

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лазовская средняя общеобразовательная школа № 1
Лазовского муниципального округа Приморского края

Рассмотрена на заседании
педагогического/методического совета
Протокол от «_30_» августа 2023 г.
№ _1_



ЮНЫЙ СТРЕЛОК

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 12-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Овдин Евгений Иванович
педагог дополнительного образования

с. Лазо
2023 год

РАЗДЕЛ №1 ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учетом ряда методических рекомендаций.

Нормативно-правовые документы федерального уровня

Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел 6) «Гигиенические нормативы по устройству содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями).

Актуальность программы

Стрелковый спорт является одним из самых массовых видов спорта. Доступной формой обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок. Помимо военно-патриотического аспекта, программа «Юный стрелок» содействует физическому, нравственному и интеллектуальному совершенствованию обучающихся, поскольку при занятии стрельбой у школьников развиваются внимание, память, эмоциональная устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями, волевые качества (целеустремленность, настойчивость, выдержка).

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации, у обучающихся формируется способность к самостоятельному общефизическому развитию, формируется психологическая устойчивость, осуществляется военно-спортивная подготовки. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков развиваются устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Практическая стрельба является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий. При занятии стрельбой из пневматического оружия идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности обучающихся.

Содержание Программы способствует присвоению этических норм при обращении с оружием, знакомит с историей развития стрелкового спорта, с именами выдающихся спортсменов.

Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовки и пуль к ней; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой школьников с 12-летнего возраста, что дает возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта в школе.

Направленность программы физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы общекультурный

Отличительные особенности программы

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.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 12 до 17 лет, т.к. именно в этом возрасте обучающиеся определяют в выборе будущей профессии, сознательно готовятся к поступлению в профессиональные учебные заведения и обладают достаточной физической подготовкой.

К обучению по программе допускаются подростки в возрасте от 12 до 17 лет, без ограничений по уровню подготовки и не имеющие противопоказаний по здоровью.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный стрелок» рассчитана на один год обучения. Продолжительность года обучения составляет 120 учебных часа.

Формы организации образовательной деятельности - групповые (при изучении общих и теоретических вопросов), индивидуально-групповые (на практических занятиях).

На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа.

Общее количество часов в год - 120

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Привлечение обучающихся к активным занятиям стрелковым спортом посредством обучения техническим приемам пулевой стрельбы.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело.
2. Формирование навыка группового общения, умения работать в команде.
3. Формирование здорового образа жизни.

Развивающие:

1. Расширить кругозор и эрудицию обучающихся в области стрелкового спорта и военного дела.
2. Освоить технику стрелкового оружия.

Обучающие:

1. Обучить основным теоретическим и практическим знаниям в области стрелкового спорта.
2. Ознакомить с общими сведениями о пневматическом оружии, используемом в стрельбе.
3. Обучить приемам безопасности при стрельбе из пневматической винтовки.

1.3 Содержание программы
Учебный план 1-го года обучения
программы «Юный стрелок»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Военно-историческая подготовка	3	3		
1.1	Стрелковое оружие российской армии Автомат Калашникова	1	1		презентация
1.2	Стрелковое оружие в годы Великой Отечественной войны	1	1		презентация
1.3	Стрелковое оружие и конструкторы оружия Победы в годы В.О.В.	1	1		презентация
2	Стрелковый спорт	3	3		
2.1	История стрелкового спорта, достижения советских и российских спортсменов Олимпийские и чемпионы мира по стрельбе из стрелкового оружия	1	1		презентация
2.2	Правила соревнований организация и проведение	1	1		презентация

2.3	Правила поведения в тире и меры безопасности в обращении с оружием Правила безопасности при проведении стрельб	1	1		презентация
3	Основы военного дело	12	4	8	
3.1	Явление выстрела, траектория полета пули	3	1	2	тренировочная стрельба
3.2	Явление выстрела Начальная скорость пули	3	1	2	тренировочная стрельба
3.3	Приемы и способы стрельбы из стрелкового оружия	3	1	2	тренировочная стрельба
3.4	Способы стрельбы из пневматического оружия	3	1	2	тренировочная стрельба
4	Специальная подготовка	102	21	81	
4.1	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки	3	3		зачет
4.2	Назначение, устройство и техническая характеристика пневматической винтовки	3	3		зачет
4.3	Техника выполнения выстрела	6	1	5	тренировочная стрельба
4.4	Прицеливание, спуск курка	6	1	5	тренировочная стрельба

4.5	Производство стрельбы	6	1	5	тренировочная стрельба
4.6	Тренировка в изготовке к стрельбе	6	1	5	тренировочная стрельба
4.7	Изготовка и стрельба, лежа из винтовки	9	1	8	тренировочная стрельба
4.8	Тренировка в однообразии прицеливания лежа	9	1	8	тренировочная стрельба
4.9	Тренировка в стрельбе с упора	9	1	8	тренировочная стрельба
4.10	Тренировка в однообразии прицеливания с упора	9	1	8	тренировочная стрельба
4.11	Тренировка в стрельбе на кучность и результат	9	1	8	тренировочная стрельба
4.12	Тренировка в стрельбе на кучность	9	1	8	тренировочная стрельба
4.13	Тренировка в стрельбе на результат	9	1	8	тренировочная стрельба
4.14	Подготовка к соревнованиям по стрельбе	6	1	5	соревнования
4.15	Подведение итогов кружка	3	3		тест
	Итого:	120	31	89	

**Содержание учебного плана 1-го года обучения
программы «Юный стрелок»**

1. Раздел: Военно-историческая подготовка

1.1 Тема: Стрелковое оружие российской армии. Автомат Калашникова

Теория. Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб. Стрелковое оружие российской армии. Автомат Калашникова.

1.2 Тема: Стрелковое оружие в годы Великой Отечественной войны

Теория. Стрелковое оружие в годы Великой Отечественной войны

1.3 Тема: Стрелковое оружие и конструкторы оружия Победы в годы В.О.В.

Теория. Стрелковое оружие и конструкторы оружия Победы в годы В.О.В.

2. Раздел: Стрелковый спорт

2.2 Тема: История стрелкового спорта, достижения советских и российских спортсменов. Олимпийские и чемпионы мира по стрельбе из стрелкового оружия

Теория. История стрелкового спорта, достижения советских и российских спортсменов. Олимпийские и чемпионы мира по стрельбе из стрелкового оружия

2.3 Тема: Правила соревнований организация и проведение

Теория. Правила соревнований организация и проведение

2.4 Тема: Правила поведения в тире и меры безопасности в обращении с оружием

Теория. Правила поведения в тире и меры безопасности в обращении с оружием

2.5 Тема: Правила безопасности при проведении стрельб

Теория. Правила безопасности при проведении стрельб

3. Раздел: Основы военного дела

3.1 Тема: Явление выстрела, траектория полета пули

Теория. Выстрел и его периоды. Начальная скорость пули, образование траектории. Нормальные (табличные) условия стрельбы. Влияние внешних факторов на полет пули. Пробивное (убойное) действие пули. Формула тысячной и ее применение.

Практика. Пробная стрельба. Выполнение упражнений.

3.2 Тема: Явление выстрела Начальная скорость пули

Теория. Скорость движения пули у дульного среза ствола. Она зависит от длины ствола, массы пули, массы порохового заряда, его температуры, влажности и других факторов. Давление газов при выстреле на дно гильзы вызывает движение оружия (ствола) назад.

Практика. Пробная стрельба. Выполнение упражнений.

3.3 Тема: Приемы и способы стрельбы из стрелкового оружия

Теория. Способы стрельбы из стрелкового оружия

Практика. Стрельба из стрелкового оружия

3.4 Тема: Способы стрельбы из пневматического оружия

Теория. Правила стрельбы из пневматического оружия

Практика. Стрельба из пневматического оружия

4. Раздел: Специальная подготовка

4.1 Тема: Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки

Теория. Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки

4.2 Тема: Назначение, устройство и техническая характеристика пневматической винтовки

Теория. Устройство и техническая характеристика пневматической винтовки

4.3 Тема: Техника выполнения выстрела

Теория. Техника выполнения выстрела

Практика. Пробная стрельба. Выполнение упражнений.

4.4 Тема: Прицеливание, спуск курка

Теория. Прицеливание, спуск курка

Практика. Пробная стрельба. Выполнение упражнений.

4.5 Тема: Производство стрельбы

Теория. Производство стрельбы

Практика. Пробная стрельба. Выполнение упражнений.

4.6 Тема: Тренировка в изготовке к стрельбе

Теория. Изготовка к стрельбе

Практика. Пробная стрельба. Выполнение упражнений.

4.7 Тема: Изготовка и стрельба, лежа из винтовки

Теория. Стрельба лежа из винтовки

Практика. Пробная стрельба. Выполнение упражнений.

4.8 Тема: Тренировка в однообразии прицеливания лежа

Теория. Прицеливание лежа

Практика. Пробная стрельба. Выполнение упражнений.

4.9 Тема: Тренировка в стрельбе с упора

Теория. Стрельба с упора

Практика. Пробная стрельба. Выполнение упражнений.

4.10 Тема: Тренировка в однообразии прицеливания с упора

Теория. Прицеливание с упора

Практика. Пробная стрельба. Выполнение упражнений.

4.11 Тема: Тренировка в стрельбе на кучность и результат

Теория. Тактика стрельбы на кучность

Практика. Пробная стрельба. Выполнение упражнений.

4.12 Тема: Тренировка в стрельбе на кучность

Теория. Стрельба на кучность

Практика. Пробная стрельба. Выполнение упражнений.

4.13 Тема: Тренировка в стрельбе на результат

Теория. Подготовка мишеней

Практика. Пробная стрельба. Выполнение упражнений.

4.14 Тема: Подготовка к соревнованиям по стрельбе

Теория. Правила соревнований

Практика. Пробная стрельба. Выполнение упражнений. Соревнование

4.15 Тема: Подведение итогов кружка

Теория. Подведение итогов

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся расширит кругозор и эрудицию в области стрелкового спорта и военного дела.

Обучающийся сформирует умения и навыки группового общения, умения работать в команде.

Обучающийся будет понимать необходимость здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится организовывать свою деятельность, определять ее цели, задачи, оценивать достигнутые результаты.

У обучающихся сформируется умение оценивать с позиции социальных норм собственные поступки и поступки других людей.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать меры безопасности при стрельбе.

Обучающийся будет знать устройство пневматической винтовки.

Обучающийся будет знать боевые традиции В.С. России.

Обучающийся будет знать характеристику вооружения Российской армии.

Обучающийся будет уметь метко стрелять.

Обучающийся будет уметь выполнять строевые приемы без оружия.

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

РАЗДЕЛ № 2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки;
- сборно-разборный макет автомата Калашникова;
- пневматическая винтовка;
- стенды для стрельбы;
- мишени бумажные (различные);
- пульки для стрельбы из пневматического оружия;
- тир, комната для хранения оружия;
- пульки 4,5мм.

Важно иметь: матрацы для стрельбы, валики для стрельбы из упора, столы. Количество пуль на одного занимающегося: на учебные стрельбы – 74 шт. На соревнования – 16 шт. Резерв инструктора – 10 шт.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- учебные плакаты;
- проектор и доска;

Методические виды продукции: разработки викторин, игр-викторин, тестов, сценарии военно-патриотических мероприятий.

Рекомендации: памятки, маршрутные листы, рекомендации по разработке и защите проекта, реферата.

Дидактический материал: инструкционные карты, памятки, задания, упражнения по стрельбе из пневматической винтовки.

Лекционный материал: «Бумажное моделирование военной техники», «Военная организация восточных славян», «Военная организация монгольского войска», «Воинская дисциплина, ее содержание, сущность и

значение в современных условиях», «Воинские ритуалы», «Война с Наполеоном 1812 г.», «Главные битвы Великой Отечественной войны», «Основы и правила стрельбы», «Автомат Калашникова».

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательного процесса по Программе «Юный стрелок» используются следующие виды контроля:

- предварительный контроль (проверка знаний учащихся на начальном этапе освоения программы) - входное тестирование;
- текущий контроль (в течение всего срока реализации программы);
- промежуточный контроль (в конце первого и второго годов обучения);
- итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений, навыков по итогам реализации Программы в каждом учебном году).

Педагогический контроль в виде аттестации с целью определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

В течение учебного года обучающиеся, осваивающие программу проходят тестирования по тактической подготовке.

Промежуточная аттестация проводится по всем разделам учебного плана на каждом году обучения, итоговая аттестация проводится после освоения программы.

Формы подведения итогов реализации программы «Юный стрелок»:

1. Сдача нормативов;
2. Зачеты по теории;
3. Участие в соревнованиях по стрельбе;
4. Участие в соревнованиях по военно-прикладному многоборью;
5. Выполнение контрольных упражнений.

Условия выполнения упражнений

Индекс упражнения	Дистанция, м	Положение для	Количество выстрелов		Мишени			Время на стрельбу мин.
			пробное	зачетное	№	Кол-во пробных	Кол-во зачетных	
«Начинающий стрелок»	5	Сидя или стоя	3	5	4	1	1	Неограниченное
«Юный стрелок»	10	С опорой о стол	6	20	8	2	4	30 мин
«Меткий»	10	Стоя	6	20	8	2	4	45 мин
«Снайпер»	10	Стоя. Лежа	6	20	8	2	4	40 мин

2.3. Методические материалы

Разрядные нормы по стрельбе пулевой:

Пневматические винтовки, прицел открытый

Индекс упражнения	Положение для стрельбы	Дистанция м	пол	Спортивные разряды			
				переходной	3-й	2-й	1-й
«Начинающий стрелок»	Сидя или стоя с опорой на стол (5выстрелов)	5	м	40			
			д	34			
«Юный стрелок»	С опорой о стол (20выстрелов)	10	м		130	150	170
			д		122	142	162
«Меткий стрелок»	Стоя (20выстрелов)	10	м		ПО	130	150
			д		100	120	140
«Снайпер»	Стоя. Лежа (40выстрелов 20/20) (40 выстрелов 20 + 20)	10	м		310	330	350
			д		300	320	340

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		40
Количество учебных дней		40
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	11.09.2023 29.12.2023
	2 полугодие	12.01.2024 30.06.2024
Продолжительность занятий, час.		3
Режим занятий		1 раз в неделю
Годовая учебная нагрузка		120

2.5. Календарный план воспитательной работы

Дата	Тема/ мероприятие	Ответственные
1 четверть	Беседа «Что вы хотите от жизни»	Педагог
	Участие в спортивной игре «Зарница»	Педагог
2 четверть	Беседа с правоохранительными органами об ответственности учащихся за правонарушения	Участковый педагог

	Участие в соревнованиях по стрельбе.	Педагог
3 четверть	Беседы о борьбе с терроризмом	Педагог
	Беседа «Семья в жизни человека»	Педагог
4 четверть	Дискуссия на тему «Я имею право на...»	Педагог
	Участие в районных соревнованиях военно-патриотического направления	Педагог

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.: Физкультура и спорт, 2003.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2007.
3. Дмитриевский А.А. Внешняя баллистика. – М.: Воениздат, 1979.
4. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.
5. Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.
6. Огневая подготовка. Учебник МВД РФ. Авторский коллектив ЦОКР МВД России. - М.,2009.
7. Организация и проведение занятий по огневой подготовке из стрелкового оружия. Методические рекомендации. – М.: Военная академия имени Ф.Э. Дзержинского, 2002.

8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: АСТ, 2004.

9. Пулевая стрельба. Примерные программы. - М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2005.

10. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981.

11. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Изд-во Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Стрелкового Союза России:
<http://shooting-russia.ru>

2. Официальный интернет-сайт Федерация пулевой и стендовой стрельбы города Москвы: <http://www.shooting-moscwow.ru/index.htm>