

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӧДАН, НАУКА ДА ТОМ ЙӧЗ ПОЛИТИКА МИНИСТЕРСТВО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ
ИМЕНИ И.А.КУРАТОВА»

Принята
Педагогическим советом
Протокол №1
«31» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАОУ «СОШ №1»
Шехонина Е.А.
«31» августа 2019 г.



Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа

«Пулевая стрельба»

Направленность:

Физкультурно - спортивная

Возраст учащихся: 9 - 11 класс

Срок реализации: 3 года

Составитель:

педагог дополнительного образования
Юдин Евгений Григорьевич

Сыктывкар, 2019 г.

Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» из пневматического оружия имеет физкультурно – спортивную направленность и предназначена для начального обучения стрельбе. Данная программа рассчитана на патриотическое воспитание учащихся основного общего образования, в дальнейшем позволяет подготовить спортсменов-разрядников. Занятия стрельбой имеют большое значение для укрепления обороноспособности страны, подготовки молодёжи к службе в Вооружённых Силах России, к защите Отечества. Стрельба из пневматического оружия также даёт достаточные и надёжные навыки, которые помогают стрелкам в дальнейшем быстро и успешно обучаться ведению огня из других видов оружия, включая автомат Калашникова.

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» из пневматического оружия является нормативно – управленческим документом МАОУ «СОШ № 1», характеризует специфику содержания дополнительного образования.

Программа составлена в соответствии с документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.06.2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций»»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».
- Устав школы.

Актуальность: в России стрельба стала массовым видом спорта. Она имеет два достоинства, весьма значительных для здорового образа жизни:

1. Способствует улучшению здоровья: повышению физической подготовки, увеличению работоспособности, совершенствованию нервной системы, развитию силы воли и настойчивости, умению владеть эмоциями в любых экстремальных ситуациях.
2. Отвлекает людей, особенно молодёжь, от таких вредных привычек, как курение, употребление спиртных напитков, употребление наркотиков, просто безделье и лень

Новизна данной программы заключается в том, что программа комплексная и включает в себя следующие виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую. Обучение ведётся из пневматического оружия. Программа помогает учащимся в выборе будущих профессий, таких как: инструктор по стрельбе, работник правоохранительных органов и других специальных служб

Адресат программы: программа рассчитана на 3 года обучения, преимущественно для учеников 9 – 11 классов.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий:

1. Беседа (объяснения по плакатам).
2. Индивидуальная и групповая работа с учащимися.
3. Соревнования.

Особенности организации образовательного процесса:

Учебные группы формируются по одновозрастному принципу. Состав групп постоянный.

Количество детей в группе 10-12 человек.

Занятия могут проводиться как всем составом объединения, в групповой форме, а также в индивидуальной. Возможно проведение занятий в каникулярный период. Наличие системы достижений в виде грамот является хорошим стимулом для успешного усвоения программного материала и дальнейшего саморазвития личности.

Объем и сроки освоения программы: программа предусматривает 3 года обучения и рассчитана на учащихся 9 - 11 классов. Образовательная программа рассчитана на 204 часа и состоит из нескольких тематических блоков.

Режим занятий: занятия проводятся еженедельно – один раз в неделю.

Цель: формировать и заинтересовать детей и подростков стрелковым спортом.

Программа нацеливает образовательный процесс на решение следующих задач:

Обучающие:

- дать основные теоретические и практические знания в области стрелкового спорта;
- меры безопасности при стрельбе (пневматического оружия).

Воспитательные:

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

Развивающие:

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

Принципы:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей детей и подростков;
- выбор вида деятельности по интересу;
- доступность программы.

Методы и средства:

- Словесный (объяснение, беседа);
- личный пример
- наглядный (плакаты, стенды, видеофильмы, книги);
- практический (упражнения в стрельбе из пневматической винтовки).

**Учебно-тематическое планирование
кружка пулевой стрельбы начального обучения
9-11 классы.**

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теорет.	Практ.	Всего	
1	Меры безопасности	1	-	1	
2	Физическая подготовка	1	16	17	Нормативы
3	Начальные сведения о стрельбе	1	-	1	
4	Общие сведения о пневматическом оружии типа ИЖ-38, МР-512	1	-	1	Тестирование
5	Подготовительные упражнения по стрельбе	-	9	9	
6	Вспомогательные упражнения по стрельбе	-	5	5	
7	Основные упражнения по стрельбе	-	23	23	
8	Стрелковые игры	-	3	3	
9	Соревнования по стрельбе из винтовки	-	6	6	Сдача нормативов. Рейтинг
10	Соревнования по стрельбе из пистолета	-	2	2	Сдача нормативов. Рейтинг
	ИТОГО:	4	64	68	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ занятия	Теоретическое занятие	Практическое занятие
Занятие 1	Меры безопасности (1 ч.) Пневматическое оружие , его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта	
Занятие 2	Значение общей и специальной физической подготовки и ежедневной зарядки (1 час)	Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения (16 часов)
Занятие 3	Понятие о стрельбе и выстреле. Основные устройства оружия и боеприпасов. Средняя точка попадания пуль, её определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Правила выполнения стрельбы. Заряжение и разряжение (1 час)	
Занятие 4	Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе (1 час)	
Занятие 5		Подготовка к стрельбе из винтовки, сидя за столом с опорой локтями о стол (1 час) То же из пистолета двумя руками (1 час). Прицеливание из винтовки по фигурным линиям (2 час) То же из пистолета (1 час) Принятие устойчивой изготровки для стрельбы из винтовки, стоя без опоры длительносьтью до 5 минут и более (3 час) Тренировка в стрельбе из винтовки

		без пуль. Координация всех действий стрелка (1 часа)
Занятие 6		Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок (3 час) То же из пистолета двумя руками (1 час) То же из пистолета одной рукой (1 час)
Занятие 7		Стрельба из винтовки по квадрату 10*10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания (1 час) Стрельба из винтовки по круглой мишени, лёжа с упора (2 часа) Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя с опорой локтями на стол (16 часов) То же стоя без опоры (1 час) То же из пистолета двумя руками (1 час) То же из пистолета одной рукой (1 час)
Занятие 8		«Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве (1 час) «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени (1 час) «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость (1 час)
Занятие 9		Соревнования по стрельбе из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол (1 час) То же стоя без опоры (5 часов)
Занятие 10		Соревнования по стрельбе из пистолета по круглой мишени двумя руками (1 час) То же одной рукой (1 час)

Планируемые результаты:

Учащиеся, посещающие кружок «Пулевая стрельба» получат теоретические знания и практические навыки через изучение стрелковой подготовки и закрепление их на практике.

Знать:

- Технику и тактику стрельбы из винтовки и пистолета.
- Инструкцию по технике безопасности при обращении с оружием и проведении стрельбы.
- Правила соревнований.

Уметь:

- Обращаться пистолетом, винтовкой.
- Готовить оружие к стрельбе.
- Анализировать результаты стрельбы.
- Выполнять нормативы.

Материально-техническое обеспечение: в школе созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся - помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда. Учебный кабинет оснащен мебелью, учебно-наглядными пособиями, информационно-коммуникационными средствами – мультимедийный проектор, ноутбук, колонками.

Дидактические и демонстрационные материалы:

Учебные приборы и оборудование: пневматические винтовки, цветные таблицы, станки.

Место проведения учебных занятий, тренировок и хранения оружия: школьные помещения: кабинет №14, спортивный зал, оружейная комната.

Методическое обеспечение программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса учащихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы их проведения.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструкции.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения личным примером и наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Целью педагогического контроля является оценка уровня знаний и умений учащихся на различных ступенях освоения программы.

№	Вид	Цель	Содержание	Форма проведения
1.	Вводный	Выявление первичных знаний.	Что знаем о пулевой стрельбе и оружии.	% учащихся готовых к освоению программы
2.	Меры	Выявление знаний	Техника безопасности при	Тестовый

	безопасности	техники безопасности	пулевой стрельбе	контроль
3	Тематический	Выявить уровень знаний о пневматическом оружии	Общие сведения о пневматическом оружии типа ИЖ-38, МР-512	Тест 85 – 100 % - отлично 85 – 70 % - хорошо 70 – 60 % - удовлетворительно
4	Итоговый	Проверка умений и навыков по программе.	Соревнования	Рейтинг

Список литературы.

1. Основы стрельбы из стрелкового оружия.
2. Наставления по стрелковому делу. Воениздат, 1985 -111с.
3. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М.,ДОСААФ, 1986.
4. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 1969.
5. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.-М., ДОСААФ, 1986.
6. История винтовки от пищаля до автомата, издание журнала «Техника молодёжи», 1993. – 11с.;
7. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка – спортсмена. – М., ФиС, 1986.