Стрельба из винтовки лежа с упором

Практика: Выполнение на практике

Тема 3. Итоговое занятие

Практика: Промежуточная аттестация. Подведение итогов за год. Рекомендации на лето.

Контроль: проведение соревнований.

2.1. Оценочные материалы

С целью анализа качества реализации программ в ДЮСШ р.п. Лунино принята система оценки по стрельбе из пневматической винтовки (Таблицы 6, 7).

Таблица 6. Система оценки по стрельбе из ПВ

Возраст	Оценка		
	5	4	3
10-14 лет	25	20	15
15-17 лет	30	25	20

Общая физическая подготовка

Таблица 7. Система оценки ОФП

Виды испытания	Оценка		
	5	4	3
10-14 лет			
Бег 60 м (мал) (дев)	10,0 10,2	10,1 10,3	10,4 10,6
Бег 100 м	16,3	16,5	17
Кросс 500 м	2,0	2,05	2,10
Кросс 1000 м	4,20	4,30	4,40
Подтягивание (мал)	10	8	7
Отжимание (дев)	10	8	6
Плавание (25м)	Без учета времени		
15-17 лет			
Бег 60 м			

(мал)	9,2	9,4	9,6
(дев)	10	10,2	10,4
Бег 100 м	14,8	15	15,2
Кросс 500 м	-	-	-
Кросс 1000 м	3,55	4,05	4,05
Подтягивание (мал)	12	10	8
Отжимание (дев)	15	13	11
Плавание (50м)	Без учета времени		

Оценки показателей по огневой подготовке разборке -сборке автомата Калашникова:

«Отлично» разборка - 15 сек. Сборка – 30 сек.

«Хорошо» разборка - 20 сек. Сборка – 35 сек.

«Удовлетворительно» разборка - 25 сек. Сборка – 40 сек.

Нарушения правил неполной разборки и сборки автомата:

- нарушение последовательности;
- не проверяется отсутствие патрона в казённой части ствола;
- ствол автомата направляется на окружающих;
- части автомата раскладываются беспорядочно;
- допускаются удары деталей одна о другую;
- применяется сила при соединении частей и сборке;
- после окончания сборки не производится спуск курка;
- после окончания сборки автомат не ставится на предохранитель;

5. Условия реализации программы.

Для материально-технического обеспечения образовательной программы дополнительного образования необходимо помещение, отвечающее санитарно-техническим требованиям (сухое, просторное, с хорошим естественным, и искусственным освещением).

В кабинете имеются:

- сейф для хранения винтовок;
- 5 пневматических винтовок ;
- стенд для установки мишеней;
- плакаты с правилами прицеливания;
- мишени;
- нормативы оценок;
- пульки для пневматической винтовки.

Выше перечисленное оборудование позволяет проводить занятия в полном объеме, в соответствии с программой обучения.

Список литературы

Литература для педагога

1. Бураков А.В. Подготовка тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе. –М., 2007.
2. Воронин С. «Стрельба из пневматических винтовок». – М.: ДОСААФ, 1960
3. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. – М.: ДОСААФ, 1986.
4. Корчагин А.В. Методические рекомендации «Стрельба из пневматических винтовок». – М.: 2010
5. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. -М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. «Наставление по стрелковому делу» – М.: Военное издательство, 1974.
7. Пашинин В. «Точно в десятку», серия «Спорт детям» – М.: «Физкультура и спорт», 1976.
8. Пневматическое оружие. Стрельба. Эксплуатация. Ремонт. Оборудование тира / под ред. А.Д. Дворкина. – М.: 2004
9. «Правила соревнований – пулевая стрельба» – М.: «Физкультура и спорт», 1970.
10. Сологуб С.Л. Методология управления спортивно-тренировочным процессом в пулевой стрельбе. -М., 2010.
11. Учебное пособие «Огневая подготовка», ООО «АРМ пресс», - М., 2006
12. Сухомлинский В.А. О воспитании. - М., Политиздат, 1985.
13. Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки. – КГАФК, 1996
14. Цзен Н. Пахомов Ю. Психотренинг. Игры и упражнения. – М.: ВПА, 2004. – 89 с.

Литература для детей и родителей.

1. Д.Н. Болотин. История советского стрелкового оружия и патронов, изд. «Полигон», СПб, 2009
2. Воронин С. «Стрельба из пневматических винтовок». – М.: ДОСААФ, 1960
3. Пашинин В. «Точно в десятку», серия «Спорт детям». – М.: «Физкультура и спорт», 1976