1. Комплекс основных характеристик образования

(объем, содержание, планируемые результаты)

Пояснительная записка

Направленность программы: Программа дополнительного образования «Пулевая стрельба (винтовка)» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы Необходимость разработки и внедрения программы стрелковой подготовки в системе дополнительного образования детей обусловлено тем, что пулевая стрельба, имеет важное оборонное значение. Она является составной частью разных видов спорта: спортивное пятиборье, биатлон, военно-спортивное многоборье. Занятия пулевой стрельбой способствуют формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает воспитанникам в профессиональном самоопределении. Так же обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Программа помогает обучающимся в выборе будущих профессий, таких как инструктор по стрельбе, работник правоохранительных органов и других.

нормативными документами:

Данная программа разработана на основе следующих нормативно –правовых документов:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Концепция развития дополнительного образования в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р);

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4.Приказ Министерство просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5.Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)»

6.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации

от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей;

7. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей (в качестве методических рекомендаций);

8.Устав образовательной организации МАОУ«Приданниковская СОШ»

9.Положение о дополнительной общеразвивающей программе.

10. Календарный учебный график.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Программа составлена в поддержку основной рабочей программе по физической культуре. Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с тренером в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Педагогическая целесообразность. Занятия по программе «Пулевая стрельба» дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Спортивные мероприятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств таких как сила, быстрота, выносливость.

Стрелковый спорт — один из наиболее древних прикладных видов спорта. Он берет свое начало от состязаний в стрельбе из лука и арбалета. С появлением в середине XIV века огнестрельного оружия начались состязания по стрельбе, сначала из гладкоствольных ружей, а создание нарезного оружия обусловило развитие пулевой стрельбы.

Пулевая стрельба характеризуется разнообразием особенностей выполнения упражнений: статичностью и длительностью (до 5 ч) или скоротечностью (4-10 с на 5 выстрелов); задержкой дыхания при прицеливании для сохранения устойчивости оружия; выполнением их в спецодежде (куртки, брюки, ботинки, рукавицы), регламентированной правилами соревнований по толщине и размеру. Упражнения. Особенно из произвольных винтовок весом до 8 кг, требуют значительных силовых напряжений и выносливости для проведения от 75 до 150 зачетных выстрелов в любых погодных условиях.

Меткая спортивная стрельба является сложно координационным навыком. Овладеть им доступно каждому, но с затратой большого труда, времени на изучение основ теории стрельбы. Материальной части оружия, а главное — на овладение техникой меткого выстрела, систематического совершенствования ее элементов, закрепления и совершенствования приобретенных навыков.

Занятия спортивной стрельбой формируют у спортсмена хладнокровие, выдержку, наблюдательность, глазомер, волю к победе. Для достижения рекордов требуется не только совершенная техника производства выстрела, но и умение владеть своими эмоциями. Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, формирование спортивного мастерства, формирование морально-волевых качеств

Отличительная особенность программы: позволяет дать реальную возможность в изучении современного стрелкового оружия и научить метко стрелять. Привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень наркомании и преступности

.***Адресат*** : программа предназначена для обучающихся в возрасте 12-16 лет.

Условия набора обучающихся в объединение: принимаются желающие без предъявления требований к уровню образования и способностям.

Наполняемость в группах составляет: 10 человек..

Объём и срок освоения программы

Объём программы: 204 часов за 3 года обучения. 68 часов в первый год , 68 во второй год и третий год. Срок реализации – 3 года.

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, количество учебных занятий в год – 68 часов. Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами. Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы рассчитана в академических часах (академический час – 40 мин) с учетом возрастных особенностей подготовки занимающихся и не превышает 2 часа в неделю.

Форма организации учебного процесса: групповая и индивидуально-групповая.

Форма обучения – очная.

Тип программы: общеразвивающая

Формы реализации образовательной программы. Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение двух лет обучения в одной образовательной организации.

формы проведения занятий: беседа, лекция, семинар, лабораторное занятие, мастер-класс, экскурсия, дискуссия, и др. К инновационным формам относятся занятия-соревнования, занятия, имитирующие общественную практику, занятия-фантазии и т.д.

формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы: беседа, семинар, мастер-класс, творческий отчет, презентация, тестирование, анкетирование и т.д.

Цель программы - формирование и развитие социально-значимых качеств личности гражданина России и защитника Отечества через занятия пулевой стрельбой.

Задачи:

1. Ознакомить обучающихся с основами теории и практики стрельбы, основными видами стрелкового оружия и правилами его применения.

2. Развить и закрепить умения владения техникой и тактикой стрельбы, своими эмоциями в любых чрезвычайных ситуациях.

3. Формировать стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

выпускник с разносторонней физической и специальной огневой подготовленностью, знающий культуру своего народа и принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны

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 спортивными играми;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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.

Регулятивные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно; - проговаривать последовательность действий;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата,

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером заданию, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- учиться совместно с тренером и другими спортсменами давать эмоциональную оценку деятельности команды на тренировке,

- формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с тренером;

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время тренировок;

- адекватно воспринимать оценку тренера, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;

- оценивать правильность выполнения спортивного действия.

Коммуникативные результаты:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика),

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами.

Предметные результаты. Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле. Данная программа позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Пулевая стрельба», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Система оценки результатов освоения программы: Проверка знаний и умений проводится после изучения каждого раздела в форме тестов, зачетов, соревнований, конкурсов, олимпиад. Оценивание личностных качеств проводится в процессе участия в практических занятиях .

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности:

Содержание общеразвивающей программы

1 год обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Ознакомление с программой занятий. Порядок и организация занятий. Требования, предъявляемые к занимающимся воспитанникам. Ознакомление с местом проведения занятий. Регистрация занимающихся воспитанников.

2. Начальные сведения об анатомии человека (2 часа)

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Система: нервная, сердечно сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварения и выделения. Сенсорные системыанализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

3. Общая физическая подготовка стрелка (18 часов)

Понятие о физической культуре. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовка к труду и защите Родины. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

4. Начальные сведения о стрельбе (2 часа)

Понятие о стрельбе и выстреле. Основные устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пуль, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания.

Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

5. Общие сведения о пневматическом оружии (2 часа)

Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов пневматического оружия ИЖ-38, 60, МР-532, ИЖ-46М: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложе, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжение и разряжение.

6. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы (2 часа)

«Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах». Обязанности дежурного на занятиях в тире. Хранение оружия. Примеры из статистики несчастных случаев по причине невыполнения инструкции.

7. Основы техники и тактики стрельб (винтовка, пистолет, маркер) (2 часа)

Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная поза изготовки стрелка. Ощущение оружия. Ощущение движения пальцами, нажимающего на спусковой крючок. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований для выполнения технически освоенных упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям. Понятия о тактике стрельбы (самостоятельное чтение воспитанниками литературы по стрелковому спорту).

8. Тренировка (винтовка, пистолет, - 36 часов)

Виды изготовки стрельбы. Положение головы, рук, ног, туловища. Прицеливание с открытым прицелом. Понятие «ровная мушка». Ошибки прицеливания и их последствия. Производство выстрела. Отработка спуска. Дыхание при стрельбе. Корректировка и само корректировка стрельбы. Тренировка без выстрела и ее значение.

9. Подготовительные упражнения по стрельбе (2 часа)

Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням М. А. Иткиса (заслуженный мастер спорта, тридцатикратный чемпион мира). Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки, стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

10. Контрольные стрельбы (4 часа)

Производятся по условиям соревнований. Подведение итогов учебнотренировочных занятий (периода тренировки). Отобрать сильнейших стрелков для укомплектования команды.

11. Вспомогательные упражнения (2 часа)

Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Производство стрельбы, подготовительная фаза. Стрельба по квадрату 10х10 см на листе бумаги. Определение средней точки попадания. Производство стрельбы, исполнительная фаза.

12. Основные упражнения по стрельбе (2 часов)

Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол.

Вынос точки прицеливания. Удержание оружия с минимальным отклонением. Удержание оружия в точке прицеливания.

Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа с упора. Отработка функциональных систем прицеливания и управление спуском.

Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры. Система «стрелокоружие». Стрельба с колена.

13. Стрелковые, пентбольные игры (16 часов)

«Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.

«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

«График». Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развития умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

«Турнир». Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умение полной мобилизации своих сил для точной стрельбы. Снайпер против снайпера. Стрельба из маркера на точность (две команды).

14. Специальная физическая подготовка (винтовка, пистолет) (18 часов)

Длительное удержание оружия, наведенного в район прицеливания, при медленной стрельбе,

не меняя положения корпуса, головы, рук, ног. Давать отдых лишь глазам через каждые 20 с., постепенно доводя удержание в позе изготовки для стрельбы, лежа от 10 до 25 мин. стоя – от 2 до 8 мин., с колена – от 5 до 15 мин.

Для спортсменов, склонных к подергиванию спуска, полезны упражнения с утяжеленным спуском. Перечисленные упражнения рекомендуется проводить в конце практических занятий с постепенным увеличением времени. К концу подготовительного периода (перед соревнованиями) занятия с утяжеленным спуском проводить не рекомендуется.

15. Правила соревнований (2 часа)

Судейская и инструкторская практика. Замена стрелков. Время на стрельбу для выполнения упражнений, опоздания. Перерывы в стрельбе. Изготовка при стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Оружие и принадлежности.

Практические занятия: выполнение обязанностей судьи линии мишеней, судьи линии огня, судьи-контролеры, судьи-показчика.

16. Итоговые соревнования. (4 часа)

Передовые испытания. Проводятся между обучающимися клуба для определения технических достижений стрелка, сдачи разрядных норм в соответствии с общими положениями и правилами соревнований. Основной критерий – психологическая устойчивость в соревновательной ситуации.

2 год обучения

1. Введение (2 часа):

Обзор развития стрелкового спорта. Российские, международные соревнования по стрелковому спорту. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий.Регистрация обучающихся.

2. Сведения о строении и функциях организма человека (2 часа):

Гигиена спортсмена. Кровообращение. Сердце и сосуды. Центральная нервная система (ЦНС), органы чувств. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Общий режим дня. Значение водных процедур. Закаливание организма. Оказание первой помощи при кровотечениях.

3. Сведения об огнестрельном оружии (2 часа):

Сведения об огнестрельном оружии. Материальная часть малокалиберных винтовок: Урал-6-1; БК-5; осмотр оружия. Чистка-смазка оружия. Безопасность при обращении с оружием.

4. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы (2 часа):

Правила поведения стрелка в тире, порядок обращения с оружием. Сигналы и команды для начала и окончания стрельбы. Обязанности дежурного на занятиях в тире.

5. Психологическая подготовка стрелка (2 часа):

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 устранение.

6. Изучение основ техники и тактики стрельбы из винтовки, пистолета. (2часов):

Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная поза изготовки стрелка. Ощущение оружия. Ощущение движения пальца, нажимающего на спусковой крючок.

Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований для выполнения технически освоенных упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям. Понятия о тактике стрельбы (самостоятельное чтение воспитанниками литературы по стрелковому спорту).

7.Изучение техники стрельбы из винтовки, пистолета. (8 часов): Тренировка.

Освоение изготовки для стрельбы, лежа с применением ремня: положение туловища ног, рук, головы. Стрельба с расчетом и внесением поправок на прицел. Освоить выполнение упражнений МВ-1, ВП – 2. Тренировки без действительного выстрела (вхолостую). Стрельба по заданию тренера-преподавателя.

8.Контрольные стрельбы (4 часа):

Итог учебно – тренировочных занятий (периода тренировки). Отбор сильнейших стрелков для укомплектования команды. Проверка готовности стрелков к самостоятельным действиям на соревнованиям.

9. Вспомогательные упражнения по стрельбе (2 часа):

- Стрельба из винтовки с колена.
- Стрельба из винтовки, стоя.

- Стрельба из винтовки, лежа с упора. - Стрельба из винтовки с упора лежа и ремнем, затем стоя и с колена.

10. Основные упражнения по стрельбе (2 часа):

- Скоростная стрельба из винтовки по силуэтным падающим мишеням в положении стоя без опоры.

- Тренировка без стрельбы из винтовки с переменным центром тяжести, стоя без опоры. - Стрельба из винтовки с переменным центром тяжести, стоя без опоры.

11.Специальная физическая подготовка стрелка (18 часов):

Упражнения на продолжительное удержание оружия, наведенного в район прицеливания из положения, лежа, стоя до ощутимых признаков утомления. Упражнения с утяжеленным спуском курка. Рекомендованные выше упражнения необходимо проводить в конце практических занятий.

12.Изучение правил соревнований. Судейская и инструкторская практика (4 часов): Состав судейской коллегии. Общие обязанности и права членов судейской коллегии. Судья-показчик, судья-контролер, судья линии огня, судья мишеней. Требования, предъявляемые к спортсменам, оружию, одежде.

Практические занятия: выполнение обязанностей судьи-показчика, судьи-контролера, судьи линии мишеней, судьи линии огня.

13.Общая физическая подготовка стрелка (18 часов):

Физические качества, их развитие и совершенствование. Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию и равновесия. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

14.Классификационные соревнования (4 часа): Передовые испытания. Проверка знаний пройденного материала.

3 год обучения

1. Вводное занятие (2 часа).

Обзор крупнейших Российских и международных соревнований по стрелковому спорту. Единая Всесоюзная Российская спортивная квалификация. Разрядные нормы и требования по стрелковому спорту. Ознакомление с программой и расписанием занятий.

2. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы (2 часа).

Проверка знаний «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на «стрельбищах». Порядок обращения с оружием, сигналы и команды при стрельбе, обязанности и права стрелка. Меры безопасности с оружием.

3. Сведения о строении и функциях организма человека (2 часа).

Понятия о роли центральной нервной системы в деятельности организма человека, об условных рефлексах и навыках, о стадии их формирования в процессе обучения стрельбе.

Понятия о переутомлении и восстановлении. Роль активного отдыха, гигиена сна. Понятия о спортивной форме. Оказание первой помощи при травмах.

4. Психологическая подготовка стрелка (2 часа).

Умение управлять своими эмоциями до самого конца стрельбы при любых помехах. Распознавание своего состояния. Индивидуальная разминка. Боевая готовность.

5. Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы (винтовка, пистолет - 4 часа):

Совершенствование техники и тактики стрельбы. Анализ стрельбы. Рациональная поза стрелка. Техника освоенных упражнений в условиях приближенных к соревнованиям. Выработка внимания при производстве качественного выстрела

6. Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы. Учебно – тренировочные занятия (8 часов):

Дальнейшее совершенствование техники стрельбы. Стабилизация устойчивого равновесия тела с оружием. Совершенствование координации движений при стрельбе: закрепление уточненной системы двигательных актов, навыков при производстве прицельного выстрела. Приобретение опыта участия в соревнованиях. Выработка более тонких ощущений движений мышц, устойчивого внимания. Совершенствование упражнений ВП2; МВ-1.

Стрельба на меткость. Воспитание у обучающегося самостоятельности. Проведение турниров по отдельным упражнениям. Стрельба по индивидуальному заданию тренера. Контрольные стрельбы.

7. Контрольные стрельбы (2 часа):

Подведение итогов учебно – тренировочных занятий (периода тренировки). Проводятся на условиях соревнования.

8. Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика (4 часа):

Порядок стрельбы. Одежда стрелка. Судьи комиссии по определению результатов стрельбы. Секторный судья линии мишеней. Секторный судья линии огня. Судьяинформатор, судья-контролер, судья-показчик.

Практические занятия: выполнение обязанностей судьи линии мишеней, судьиконтролера, судьи-линии огня.

9. Специальная физическая подготовка стрелка (16 часов):

Для повышения специальной выносливости выполняются упражнения с оружием (или

макетом), наведенным в район прицеливания, на длительное удержание в положение изготовки.

Упражнения с утяжеленным спуском курка (упражнения проводятся в конце практических занятий).

10. Общая физическая подготовка (16 часов):

Физические качества, их развитие и совершенствование. Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию и равновесия. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

11. Классификационные соревнования (2 часов):

Зачет. Проверка знаний пройденного материала.

Практические занятия: выполнение на соревнованиях норму одного из разрядов (I юношеский, III-II взрослый) по одному упражнению из пневматического или малокалиберного оружия.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
п/п		всего	теория	практика	

	Раздел первый: Пулевая стрельба				
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2	Начальные сведения об анатомии человека	2	2	-	Устный опрос
3	Основы техники и тактики стрельбы	2	2	-	Устный опрос
4	Техника стрельбы. Тренировка.	14	2	12	Практическое занятие
5	Начальные сведения о стрельбе	2	2	-	Устный опрос
6	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	2	2	-	Устный опрос
7	Подготовительные упражнения по стрельбе	2	-	2	Устный опрос
8	Вспомогательные упражнения по стрельбе	2	-	2	Устный опрос
9	Основные упражнения по стрельбе	2	-	2	Устный опрос
10	Правила соревнований по стрельбе из винтовки	2	1	1	Устный опрос
11	Контрольные стрельбы.	4	-	4	Практическое занятие
	Раздел второй: ОФП				
1	Общая физическая подготовка стрелка	16	2	16	Практическое занятие
2	Специальная физическая подготовка	14	2	14	Практическое занятие
3	Зачет	2			Практическое занятие
	Итого:	**68**	17	53	

2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	Раздел первый: Пулевая стрельба				
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-	Устный опрос
3	Сведения об огнестрельном оружии	2	2	-	Устный опрос
4	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	2	2	-	Устный опрос
5	Психологическая подготовка стрелка	2	2	-	Устный опрос
6	Изучение основ техники и тактики стрельбы	2	2	-	Устный опрос
7	Изучение техники стрельбы. Учебно-тренировочные занятия.	14	2	6	Практическое занятие
8	Вспомогательные упражнения по стрельбе	2	-	2	Практическое занятие
9	Основные упражнения по стрельбе	2	-	2	Практическое занятие
10	Изучение правил соревнований. Судейская и инструкторская практика	4	2	2	Практическое занятие
11	Контрольные стрельбы.	4	-		Практическое занятие
	Раздел третий: ОФП				
1	Специальная физическая	16	-	18	Практическое

	подготовка стрелка				занятие
2	Общаяфизическая подготовка стрелка	17	2	15	Практическое занятие
3	Зачет	2	2	2	Практическое занятие
	Итого:	68			

3 год обучения

№ п/п	**Тема**	**Количество часов**			**Виды контроля**
		всего	**теория**	**практика**	
	Раздел первый: Пулевая стрельба				
1	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	2	2	-	Устный опрос
3	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-	Устный опрос
4	Психологическая подготовка стрелка	2	2	-	Устный опрос

5	Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика.	4	2	2	Практическое занятие
6	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Учебнотренировочные занятия.	20		12	Практическое занятие
7	Контрольные стрельбы.	4	-	2	Практическое занятие
	Раздел третий: ОФП				
1	Специальная физическая подготовка стрелка	16	-	16	Практическое занятие
2	Общая физическая подготовка	14	2	14	Практическое занятие
3	Зачет	2	-	2	Практическое занятие
	Итого:	68			

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Резьба по дереву»	год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
	1 год	01.09	25.05	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу
	2 год	01.09	25.05	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу
	3 год	01.09	25.05	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Тир школьный.

Тир оснащен следующим оборудованием:

-стол для чистки оружия;

-стол для практических занятий начинающих стрелков;

-стулья, табуреты, скамья;

-огнетушитель;

-подсобное помещение;

-вывешены инструкции по правилам безопасности.

1. Винтовки пневматические
2. Пули для стрельбы из пневматических винтовок
3. Мишени бумажные № 7
4. Винтовка пневматическая иж-38 3 шт.
5. Пистолет пневматический иж-40 3 шт.

Кадровое обеспечение

Ф.И.О., должность, педагогический стаж, квалификационная категория	**Курсовая подготовка**
Мочалкин Евгений Владимирович, преподаватель организатор ОБЗР, высшая квалификационная категория.	2017 г. Прошел обучение по программе «Навыки первой помощи». 2018 г., участие в форуме для субъектов молодежной политики «Урал – дом молодежи». 2019 г., ГАОУ ДПО СО «ИРО» «Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования: организация и содержание учебного процесса», 24 ч.

1. **Оценочные материалы и формы аттестации** Вводный мониторинг.
   • меры безопасности при стрельбе в тире
   • технические характеристики оружия
   • устройство оружия и боеприпасов
   • теоретические основы стрельбы – баллистика
   • ведения огня по мишеням из пневматического оружия

2. Промежуточный мониторинг.
   • меры безопасности при стрельбе
   • технические характеристики стрелкового оружия в армии
   • правила пользования гранатами
   • упреждения при нацеливании оружия на открытой местности
   • ведение огня по мишеням в тире

3. Итоговый мониторинг.
   • ведение огня по мишеням №8 при выполнении норм ГТО
   • правила и меры безопасности при стрельбе
   • технические характеристики гранат в Российской армии
   • основные положения закона «Об оружии • положения Уголовного кодекса РФ по ответственности – ст.222 и другие.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:
анкетирование, тестирование, зачёты, сдача нормативов, участие в соревнованиях.
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:
участие в форумах, фестивалях, конкурсах, соревнованиях допризывной молодёжи.
При обучении используются следующие формы диагностики прогнозируемых результатов:

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

• проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки;

• контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам курса;

• соревнования на личное первенство среди воспитанников объединения;

• командные соревнования по стрельбе из пневматического оружия;

• спартакиада допризывной молодёжи;

• анализ и обсуждение проводимых мероприятий с учащимися и их родителями.

Критерии оценки:

«Зачтено»

- обучаемый правильно ориентируется в современном стрелковом оружии, знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже, вести прицельную и кучную стрельбу с результатом не ниже 18 очков при 3-х выстрелах, 30 очков при 5-ти выстрелах, 60 очков при 10-ти выстрелах;

«Не зачтено» -

а) если обучаемый неправильно ориентируется в современном стрелковом оружии, не знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, не умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже;

б) ведет прицельную и кучную стрельбу с результатом ниже 18 очков при 3-х выстрелах, 30 очков при 5-ти выстрелах, 60 очков при 10-ти выстрелах, либо;

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

В качестве процедур оценивания и отслеживания результатов обучения по программе, используются:

-учет знаний и умений в ходе проведения тестирования, осуществление анализа результатов диагностики уровня учебной мотивации, уровня воспитанности, уровня развития;

-анкетирование воспитанников и анализ его результатов;

-оценка личностных качеств воспитанников;

-анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях разного уровня;

-количественные параметры занятых призовых мест на мероприятиях, соревнованиях;

-сдача контрольных нормативов данные диагностик заносятся в таблицы.

Уровень технической, тактической и психологической подготовки отслеживается методом педагогического наблюдения во время тренировок и на соревнованиях, уровень физической подготовки - путем сдачи контрольных нормативов.

Результаты педагогического наблюдения позволяют проанализировать уровень обученности, воспитанности и развития личности учащихся.

На основании анализа итогов реализации программы вносятся необходимые коррективы в ход, методику и содержание образовательного процесса. При сравнении результатов за несколько лет разрабатывается система действий, необходимых для достижения оптимального результата.

Рекомендуется ведение личной зачетной книжки воспитанника, в которой фиксируются все его результаты и достижения за весь курс обучения по данной программе.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка диагностическая карта, защита творческих работ, конкурс, контрольная работа, научно-практическая конференция, олимпиада, открытое занятие, отчет итоговый, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, праздник, слет, соревнование.

Перечень (пакет) диагностических методик

Перечень информационно-методических материалов, литературы

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Артамонов М…. Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
5. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
6. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997.
7.Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министоров СССР. М. 1977.
8. ДжгамадзеТ.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
9. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
10. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М.,ФИиС,1967.
11. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
12. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – М., изд.-полиграф. фирма «Лика», 2003.
13. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв.ССР, 1984.
14. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации – Минск.: БТИФК, 1992.
15. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: Советский спорт, 2005 г.

Интернет - источники

1. Примерные программы и учебно-методический комплект для обучения участников отрядов юных инспекторов движения (http://минобрнауки.рф/документы/4960).
2. Электронные образовательные ресурсы по основным вопросам безопасности дорожного движения (http://минобрнауки.рф/документы/4962).
3. Разработка концепции, методических рекомендаций и проектов нормативных документов по внедрению в деятельность образовательных организаций системы непрерывного обучения детей безопасному участию в дорожном движении и профилактики детского дорожно-транспортного травматизма (http://минобрнауки.рф/документы/4965).

4. Комплексный проект профилактики детского дорожно-транспортного травматизма на
период 2013-2020 г.г.(http://минобрнауки.рф/документы/5372).