

МБОУ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПОСЁЛКА МАРИЕЦ"

ПРИНЯТО/УТВЕРЖДЕНО

методическим советом

МБОУ "СОШ п.Мариец"

Протокол от " 3 " 23.08 2023г. №



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "СОШ п.Мариец"
Н.Х.Гумаров

" 3 " 23.08 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

СТРЕЛЬБА

ID программы:

Направленность программы: спортивно-техническая.

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Категория и возраст обучающихся: школьники 10-17 лет.

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 30

Разработчик программы: Андреева Маргарита Витальевна,
учитель физкультуры высшей категории

п. Мариец
2023 г.

Раздел 1.

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- 7.
8. Устав МБОУ «СОШ п. Мариец»

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрельба» относится к спортивно-технической направленности.

Актуальность программы. Очень актуальны занятия пулевой стрельбой для подростков: во-первых, отвлечь их от бесцельных прогулок по улице, во-вторых, в условиях снижения физического и психического здоровья детей приобщить к здоровому образу жизни, принимая участие в становлении нравственного, морально-волевого человека.

Пулевая стрельба является одним из подвидов стрелкового спорта. Стрельба в этом виде спорта производится из пневматических, малокалиберных и крупнокалиберных пистолетов и винтовок.

В России стрельба из различных видов оружия стала массовым видом спорта и имеет два значительных достоинства для здорового образа жизни: способствует улучшению здоровья, отвлекает людей от вредных привычек, укрепляет обороноспособность нашей Родины. Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе.

Отличительная особенность программы заключается в том, что при занятии пулевой стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Обязательный фактор проявления и развития воли - преодоление препятствий. Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовки, развитой ЦНС. Также развиваются вестибулярный аппарат, зрительный анализатор. Учащиеся в процессе обучения приобретают навыки обращения с оружием, особо это важно для мальчиков, ведь многим предстоит нести службу в рядах Вооруженных сил России

Адресат программы. Программа рассчитана на возрастную категорию обучающихся 10-17 лет, которым не запрещено заниматься пулевой стрельбой по медицинским критериям.

Срок освоения программы. 1 год, 30 часов, 30 недель, 1 час в неделю.

Формы обучения: очная

Уровень программы: стартовый (ознакомительный).

Организация образовательного процесса: групповая и индивидуальная формы обучения в разновозрастной группе.

В случае ухудшения эпидемиологической обстановки при реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии.

Режим занятий: 1 час в неделю.

1.2. Цель программы: овладение учащимися компетентностями в области стрельбы из пневматической винтовки, выполнение массовых спортивных разрядов.

Задачи:

Воспитательные :

- воспитывать культуру общения и поведения в социуме
- воспитывать волевые качества дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, самообладание

Развивающие:

- развивать вестибулярный аппарат, зрительный анализатор
- развивать у воспитанников внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность
- подготовить юношей к службе в вооруженных силах России

Обучающие

- обучить основным упражнениям по пулевой стрельбе
- сформировать систему теоретических знаний по пулевой стрельбе из пневматической винтовки
- участвовать в соревнованиях и товарищеских встречах по пулевой стрельбе

1.3. Объём программы: 1 год, 30 часов, 30 недель, 1 час в неделю.

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка:

1. Вводное занятие

История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы.

2. Начальные сведения об анатомии человека

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечно-сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварительная и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

3. Начальные сведения о стрельбе из личного оружия

Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

4. Общие сведения о пневматическом оружии

Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжение и разряжение.

Практическая подготовка:

1. Физическая подготовка стрелка

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Занятия в различных спортивных секциях. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

2. Психологическая подготовка.

Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях. Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.

3. Упражнения по стрельбе

1. Принятие устойчивой изготки для стрельбы из винтовки длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготки.

2. Самоконтроль изготовления
3. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.
4. Координация всех действий стрелка.
5. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.
6. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги
7. Стрельба из винтовки по круглой мишени с упора.
8. Стрельба стоя из винтовки по круглой мишени № 8

4. Соревнования по стрельбе из винтовки

5. Оздоровительные моменты на занятиях: подвижные игры, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек

1.5. Ожидаемые результаты:

Личностные: становление личности учащегося как гражданина России, готового встать на защиту Родины.

Предметные: овладение навыками стрельбы из винтовки, выполнение спортивных разрядов.

Метапредметные: ознакомление с законами баллистики, основами анатомии, раскрытие ребёнка как гармонично развивающейся личности, с большим творческим потенциалом;

Прогнозируемые результаты.

Учащийся должен знать:

- 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;

Учащийся должен уметь:

- ремонтировать, обслуживать, чистить, смазывать и ставить на хранение пневматическую винтовку;
- стрелять по мишеням из различных положений, корректировать стрельбу;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе.

Раздел 2.

2.1. Учебный план. 1-й год обучения

№	Тема	Количество часов	Теоретическая подготовка	Текущий контроль	практика	Текущий контроль/ промежуточная аттестация
		всего				
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	0,5	0,5	Устный опрос	-	
2	Начальные сведения об анатомии человека	0,5	0,5	Устный опрос	-	
3	Физическая подготовка стрелка	8			8	Выполнение норм комплекса ГТО
4	Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия	0,5	0,5	Устный опрос	-	
5	Общие сведения о пневматическом оружии	0,5	0,5	Устный опрос	-	
6	Упражнения по стрельбе	20	-		20	Выполнение заданных упражнений технически верно
7	Соревнования по стрельбе из винтовки	Согласно календарному плану соревнований	-			выполнение спортивных разрядов(см. ЕВСК)
8	Итого учебных часов	30	2		28	

2.2. Календарно – учебный график, 1-й год обучения.

№ п/п	дата проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		9.00-10.00	лекция	1	Т.Б. на занятиях по стрельбе из пневматической винтовки. История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Начальные сведения об анатомии человека	с/зал	текущий
2		9.00-10.00	лекция	1	Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы. Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия	с/зал	текущий
3		9.00-10.00	Практическое	1	Специальная физическая подготовка стрелка	с/зал	текущий
4		9.00-10.00	Практическое	1	Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.	с/зал	текущий
5		9.00-10.00	Практическое	1	Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.	с/зал	текущий
6		9.00-10.00	Практическое	1	Специальная физическая подготовка стрелка	с/зал	текущий
7		9.00-10.00	Практическое	1	Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.	с/зал	текущий
8		9.00-10.00	Практическое	1	Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.	с/зал	текущий
9		9.00-10.00	Практическое	1	Специальная физическая подготовка стрелка	с/зал	текущий
10		9.00-10.00	Практическое	1	Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.	с/зал	текущий
11		9.00-10.00	Практическое	1	Стрельба из винтовки по круглой мишени с упора.	с/зал	текущий
12		9.00-10.00	Практическое	1	Специальная физическая подготовка стрелка	с/зал	текущий
13		9.00-10.00	Практическое	1	Стрельба из винтовки по круглой мишени с упора.	с/зал	текущий
14		9.00-10.00	Практическое	1	Стрельба стоя из винтовки по круглой мишени № 8. Координация всех действий стрелка.	с/зал	текущий
15		9.00-10.00	Практическое	1	Стрельба из винтовки по белому листу бумаги. Самоконтроль изготовки	с/зал	текущий
16		9.00-10.00	Практическое	1	Специальная физическая подготовка стрелка	с/зал	текущий
17		9.00-10.00	Практическое	1	Стрельба стоя из винтовки по круглой мишени № 8. Координация всех действий стрелка.	с/зал	текущий
18		9.00-10.00	Практическое	1	Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.	с/зал	текущий
19		9.00-10.00	Практическое	1	Стрельба стоя из винтовки по круглой мишени № 8. Координация всех действий стрелка.	с/зал	текущий
20		9.00-10.00	Практическое	1	Специальная физическая подготовка стрелка	с/зал	текущий
21		9.00-10.00	Практическое	1	Стрельба из винтовки по белому листу бумаги. Самоконтроль изготовки	с/зал	текущий
22		9.00-10.00	Практическое	1	Стрельба стоя из винтовки по круглой мишени № 8. Координация всех действий стрелка. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение	с/зал	текущий
23		9.00-10.00	Практическое	1	Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.	с/зал	текущий

24		9.00-10.00	Практическое	1	Специальная физическая подготовка стрелка	с/зал	текущий
25		9.00-10.00	Практическое	1	Стрельба стоя из винтовки по круглой мишени № 8. Координация всех действий стрелка.	с/зал	текущий
26		9.00-10.00	Практическое	1	Стрельба из винтовки по белому листу бумаги. Самоконтроль изготовки	с/зал	текущий
27		9.00-10.00	Практическое	1	Стрельба стоя из винтовки по круглой мишени № 8. Координация всех действий стрелка.	с/зал	текущий
28		9.00-10.00	Практическое	1	Специальная физическая подготовка стрелка	с/зал	текущий
29		9.00-10.00	Практическое	1	Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.	с/зал	текущий
30		9.00-10.00	Практическое	1	Стрельба стоя из винтовки по круглой мишени № 8. Координация всех действий стрелка.	с/зал	текущий

2.3 Занятия проводятся в разноуровневой группе по возрасту, в зависимости от индивидуальных особенностей, могут быть разными задания. на практических занятиях проводится стрелковая разминка, далее отрабатываются приёмы стрельбы стоя из пневматического оружия. См. shooting-ua.com

2.4. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

1. Винтовки пневматические
2. Мишени бумажные № 8
3. Пули для стрельбы из пневматических винтовок
4. Оружейная комната, сейф.
5. С/зал для проведения тренировок.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль на теоретических занятиях осуществляется в форме устного опроса, на практических занятиях - в форме опроса, наблюдения, исправления текущих ошибок в технике стрельбы. промежуточная аттестация - выступление на соревнованиях различного уровня согласно ЕКП соревнований по пулевой стрельбе, выполнение спортивных разрядов согласно ЕВСК.

2.6. Оценочные материалы: В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

1. проверка выполнения нормативов по ОФП для допризывной молодёжи;
2. проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки;
3. контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам курса;
4. соревнования на личное первенство среди воспитанников объединения;
5. общешкольные соревнования по стрельбе из пневматического оружия;
6. спартакиада допризывной молодёжи, районные, республиканские соревнования;
7. анализ и обсуждение проводимых мероприятий с учащимися и их родителями.

2.7. Методические материалы:

Занятия проводятся в разноуровневой группе по возрасту, в зависимости от индивидуальных особенностей, могут быть разными задания. на практических занятиях проводится стрелковая разминка, далее отрабатываются приёмы стрельбы стоя из пневматического оружия.

Инструкция по пулевой стрельбе из пневматического оружия

1. Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из пневматического оружия

Линия мишеней оборудуется **только на глухой стене помещения, где нет дверей.** На входной двери тира обязательно надо сделать **прочный внутренний запор.**

Недопустимо пренебрежительное, легкомысленное обращение с пневматическим оружием. Это может привести к трагическим последствиям. Пули выбрасываются из ствола винтовок повышенного качества со скоростью до 170 м/с и летят на расстояние до 150 м. Поэтому необходимо строго соблюдать

все меры безопасности, как и при стрельбе из огнестрельного оружия. Перед каждой стрельбой надо обязательно проводить наружный осмотр оружия и подтягивать крепежные винты.

Для проверки отсутствия пули в канале ствола необходимо открыть ствол и повернуть его вниз на угол около 30°, преодолев упругость боевой пружины, но не ставить боевой взвод поршня на шептало. Затем, удерживая ствол в повернутом на 30° положении, посмотреть на свет в канал ствола и убедиться, что пули нет. Медленно опустить ствол и положить оружие на стол или поставить в пирамиду.

Меры безопасности при стрельбе в тире

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Брать и заряжать оружие без команды руководителя стрельбы.
2. Прицеливаться и направлять даже незаряженное оружие на людей, в стороны и в тыл.
3. Трогать спусковой крючок во время заряжения до прицеливания и после стрельбы.
4. Оставлять заряженное оружие без присмотра.
5. Выносить заряженное оружие с огневого рубежа.
6. Хранить оружие в заряженном состоянии.
7. Шуметь и отвлекаться от стрельбы.
8. Находиться на огневом рубеже посторонним.
9. Трогать чужое оружие.

СТРЕЛОК ОБЯЗАН:

1. Выполнять все команды руководителя стрельбы.
2. Держать даже незаряженное оружие **только стволом в направлении стрельбы, а при переходах – стволом вверх**, удерживая его около мушки.
3. Стрелять только после команды «СТАРТ» и до команды «СТОП».
4. О неисправности оружия докладывать руководителю стрельбы.
5. Прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека.
6. После стрельбы убедиться, что оружие разряжено.
7. Бережно относиться к оружию.

Учащимся необходимо помнить, что пули свинцовые, и поэтому нельзя после стрельбы трогать руками лицо, протирать глаза, а также дотрагиваться до одежды и мебели, так как свинец вреден и оставляет следы. После стрельбы надо тщательно вымыть руки.

2.8. Список литературы и электронных источников.

Список литературы

1. А. Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
2. А. С. Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».
3. Правила соревнований по пулевой стрельбе.
4. А. Юрьев Спортивная стрельба. М. 1973
5. shooting-ua.com