

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 98»

Согласована

с зам. директора по УВР
_____ А.В.Беляков

«___» _____ 2024 г.

Утверждена приказом

И.о. директора школы
_____ Е.Н. Брусиловская

пр.№ _____ «___» _____ 2024 г.

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
Секция «Стрельба»
(техническая направленность)
Стартовый уровень усвоения
Возраст учащихся:
12-17 лет
Срок реализации:
1 год

Усков А.С., преподаватель-организатор ОБЖ,
высшая категория

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Устав МБОУ Школа № 98.

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа секция «Стрельба» (далее Программа) имеет техническую направленность.

Новизна и актуальность

Актуальность программы необходимость разработки и внедрения курса стрелковой подготовки в системе дополнительного образования детей обусловлено тем, что в программе курса Основы безопасности жизнедеятельности не достаточно времени уделяется этим темам, но в то же самое время в программу ежегодно проводимых соревнований допризывной молодежи и программу учебно-полевых учебных сборов входит стрельба из пневматической винтовки.

Новизна: программа ДО «Стрельба» позволяет развивать природные задатки и способности с учетом индивидуальных способностей детей (физических, морально-волевых). Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность.

Целесообразность: программа секции «Стрельба» ориентирована на развитие у школьников таких качеств, как ответственное отношение к труду, дисциплинированность, дружба и товарищество. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. В содержание программы секции «Стрельба» входит обучение школьников основам стрельбы из пневматической винтовки.

Отличительные особенности

Стрельба из пневматического оружия на короткую дистанцию значительно расширяет возможности тренировок стрелков-спортсменов. Отсутствие принципиальных различий в технике производства выстрела из пневматического и огнестрельного оружия позволяет применять навыки и умения, сформированные стрельбой из пневматического оружия, при дальнейшем обучении стрельбе из малокалиберного и боевого оружия.

Стрелковый спорт в нашей стране является одним из популярных видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников, которые с увлечением отдают свое свободное время этому замечательному виду спорта. Учащиеся, приступив к занятиям стрелковым спортом, входят в новый для себя детский коллектив. Воспитательная работа способствует развитию у ребят таких необходимых качеств, как ответственное отношение к труду, коллективизм, дисциплинированность, дружба, товарищество. Доступной формой массового обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовки и пуль к ней; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой школьников с 10-летнего возраста. Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта в школе. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы - обучающиеся 15 – 17 лет

Адресат программы.

Данная дополнительная (общеобразовательная) программа секция «Атлетическая гимнастика» разработана для учащихся 15-17 лет МБОУ Школа №98.

Срок реализации 1 год.

Имеет стартовый уровень подготовки.

Наполняемость групп – до 20 человек в группе.

В одной группе могут заниматься учащиеся разных возрастов.

На обучение по программе принимаются учащиеся по письменному заявлению родителей.

Срок реализации программы и объем учебных часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения. 68 часов за год. 1 раз в неделю, по 2 академических часа в день. (45 мин+45 мин).

Форма обучения.

Очная форма обучения

Режим занятий.

Занятия в секции «Атлетическая гимнастика» реализуется по техническому направлению во внеурочное время, один раз в неделю, продолжительность занятий 45+45 минут, по календарному учебному графику 34 учебные недели, 68 занятий в год.

Расписание занятий составляется с учетом пожеланий детей и родителей

Цель и задачи

Цель:

- Обучить подростков приемам и правилам стрельбы.
- Привлечь их к активным занятиям стрелковым спортом

Задачи:

Обучающие задачи:

- дать основные теоретические и практические знания в области стрелкового спорта и безопасности при стрельбе из пневматической винтовки.

Воспитательные задачи:

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

Развивающие задачи:

- расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта и военного дела;
- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

Содержание учебного плана программы

Учебно-тренировочная работа с обучающимися строится с учетом режима школьного дня. При комплектовании кружков желательно подбирать учеников примерно одного возраста и одинаковой физической подготовленности. Допускать новичков к практической стрельбе можно только после того, как они научатся обращаться с пневматическим оружием, усвоят «Инструкцию по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах» и лично распишутся в журнале (или специальной книге) в знании этой инструкции. Руководитель стрельбы также обязан расписаться напротив каждой фамилии занимающегося с указанием даты проведения инструктажа. Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности. Занятия строятся по обычной общепринятой схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию.

При прохождении темы «Изучение и совершенствование техники стрельбы» 25% времени отводится на тренировки без действительного выстрела. В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится задача: расширить объем знаний, научить занимающихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела. В конце обучения рекомендуется чаще практиковать тренировки, приближенные к условиям соревнований, больше участвовать в соревнованиях.

Теоретическая подготовка знакомит кружковцев с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

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. В конце подготовительного периода со спортсменами, имеющими достаточную техническую подготовку, рекомендуется периодически проводить занятия в условиях, приближенных к соревнованиям.

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. Всесторонняя подготовка поможет спортсменам в дальнейшем принимать более правильные решения в условиях соревнований.

В процессе занятий одновременно решаются и воспитательные задачи. Руководитель кружка воспитывает у занимающихся отношение к труду и общественной собственности, - чувство ответственности перед коллективом, добивается от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим.

Необходимое условие успешной воспитательной работы - четкая организация занятий, высокая требовательность преподавателя к занимающимся, соблюдение норм поведения на занятиях, в школе и в быту.

Руководитель кружка призван постоянно следить за успеваемостью и дисциплиной занимающихся в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с классным руководителем и родителями.

В плане работы кружка учтено проведение нескольких соревнований, как внутренних - классификационных (на первенство кружка и т. п.), так и массовых (на первенство школы, города). Это необходимо для популяризации стрелкового спорта среди учащихся, показа работы и достижений кружка, привлечения новых ребят к занятиям стрелковым спортом.

Тема 1. Вводное занятие.

История развития стрелкового спорта.

Тема 2. Стрелковый спорт. Теоретические основы стрельбы. Общие понятия о внутренней и внешней баллистике. Явления выстрела. Форма и элементы траектории. Отдача оружия, образование угла вылета, его зависимость от изготовления стрелка. Понятие о кучности и меткости стрельбы. Силы, действующие на пулю при полёте. Рассеивание, разброс пуль и их устранение. Расчёт и внесение поправок в установку прицела.

Тема 3. Правила поведения в тире. Меры безопасности при обращении с оружием. Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тире. Правила поведения в тире на линии огня. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Обязанности дежурного по тире.

Тема 4. Устройство, наименование, назначение, основные технические характеристики. и взаимодействие частей пневматической винтовки. Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, сбережение, хранение.

Тема 5. Основные элементы техники выполнения выстрела. Изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание. Техника стрельбы с упора и с руки, с опорой на стол или стойку. Характерные ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок и их устранение.

Тема 6. Тренировка в изготровке к стрельбе. Тренировка в стрельбе без патрона. Тренировка в изготровке к стрельбе из пневматической винтовки стоя, с опорой на стол, с опорой на стойку. Производство холостого выстрела.

Тема 7. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по белому листу 10х10 см.

Тема 8. Тренировка в стрельбе с упора. Тренировка в изготровке для стрельбы с упора.

Тема 9. Тренировка в стрельбе на кучность и результат. Тренировка в изготровке, наводке, прицеливании и спуске курка. Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку. Определении средней точки попадания. Стрельба на 10 м или 25 м по заданию. Стрельба на кучность и результат из пневматической винтовки на 5 м с руки, с опорой на стол по спортивной мишени «П».

Тема 10. Правила проведения соревнований.

Тема 11. Подготовка к соревнованиям. Стрельба на 5 м или 10м. Три - пробных, десять - зачётных, стрельба по заданию.

Тема 12. Соревнования. Участие в соревнованиях.

Планируемые результаты

Ожидаемый результат:

- сформированное отношение у обучающихся к труду и общественной собственности, чувства ответственности перед коллективом;
- сформированное у обучающихся сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим;
- соблюдение норм поведения на занятиях, в школе и в быту;
- выполнение нормативов «Начинающий стрелок» и «Юный стрелок» по итогам занятий.

Программа кружка «Стрельбы» относится к технической направленности: создаются условия для соревнований и сопутствующих им эмоционального возбуждения являются формированием характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств.

Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания.

II Планируемые результаты реализации программы:

В результате освоения программы курса «Стрельбы» формируются:

Личностные, метапредметные и предметные результаты.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- знать правила и уметь играть в различные подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Материально-техническое обеспечение

Учебно – лабораторное оборудование

1. Тир школьный.
2. Винтовки пневматические в количестве - 4 шт.
3. Сейф для хранения оружия.
4. Тирные модули с мишенями - 4 шт.

5. Пульки для стрельбы из пневматического оружия.

6. Мишени бумажные (различные).

7. Подставки ростовые.

Количество пуль на одного занимающегося:

- тренировки в стрельбе - 342 шт. (24 часа практики);
- на контрольные стрельбы - 42 шт. (4 часа практики);
- на соревнования - 16 шт. (2 часа практики);
- Итого: - 400 штук.

Форма аттестации и контроля

Критерии оценки учебной деятельности

По курсу внеурочной деятельности не ставятся отметки, что способствует развитию интереса к предмету, саморазвитию. Используется только словесная оценка, критериями которой является соответствие или несоответствие требованиям программы. Учащиеся освоившие на хорошем уровне программу имеют возможность выступать на соревнованиях в составе школьной команды.

Промежуточная аттестация:

Контрольная стрельба.

Критерии:

- дистанция стрельбы 5 м;
- мишень - спортивная «П». Чёрный круг диаметром 29 мм, «Десятка» - диаметром 2 мм, расстояние между зонами -4,5 мм;
- положение для стрельбы - с упора;
- количество выстрелов - 3 пробных, 5 зачётных;
- норматив - выбить не менее 40 очков;
- мишень на 25 м - № 6 «б»;
- положение для стрельбы - с упора;
- количество выстрелов - 3 пробных, 10 зачётных;
- упражнение выполняется пневматическими пулями;
- время на стрельбу – неограниченное;
- норматив – все пули находятся в черном круге.

Методические материалы.

Основные технологии, методы, формы обучения.

Метод занятий – как индивидуальный, так и групповой.

Программа рассчитана на приобретение теоретических и практических занятий.

Теоретические знания преподаются на тренировочных занятиях порционно в соответствии с подготовленностью обучаемых и разделом обучения, которые они в настоящее время проходят. Для улучшения усвоения необходимых знаний применяются плакаты. В плакатах присутствуют разделы:

- ошибки при стрельбе (в виде карточек по отдельным блокам);
- памятка стреляющему (схема подготовки к стрельбе и рекомендации по организации внимания по времени проведения зачетных стрельб);
- меры безопасности при проведении стрельбы;
- основы меткого выстрела

Настоящая программа предусматривает следующие формы тренировочных занятий: Рассказ с демонстрацией на материальной части и тренировка: *тренировку без патрона; тренировку в стрельбе по экрану; тренировку в стрельбе на кучность; тренировку в стрельбе на результат; коллективную тренировку; контрольные стрельбы; соревнования.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Форма	Дата
1	Вводное занятие	Лекция	
2	Теоретические основы стрельбы	Инструктаж. Показ. Практика	
3	Правила поведения в тире. ТБ	Инструктаж. Показ. Практика	
4	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки.	Лекция .Показ.	
5	Техника выполнения выстрела.	Лекция.Показ.	
6	Тренировка в изготовке к стрельбе.	Практическая работа	
7	Тренировка в изготовке к стрельбе.	Практическая работа	
8	Тренировка в стрельбе по белому листу.	Практическая работа	
9	Тренировка в стрельбе по белому листу.	Практическая работа	
10	Тренировка в стрельбе с упора.	Практическая работа	
11	Тренировка в стрельбе с упора.	Практическая работа	
12	Тренировка в стрельбе на кучность и результат.	Практическая работа	
13	Тренировка в стрельбе на кучность и результат.	Практическая работа	
14	Тренировка в стрельбе на кучность и результат.	Практическая работа	
15	Контрольные стрельбы.	Практическая работа	
16	Контрольные стрельбы.	Практическая работа	
17	Соревнования.	Практическая работа	
18	Тренировка в стрельбе на кучность и результат.	Практическая работа	
19	Тренировка в стрельбе на кучность и результат.	Практическая работа	
20	Тренировка в стрельбе на кучность и результат.	Практическая работа	
21	Тренировка в стрельбе на кучность и результат.	Практическая работа	
22	Тренировка в стрельбе на кучность и результат.	Практическая работа	
23	Тренировка в стрельбе на кучность и результат.	Практическая работа	
24	Тренировка в стрельбе на кучность и результат.	Практическая работа	
25	Тренировка в стрельбе на кучность и результат.	Практическая работа	
26	Тренировка в стрельбе на кучность и результат.	Практическая работа	
27	Тренировка в стрельбе на кучность и результат.	Практическая работа	
28	Тренировка в стрельбе на кучность и результат.	Практическая работа	
29	Тренировка в стрельбе на кучность и результат.	Практическая работа	
30	Тренировка в стрельбе на кучность и результат.	Практическая работа	
31	Тренировка в стрельбе на кучность и результат.	Практическая работа	
32	Промежуточная аттестация. Контрольные стрельбы.	Практическая работа	
33	Контрольные стрельбы.	Практическая работа	
34	Соревнования	Практическая работа	
Итого по программе		34	

Список использованной литература

Учебная и справочная литература

- ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. М.:Радуга, 1982 г.
- Программа полготовки спортсменов-разрядников по пулевой стрельбе в организациях ДОСААФ. М.:ДОСААФ СССР, 1987 г.
- Стрелковый спорт. Программа для секций коллективов физкультуры. М.: Физкультура и спорт, 1974 г.
- Сдача норм ГТО по пулевой стрельбе. М.:ДОСААФ СССР, 1977 г.
- Организация занятий по огневой подготовке. М.:ДОСААФ СССР, 1973г.
- Пулевая стрельба. Правила соревнований. М.:ДОСААФ СССР, 1986 г.
- Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе. М.:ДОСААФ СССР, 1987 г
- Гюдко В. В помощь тренеру по стрелковому спорту. М.:ДОСААФ, 1973 г.
- Вайнштейн Л. М. Учись метко стрелять. М.:ДОСААФ, 1972 г.
- Вайнштейн Л. М.. Расс В.П., Микуленко Р. А.. Меткий стрелок и юный стрелок. М: ДОСААФ, 1972 г.
- Дворкин А. Д.. Стрельба из пневмонических винтовок. М.: ДОСААФ, 1986г.
- Пуллэм Билл, Фрэнк Т. Хейненкрат. Спортивная стрельба из винтовки. М.: Физкультура и спорт, 1991 г
- Никитин И. И. Цель – «кабан»». М.:ДОСААФ, 1974 г.
- Мокроцуло И. Ф., Сажин О.И. Тренировка лыжника – биатлониста. М.: Военное издательство Министерства обороны, 1973 г.
- Каширцев Ю., Кузьмин Н.. Пневмоническая винтовка и биатлон. М.: ДОСААФ, 1975 г.
- Пути повышения спортивной работоспособности. М.: ДОСААФ, 1982 г.
- Федотов Н. Е. Чтобы стать крепким, волевым. М.: ДОСААФ, 1977 г.
- Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1981 г.
- Харьков Н.Г. Стрелковая подготовка в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности» 10-11 классы. М.: Дрофа, 2010 г.
- Сайт :Shiell-sz.ru/dat/pdf/strellda.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Шокарев Ю. Огнестрельное оружие, М.: РОСМЭН, 2006г.
2. Журнал Калашников: оружие боеприпасы, снаряжение. СПб.: ООО Азимут 2005 – 2008 гг.