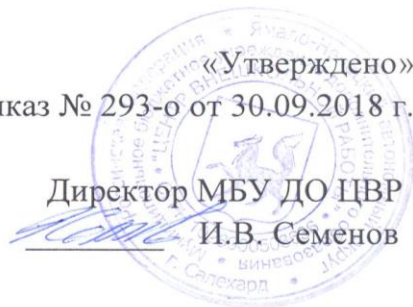


«Рассмотрено»
Протокол №1 от 27.08.2018 г.
заседания методического совета

«Утверждено»
Приказ № 293-о от 30.09.2018 г.

Директор МБУ ДО ЦВР
 И.В. Семенов



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**

Возраст воспитанников – 10-18 лет
Срок реализации образовательной программы – 2 го
Направленность физкультурно-спортивная

Составитель:
педагог дополнительного образования
Ильин Андрей Афанасьевич

г. Салехард, 2018 г

Пояснительная записка

Данная программа модифицированная, имеет физкультурно-спортивную направленность. Составлена на основе программы «Пулевая стрельба» (автор А.А. Насонова), утвержденной Государственным комитетом по физической культуре и спорту 2005 году и комплексной программы военно-патриотического клуба «Гвардия» (автор В.Л. Старшев), утвержденной Министерством Российской Федерации в 2003 году.

Актуальность программы

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.

Программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает воспитанникам в профессиональном самоопределении.

Так же обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

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

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ.

- системно - деятельный подход к воспитанию и развитию подростков;
- интеграция теории и практики, активное использование меж предметных связей позволяет одновременно получать комплексные знания;
- индивидуально - личностное развитие – педагогическая поддержка самоопределения личности, развитие её способностей, компетенций.
- формирование универсальных учебных действий (в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования), обеспечивающих формирование готовности обучаемых к самообучению и самообразованию.

Адресат программы

Дополнительная образовательная программа «Стрельба» разработана на два года обучения для учеников 10 – 18 лет. Всего 280 часов, в 1-й год - 136 часов, во 2-й год - 144 часа. Занятия проводятся согласно расписанию 2 раза в неделю по 2 часа. Формы занятий – групповые и индивидуально-групповые, учебные группы формируются по возрасту. Расписание занятий и наполняемость группы составляется с учетом требований мер безопасности при проведении стрельб и извлечения из правил соревнований «Пулевая стрельба». Исходя из размеров тира и минимального времени, отведенного на выполнение упражнений, состав обучающейся группы не более 9 человек.

Цель: формирование и развитие социально-значимых качеств личности гражданина России и защитника Отечества через занятия пулевой стрельбой. Удовлетворение постоянно возникающего стремления юношей допризывного возраста к овладению военными знаниями и занятию военно-прикладными видами спорта.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитание чувства патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело;
- приобщение к здоровому образу жизни, повышение двигательной активности, развитие физических качеств: скоростных, выносливости, ловкости и гибкости;
- формирование социальной значимости и активной жизненной позиции;

Развивающие:

- развитие инициативы и самостоятельности на основе игровой деятельности;
- развитие морально-волевых качеств, необходимых при действиях в чрезвычайных ситуациях, экстремальных условиях, в период службы в Вооруженных силах Российской Федерации и других силовых ведомствах: самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, требовательности, дисциплинированности;
- формирование социальной значимости и активной жизненной позиции;
- формирование команды для участия в окружных и во всероссийских военно-спортивных играх.

Образовательные:

- повышение уровня знаний, навыков и умений участников по основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия; истории создания и развития стрелкового оружия России; мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований; основам судейства соревнований по стрельбе.
- научить воспитанников разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии; а также осуществлять его чистку, смазку, подготовку к бою и постановку на хранение; устранять возможные неисправности и задержки при стрельбе; метко стрелять по мишеням из пневматической винтовки на различные расстояния и из различных положений; корректировать стрельбу и вносить поправки; настраивать прицел; обслуживать и ремонтировать пневматическую винтовку; определять расстояние до цели глазомерно и по угловым величинам; готовить ручную осколочную гранату к броску; метать ручные осколочные гранаты по горизонтальным целям из различных положений и из укрытий.
- Формировать навыки меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений

Программа разработана на возрастную группу 10-18 лет, рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа

Количество обучающихся в группе: не более 15 обучающихся. Приём детей по желанию.

К концу I года обучения обучающиеся**на предметном уровне должны знать:**

- правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы; историю, виды и типы российского стрелкового и спортивного оружия;
- теорию основ стрельбы;
- материальную часть оружия;
- возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение.
- доклады о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы;
- технику безопасности при зарядании, наводке и выстреле
- историю, виды и типы российского стрелкового и спортивного оружия;
- правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;
- основные правила стрельбы;

материальную часть пневматического и малокалиберного оружия;

должны уметь:

- производить техническое обслуживание, ремонт, чистку и смазку винтовки;
- проводить замену основных частей и механизмов винтовки;
- настраивать пневматическую винтовку, выверять открытый прицел.
- уметь стрелять лежа с опорой, без опоры и из положения стоя
- корректировать огонь товарища;
- оказывать простейшую доврачебную помощь;

должен владеть:

- способами определения расстояния до цели;
- способами отработки наводки;
- техникой зарядание винтовки;
- способами отработки точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям;
- методикой аутогенной тренировки по само-регуляции эмоционального состояния;
- командным голосом.

на личностном уровне:

- способность управлять своими эмоциями;
 - проявлять культуру общения и взаимодействия;
 - проявлять умения предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
 - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
 - умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи занятий и военно-прикладной деятельностью, излагать их содержание;
 - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- на метапредметном уровне
- понимания военно-прикладных видов спорта как явления военной культуры, способствующей развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
 - понимания важности здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
 - бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
 - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
 - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
 - восприятие красоты телосложения с позиции укрепления и сохранения здоровья;
 - владение культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
 - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий военно-прикладными видами спорта, их планирование и содержательное наполнение;

Кадровое обеспечение.

Программа может реализовываться педагогами дополнительного образования, тренерами-преподавателями, учителями физической культуры. Образование – не ниже среднее специальное, педагогическое.

Оборудование для проведения занятий: стрелковый тир, пулеулавливатели, прицельный станок.

В процессе обучения по программе «Пулевая стрельба» необходимо иметь в наличии: пневматические винтовки, пульки для пневматических винтовок, мишени, макеты автомата.

Оценка результатов обучения детей.

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 и их родителями.

Учебный план. 1-й год обучения

№ п/п	Темы занятий			
		Всего часов	Теория	Практика
1	№1. Теоретическая подготовка	34	34	-
2	№2. Физическая подготовка	2	-	2
3	№3. Техничко-тактическая подготовка	88	-	88
4	№4. Контрольные стрельбы	4	-	4
5	№5 Контрольно-переводные испытания	2	1	1
6	№6 Классификационные и календарные соревнования	2	-	2
7	№7 Инструкторская практика	2	-	2
8	№8 Судейская практика	2	-	2
Общее количество часов в год		136	35	101

Календарно-тематическое планирование (1год обучения, по программе «Пулевая стрельба»)

№п/п	Дата	Корректив	Тематические блоки, темы занятий	Форма занятий	Количество часов
Теоретическая подготовка Тема №1 (34 часа)					
1.			Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России.	лекционная	2
2.			Создание стрелкового союза. Участие в Олимпийских Играх. Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой.	лекционная	2
3.			Меры безопасности, правила поведения в тире. Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах.	лекционная	2
4.			Виды спортивного оружия. Характеристика, основные части ПН винтовки.	лекционная	2
5.			Прицельные приспособления. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение».	лекционная	2
6.			Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями. Патроны, и их устройство.	лекционная	2
7.			Осечки, причины, устранение. Основные элементы техники выполнения выстрела	лекционная	2
8.			Понятия: «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;	лекционная	2
9.			«Ожидание выстрела», «встреча выстрела»; «ожиданно-неожиданный выстрел»	лекционная	2
10.			«Сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;	лекционная	2
11.			Координирование удержания системы «стрелок-оружие», прицеливание и выжим спуска.	лекционная	2
12.			Работа без патрона, пробные выстрелы.	лекционная	2
13.			Внимание, его виды, костно-связочный аппарат, мышцы, их строение.	лекционная	2
14.			Гигиена, закаливание, общий режим стрелка. Правила соревнований.	лекционная	2
15.			Правила соревнований. Порядок выполнения упражнений.	лекционная	2
16.			Общие требования к изготовкам. Обязанности судьи	лекционная	2
17.			Зачет по теории.	контрольное	2
Тема №2 Физическая подготовка (2 часа)					
18.			Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка	практическое	2
Тема №3 Техничко-тактическая подготовка (88 часов)					
19.			Техника выполнения выстрела. Изготовка для стрельбы «лежа» с упора.	практическое	2
20.			Техника выполнения выстрела. Изготовка для стрельбы «лежа» с упора.	практическое	2
21.			Техника выполнения выстрела. Изготовка для стрельбы «лежа» с упора.	практическое	2
22.			Техника выполнения выстрела. Изготовка для стрельбы «лежа» с упора.	практическое	2
23.			Изготовка для стрельбы «лежа». Прицеливание с диоптрическим прицелом.	практическое	2
24.			Изготовка для стрельбы «лежа». Прицеливание с диоптрическим прицелом.	практическое	2
25.			Изготовка для стрельбы «лежа». Прицеливание с диоптрическим прицелом.	практическое	2
26.			Изготовка для стрельбы «лежа».	практическое	2
27.			Управление спуском.	практическое	2
28.			Управление спуском.	практическое	2

№п/п	Дата	Корректура	Тематические блоки, темы занятий	Форма занятий	Количество часов
29.			Управление спуском.	практическое	2
30.			Управление спуском.	практическое	2
31.			Управление спуском.	практическое	2
32.			Управление дыханием.	практическое	2
33.			Управление дыханием.	практическое	2
34.			Управление дыханием.	практическое	2
35.			Управление дыханием.	практическое	2
36.			Управление дыханием.	практическое	2
37.			Выполнение выстрелов в «районе колебаний»	практическое	2
38.			Выполнение выстрелов в «районе колебаний»	практическое	2
39.			Выполнение выстрелов в «районе колебаний»	практическое	2
40.			Совершенствование устойчивости	практическое	2
41.			Совершенствование устойчивости	практическое	2
42.			Совершенствование устойчивости	практическое	2
43.			Увеличение тренировочной нагрузки	практическое	2
44.			Выполнение выстрелов без патрона и с патроном	практическое	2
45.			Выполнение выстрелов без патрона и с патроном	практическое	2
46.			Внутренний контроль за сохранением рабочего состояния.	практическое	2
47.			Координирование работ по удержанию системы, «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска	практическое	2
48.			Стрельба на укороченных и полной дистанции.	практическое	2
49.			Стрельба по белому листу и мишени.	практическое	2
50.			Стрельба на «кучность» и совмещение.	практическое	2
51.			Расчет и внесение поправок.	практическое	2
52.			Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена».	практическое	2
53.			Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена».	практическое	2
54.			Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена».	практическое	2
55.			Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена».	практическое	2
56.			Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена».	практическое	2
57.			Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя».	практическое	2
58.			Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя».	практическое	2
59.			Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя».	практическое	2
60.			Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя».	практическое	2
61.			Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя».	практическое	2
62.			Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя».	практическое	2
Тема №4 Контрольные стрельбы					
63.			Стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки.	практическое	2
64.			Выполнение упражнений по условиям соревнований.	практическое	2
Тема №5 контрольно-переводные испытания					
65.			Выполнение контрольных нормативов.	практическое	2
Тема №6 Классификационные и календарные соревнования					
66.			Участие в лично-командном первенстве.	практическое	2
Тема №7 Инструкторская практика					
67.			Инструкторская практика.	практическое	2
Тема №8 Судейская практика					
68.			Судейская практика.	практическое	2
ИТОГО:					136 ч.

Методическое обеспечение программы.

Для организации методической работы должен быть план занятий по темам; дидактический материал, методические и наглядные пособия;

Должны быть разнообразные методы проведения занятий, а также теоретические и практические рекомендации. Можно использовать периодические издания журналы «Военные знания», «Основы безопасности жизни» и сеть Интернет.

Используемая и рекомендуемая литература.

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Артамонов М.... Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 2004.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 2003.
4. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1997.
5. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1999.
6. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
7. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. М. -2007.
8. Джгмадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
9. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 2006.
10. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М., ФИИС, 2017.
11. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 2007
12. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение, 2004.
13. Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности 10 кл. М: АСТ, 2016.
14. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 2007. Юрьев А. Спортивная стрельба. М