

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Самусьский лицей имени академика В.В.Пекарского»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол №13
от «31» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой
дополнительного образования
_____ А.В. Шварц
«31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Самусьский лицей»
_____ О.Н. Иванов
«31» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«МЕТКИЙ СТРЕЛОК»

Срок реализации: 1 год

Ф.И.О. педагога, реализующего программу:
Занимаемая должность:

Чепухина Светлана Геннадьевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Меткий стрелок» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 № 196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Минпросвещения, 20 марта 2020 года);
- Уставом МБОУ «Самусьский лицей»

Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы: данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию и развитию творческих способностей учащихся, выявлению, развитию и поддержке талантливых учащихся;
- обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического воспитания учащихся;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

Необходимость разработки и внедрения программы стрелковой подготовки в системе дополнительного образования детей обусловлено тем, что в программе курса «Основы безопасности жизнедеятельности» недостаточно времени уделяется этим темам, а в программу учебно-полевых учебных сборов входит стрельба. Поэтому данная программа используется для стрелковой подготовки допризывной и призывной молодежи. Программа позволяет развить у обучаемых такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность, смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность. Привлекает воспитанников эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и возможность научиться метко стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества. Стрелковый спорт является одним из самых массовых видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников. Доступной формой обучения школьников приемам стрельбы является стрельба в электронном тире. Электронный тир для школ серьезное подспорье при обучении ОБЖ и для организации кружков. Электронный тир - это тренажер для выработки начальных стрелковых навыков. Школьный кружок является одной из форм дополнительного образования в условиях образовательного учреждения, развивающей сотворчество, активность, самостоятельность учащихся в процессе обучения, повышения физической подготовки, увеличению работоспособности, тренировке и совершенствованию нервной системы, развитию силы воли и настойчивости, умению владеть эмоциями в любых экстремальных ситуациях.

Отличительные особенности

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

техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготовку 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 гармонического развития;

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 (электронный тир, макеты АК-74).

Адресат программы

В реализации данной программы участвуют учащиеся 5-10 классов.

Цель и задачи программы

Цель: создать условия для освоения получения новых знаний и навыков меткой стрельбы на электронном тире, подготовка молодежи к службе в Вооруженных Силах России Федерации, к защите Отечества.

Задачи:

Обучающие задачи: дать основные теоретические и практические знания в области стрелкового спорта, меры безопасности при стрельбе.

Воспитательные задачи:

- патриотическое воспитание;
- воспитание чувство гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувство ответственности за порученное дело;
- воспитание коллективизма;
- понимание здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела;

- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в разновозрастных группах.

Материально-техническое обеспечение программы:

Оборудование:

- Электронный тир.
- Проектор.
- Макет Автомата Калашникова.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю). Срок реализации 1 год.

При реализации программы используются следующие формы: беседы, лекции, практические занятия; подведение итогов проводится в форме соревнований. Приоритетными формами организации образовательного процесса являются практические занятия.

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, доступности, активности, индивидуальности, систематичности.

Занятия строятся по обычной схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по дальнейшему совершенствованию.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп - принимаются учащиеся 10-16 лет на добровольной основе, без предъявления специальных требований к их подготовке. Использование военно-спортивного оборудования: массогабаритные модели АК-74, электронный лазерный тир; электронно-образовательные ресурсы: презентации, видеофильмы.

Планируемые результаты:

Предметные результаты:

1. Знать основы и способы стрельбы.
2. Знать устройство АК-74.

Метапредметные результаты:

1. Научатся организовывать свою деятельность, определять её цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты.
2. Сформируют умения вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, ее преобразование, сохранение и представление, в том числе с использованием современных технологий.
3. Сформируют умение оценивать с позиций социальных норм собственные поступки и поступки других людей.
4. Сформируют умения взаимодействовать с людьми, работать в коллективах с выполнением различных социальных ролей.
5. Сформируют умение выявлять причинно-следственные связи.
6. Научатся производить самоанализ и оценку собственной деятельности.

Личностные результаты:

1. Осознают необходимость соблюдать меры безопасности при стрельбе из оружия.
2. Выработают способность к адекватной самооценке действий при стрельбе.
3. Сформируют убежденность в полезности занятий стрельбой.
4. Сформируют чувство ответственности за результаты подготовки к стрельбе.
5. Осознают необходимость психологической и физической подготовки к стрельбе.
6. Осознают потребность в здоровом образе жизни.
7. Научатся вести здоровый образ жизни.
8. Сформируют чувство патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству.

В результате обучения учащиеся должны **знать**:

- боевые традиции В.С. России;
- характеристику вооружения Российской армии;
- меры безопасности при стрельбе, при обращении с оружием; порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия.
- материальная часть пневматической винтовки и АК-74, назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки и АК-74.
- порядок разборки и сборки АК-74.
- характерные неисправности, их устранение.

- уход за оружием, хранение.

- правила поведения в тире и на линии огня.

- основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание.

Учащиеся должны *уметь*:

- метко стрелять;

- правильно вести стрельбу стоя, сидя по неподвижной и подвижной мишени.

Должны принимать активное участие в проведении школьных, муниципальных, региональных, всероссийских соревнованиях.

Учебный план

Учебный план раскрывает логику изучения программы. Учебный план включает название разделов/тем программы, количество теоретических и практических часов, форм контроля. При проектировании комплексной программы необходимо оформить сводный учебный план, включающий перечень дисциплин (программ) с указанием количества часов реализации по каждому году обучения.

Для программ, реализуемых в течение нескольких лет, учебный план разрабатывается на каждый год обучения.

Учебный план года обучения

№ п/ п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Общее количество часов	Теоретическая часть	Практическая часть	
1.	Введение. Меры безопасности при проведении стрельб.	4	3	1	Работа в группе
2.	Материальная часть оружия и основы техники стрельбы.	12	2	10	Практическое занятие

3.	Правила соревнований.	1	1	-	Практическое занятие
4.	Совершенствование техники стрельбы.	49	2	47	Практическое занятие
5.	Соревнования.	2	-	2	Соревнования
	ИТОГО	68	8	60	

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПиН к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

Год обучен ИЯ	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
<i>1 год</i>	<i>12 сентября</i>	<i>30 мая</i>	<i>34</i>	<i>68</i>	<i>2 раза в неделю по 1 часу</i>

Календарно-тематический план

№ заня тия	Тема занятия	Кол-во часов			Дата занятия	
		Всего	Теория	Практика	По плану	По факту
1	Инструктаж по ТБ. Обзор развития стрелкового спорта в РФ. Регистрация занимающихся. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Меры безопасности при проведении стрельб.	2	2	-		
2	Меры безопасности при проведении стрельб. Назначение и боевые свойства пневматической винтовки и АК-74. Общее устройство пневматической винтовки и АК-74. Тренировка.	2	1	1		
3	Тренировка.	2	-	2		

4	Уход за оружием. Подготовка оружия к стрельбе, его заряджение и разряджение. Тренировка.	2	1	1		
5	Уход за оружием. Подготовка оружия к стрельбе, его заряджение и разряджение. Тренировка.	2	-	2		
6	Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Рассеивание выстрелов. Тренировка.	2	1	1		
7	Тренировка.	2	-	2		
8	Расчет поправок. Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовления стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Тренировка.	2	1	1		
9	Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (с. т. п.) на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Тренировка. Правила соревнований.	2	1	1		
10	Совершенствование техники стрельбы. Изучение изготовления для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку.	2	1	1		
11	Совершенствование техники стрельбы. Техника отработки спуска (производство выстрела).	2	-	2		
12	Совершенствование техники стрельбы. Тренировка в изготовке без выстрела.	2	-	2		
13	Совершенствование техники стрельбы. Стрельба по мишеням упражнений.	2	-	2		
14	Совершенствование техники стрельбы. Стрельба по мишеням упражнений.	2	-	2		

15	Совершенствование техники стрельбы. Освоение стрельбы из положения стоя.	2	-	2		
16	Совершенствование техники стрельбы.	2	-	2		
17	Совершенствование техники стрельбы.	2	-	2		
18	Совершенствование техники стрельбы.	2	-	2		
19	Совершенствование техники стрельбы.	2	-	2		
20	Совершенствование техники стрельбы.	2	-	2		
21	Совершенствование техники стрельбы.	2	-	2		
22	Совершенствование техники стрельбы.	2	-	2		
23	Совершенствование техники стрельбы.	2	-	2		
24	Совершенствование техники стрельбы.	2	-	2		
25	Совершенствование техники стрельбы.	2	-	2		
26	Совершенствование техники стрельбы.	2	-	2		
27	Совершенствование техники стрельбы.	2	-	2		
28	Совершенствование техники стрельбы.	2	-	2		
29	Совершенствование техники стрельбы.	2	-	2		
30	Совершенствование техники стрельбы.	2	-	2		
31	Совершенствование техники стрельбы.	2	-	2		
32	Совершенствование техники стрельбы.	2	-	2		
33	Совершенствование техники стрельбы.	2	-	2		
34	Соревнования.	2	-	2		
	Итого:	68	8	60		

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы:

Текущий контроль - тестирование при помощи тестовых спаррингов. Промежуточная (итоговая) аттестация - зачет, соревнования.

№ п/п	Сроки контроля	Этапы	Какие знания, умения и навыки формируются	Формы контроля
1	декабрь	После новой темы.	Знание материальной части пневматического оружия и умение его обслуживания и настройки.	Зачётное упражнение
2	февраль	После приобретения навыков стрельбы по мишеням и изучения правил стрельбы.	Знания правил стрельбы, докладов стрелка и команд старшего. Умение изготавливаться, заряжать, прицеливаться, докладывать о готовности к стрельбе, производить выстрел и докла- дывать о завершении стрельбы.	Зачётное упражнение по проверке полученных знаний и умений
3	март	После приобретения навыков меткой стрельбы.	Умение корректировать и самокорректировать стрельбу.	Соревнования на личное первенство (школьные)
4	апрель	После ознакомления с правилами соревнований.	Знание правил соревнований и умения участвовать в них.	Соревнования по стрельбе (открытое занятие)
5	май	После окончания курса.	Знания, полученные за год Обучения.	Выполнение нормативов по стрельбе

Методические материалы:

1. Учебно-тренировочное занятие. Содержание учебного материала должно соответствовать обучающей и воспитательной задаче. В течение учебного года (организация и проведение занятий по дисциплинам: история отечества, основы правовых знаний, огневая, техническая, и т.п.).

2. Осуществление профессиональной ориентации подростков на воинские специальности. Использование материальной и технической базы военкоматов, воинских частей для проведения занятий с подростками.

3. Досуговые, массовые мероприятия, соревнования, посвященные различным историческим или памятным датам.

4. Выездные формы занятий – экскурсии, профильные лагеря, экспедиции, соревнования.

Реализация программы предполагается осуществлять на основе следующих принципов:

- гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации жизнедеятельности и образования детей и подростков;
- приоритета интересов каждого обучающегося, учета его интеллектуальных и психофизиологических и личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания; воспитывающего обучения;

- обеспечения подростку комфортной эмоциональной среды – «ситуации успеха» и развивающего обучения;
- содействия выбору индивидуального образовательного маршрута. Методы, используемые в процессе обучения.
- Методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- Методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- Методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.
- Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
- Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.
- Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.
- Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.
- Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

Прогнозируемое организация и участие в мероприятиях различного уровня
 Учащиеся примут участие в школьных («Служу отечеству», «День матери», «День отца» и т.п.), муниципальных («Гражданин – патриот - призывник», «Зарница», «Орлёнок», сборы по ОВС и т.п.), региональных («Соревнования по пулевой стрельбе» (ДОСААФ)) соревнованиях и мероприятиях.

Информационные источники, используемые при реализации программы

Список литературы для педагога:

1. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 2013г.
2. Гачаиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 2018.
3. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. - М., ФиС, 2007.
4. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. - М., ДОСААФ России, 2010.
5. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М., ФиС, 2013.
6. Павлов А.В. Подготовка стрелка-спортсмена. - М., ДОСААФ России, 2010 .

7. Пулевая стрельба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры. - М., РГАФК, 2006.
8. Сарычев Н.Г. Спортивная стрельба по силуэтам. - М., ДОСААФ России, 2010.
9. Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки. - КГАФК, 2014.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ России, 2010.
2. Корх А.Я. Спортивная стрельба. - М., ФиС, 2013г.
3. Окунь Б.В. Спортивная стрельба из винтовок. - М., ДОСААФ, 2016.
4. Потапов И.Г. Соревнования по стрельбе. - М., ДОСААФ России, 2010.
5. Федорин В.Н. Пулевая стрельба. - КГАФК, 2007.
6. Ищенко А.И. Тир и стрельбища, М.: Изд-во РОСТО, 2016г.
7. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба, М.: Физкультура и спорт, 2018 (3-е изд.).