

**Администрация
муниципального образования город Салехард
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»**

Согласовано
с заместителем директора по УВР
Шабановой Т.Г.
31 августа 2019г.

Рассмотрено
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 01 сентября 2019 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Пулевая стрельба»**

Возраст воспитанников – 10-18 лет
Срок реализации образовательной программы – 2 год
Год обучения по программе- 1 год
Направленность физкультурно-спортивная

Составитель:
педагог дополнительного образования, высшей категории
Ильин Андрей Афанасьевич

г. Салехард
2019

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 «Пулевая стрельба» разработана на два года обучения для учеников 10 – 18 лет. 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 15 человек.

Режим занятий.

и рассчитана, на 1-й год 136 часов, на 2-й год 144 часа. Занятия проводятся согласно расписанию 2 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов по программе 280. За первый год обучения объем часов составляет- 136 часов.

Формы занятий – групповые и индивидуально-групповые, учебные группы формируются по возрасту.

Цель: создание условий для формирования и развития 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 зарядки 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;

В качестве процедур оценивания и отслеживания результатов обучения по программе используются: учет знаний и умений в ходе проведения тестирования, осуществление анализа результатов диагностики уровня учебной мотивации, уровня воспитанности, уровня развития; анкетирование воспитанников и анализ его результатов; оценка личностных качеств воспитанников; анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях разного уровня; количественные параметры занятых призовых мест на мероприятиях, соревнованиях; сдача контрольных нормативов данные диагностик заносятся в таблицы.

Уровень технической, тактической и психологической подготовки отслеживается методом педагогического наблюдения во время тренировок и на соревнованиях, уровень физической подготовки - путем сдачи контрольных нормативов.

Результаты педагогического наблюдения позволяют проанализировать уровень обученности, воспитанности и развития личности учащихся. На основании анализа итогов реализации программы вносятся необходимые коррективы в ход, методику и содержание образовательного процесса. При сравнении результатов за несколько лет разрабатывается система действий, необходимых для достижения оптимального результата.

Рекомендуется ведение личной зачетной книжки воспитанника, в которой фиксируются все его результаты и достижения за весь курс обучения по данной программе.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений.

Кадровое обеспечение.

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

1-й год обучения Календарно-тематический план

№ п/п	Темы занятий			
		Всего часов	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	34	34	-
2	Физическая подготовка	2	-	2
3	Технико-тактическая подготовка	88	-	88
4	Контрольные стрельбы	4	-	4
5	Контрольно-переводные испытания	2	1	1
6	Классификационные и календарные соревнования	2	-	2

7	Инструкторская практика	2	-	2
8	Судейская практика	2	-	2
Общее количество часов в год		136	35	101

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, 1934.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
5. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
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. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.
8. Джгамадзе 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, 1976.
10. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М., ФИИС, 1967.
11. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 1987
12. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение, 1984.
13. Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности 10 кл. М: АСТ, 1996.
14. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 1977. Юрьев А. Спортивная стрельба. М

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Дата проведения занятий по плану	Дата фактически проведенного занятия	Раздел программы		Количество часов	Теория	Практика
1			Теоретическая подготовка:		34	34	0
				Физическая культура и спорт, их значение в жизни человека. - Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. - Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России. - Качества, определяющие успешность занятий пулевой стрельбой. - Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире. - Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах: инициирующих, дробящих, метательных. - Виды спортивного оружия. - Характеристика, основные части ПН винтовки. - Прицельные приспособления, виды, устройство. - Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «не совмещение». - Определение СТП, расчет и внесение поправок между сериями.			

			- Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство. - Осечки, причины, устранение. - Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание. - Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый); - «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»; - координирование удержания системы «стрелок-оружие», - прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»). - Работа без патрона: ее суть, цель, значение. - Пробные выстрелы, их назначение, характер выполнения. - Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления. - Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие. - Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя. - Правила соревнований: - обязанности и права участника			
--	--	--	--	--	--	--

				соревнований, - порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня; - общие требования к изготовкам: для стрельбы «лежа», «стоя». Условия выполнения упражнения ВП-20, ВП-30, ВП-40. - обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней. - Зачеты по теории.			
2			Физическая подготовка:		2	0	2
				Общефизическая подготовка			
				Выполнение упражнений специальной физической направленности.			
3			Технико-тактическая подготовка:		88	0	88
				- Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела: - изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора, - изготовка для стрельбы «лежа», - прицеливание с диоптрическим прицелом, - управление спуском (плавность, «неожиданность»),			

				- управление дыханием - Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). - Совершенствование устойчивости - Увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном). - Выполнение выстрелов без патрона и с патроном - Внутренний контроль за сохранением рабочего состояния. – Координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»). Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанции, - по белому листу и мишени, - на «кучность» и совмещение, - расчет и внесение поправок, - освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном). - Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя», (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).			
4			Контрольные стрельбы:		4	0	4
				Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение»,			

				прикидки. - выполнение упражнений по условиям соревнований.			
5			Контрольно-переводные испытания		2	1	1
6			Классификационные и календарные соревнования		2	0	2
				Участие в соревнованиях в лично-командном первенстве различного уровня			
7			Инструкторская практика:		2	0	2
				выполнение обязанностей дежурного, показ в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела.			
8			Судейская практика:		2	0	2
				- шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера			
			итого		136	35	101