

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 364 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Круглова О.А.
Приказ № 339-3/0
от «29» августа 2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Стрельба»
Возраст обучающихся от 9 до 17 лет
Срок реализации 3 года

Разработчики:
Андреев Антон Вячеславович,
Душенков Дмитрий Владимирович,
педагоги дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Стрельба» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы

Программа рассчитана на школьников возрастной категории 9-17 лет (мальчиков и девочек), которые интересуются изучением данной предметной области, и готовы к участию разного уровня соревнований по данному направлению.

Актуальность программы состоит в социальной значимости, отвечает потребностям и запросам современных детей и их родителей, ориентирована на решение задач и актуальных проблем современного ребенка, соответствует социальному заказу общества.

Отличительные особенности программы данной программы заключаются в комплексном подходе при реализации мероприятий программы. В ходе реализации программы происходит гармоничное развитие личности обучающегося: физическое, интеллектуальное, психологическое. При реализации программы осуществляется:

- системно - деятельный подход к воспитанию и развитию подростков;
- интеграция теории и практики, активное использование межпредметных связей;
- индивидуально - личностное развитие педагогическая поддержка самоопределения личности, развитие её способностей, компетенций.
- формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих формирование готовности обучаемых к самообучению и самообразованию.

В первый и второй годы обучения больше часов отводится на изучение и совершенствование техники стрельбы, специальную физическую подготовку и углубленное изучение правил соревнований, судейской и инструкторской практики. Третий год обучения предполагает уменьшение часов на изучение материальной части стрелкового оружия, правил соревнований, специальной физической подготовки, исключаются часы на введение, знакомство со строением и функциями организма человека, общую физическую подготовку. За счет этого увеличиваются часы на изучение и совершенствование техники стрельбы, подготовку и проведение соревнований разных уровней.

Уровень освоения программы – базовый.

Объём и сроки реализации программы

Данная программа разработана на три года обучения для обучающихся 9 – 17 лет.

Программа «Стрельба» рассчитана на 3 года обучения.

1 год обучения – 36 часа (1 час в неделю);

2 год обучения – 36 часа (1 час в неделю);

3 год обучения – 36 часа (1 час в неделю).

Продолжительность учебного часа – 45 минут

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

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить с историей развития стрельбы в Российской Федерации, за рубежом;
- формировать понятийный аппарат;
- ознакомить обучающихся с основами теории и практики стрельбы, основными видами стрелкового оружия и правилами его применения;
- обучить правилам поведения на соревнованиях;
- овладеть навыками судейства;
- обучить навыкам эффективной коммуникации;
- обучить навыкам здоровьесбережения;
- дать знания о профессиональной сфере стрельбы;

- освоить технику стрельбы;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в стрельбе.

Развивающие:

- содействовать физической подготовленности и укреплению здоровья подростков;
- развить и закрепить умения владения техникой и тактикой стрельбы, своими эмоциями в любых чрезвычайных ситуациях;
- развивать кругозор в области спорта, в области личностных достижений;
- совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- развивать мотивацию обучающихся к спортивному совершенствованию;
- развивать способность работать в команде.

Воспитательные:

- воспитывать направленность на результат;
- воспитывать ответственность;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- воспитывать установки на здоровый образ жизни.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков и формирование специальных качеств, определяющих физкультурно-спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координирования (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого - достижение вершин физического совершенства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;
- обучение теории и практики пулевой стрельбы

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемым результатом;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

Личностные результаты

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину,

- знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- формирование ответственного отношения к учению;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык РФ

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная. Допускается сочетание различных форм.

Особенности реализации: используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. У обучающихся учитываются их психолого-педагогических особенностей, особые образовательные потребности. Руководитель программы может организовывать и проводить массовые мероприятия, создавать необходимые условия для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей) без включения в основной состав.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие обучающихся 9 – 17 лет при отсутствии медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп: разновозрастные и разновозрастные.

Формирование группы первого года обучения осуществляется в начале учебного года. На 2-й год обучения принимаются дети, которые освоили программу 1-го года обучения и/или по уровню развития соответствуют 2-му году. На 3-й году обучения принимаются дети, которые освоили программу 2-го года обучения и/или по уровню развития соответствуют 3-му году. Дополнительный набор на обучение осуществляется при наличии свободных мест в группе на основе собеседования и тестирования.

Количество обучающихся в группе

На первый год обучения формируются группы не менее 15 учащихся, на второй год – не менее 12, на 3-й год – не менее 12 человек.

Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу. 1 год обучения – 9-12 лет; 2 год обучения – 13-14 лет; 3 год обучения – 15-17 лет. В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста.

Формы организации занятий: Занятия в объединении могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения. При реализации программы могут предусматриваться аудиторные, внеаудиторные, самостоятельные занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Формы проведения занятий: Основной формой организации деятельности в дополнительном образовании является учебное занятие. Главной формой проведения занятий по данной программе является практическая деятельность, практические занятия и соревнования по стрельбе. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Возрастные особенности обучающиеся средней и старшей возрастной группы позволяют проводить тренировки в полном объеме. Обучающиеся младшей возрастной группы подвижные, недостаточно сосредоточенные и внимательные, быстро утомляются. В связи с этим для них предусмотрены облегченные задания и игровые формы обучения.

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы могут быть организованы занятия в дистанционном режиме в следующих формах:

- занятия и мастер-классы педагога дополнительного образования;

- творческие конкурсы с дистанционным представлением выполненных обучающимися работ;
- занятия в объединении в формате видеоконференций или с дистанционной передачей видеозаписей упражнений;
- участие в акциях, флешмобах и других активностях в дистанционном формате.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (подготовка к соревнованиям);
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми или для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков у отдельных учащихся.

Материально-техническое оснащение

Успешная реализация программы во многом зависит от правильной организации рабочего пространства.

1. Тир школьный, оснащенный следующим оборудованием:

- стол для практических занятий начинающих стрелков;
- стулья, табуреты;
- огнетушитель;
- вывешены инструкции по правилам безопасности.

2. Пули для стрельбы из пневматических винтовок

3. Мишени бумажные «П» - спортивные

Арсенал стрелковой секции:

1. Винтовка пневматическая ИЖ-38 7 шт.
2. Пистолет пневматический ИЖ-40 3 шт.
3. Пистолет пневматический «Макаров» 2 шт.
4. Пистолет пневматический «Вальтер» 2 шт.
5. Макет АК-74 2 шт.
6. Учебный магазин с патронами калибр 7,62 2 шт.
7. Компьютер, подключение к сети Интернет.

Кадровое обеспечение

Специалист, имеющий педагогическое образование или курсы переподготовки, уверенно владеющий основными методами и приемами данного предмета.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---------------|-------------------------|------------------|----------|-----------|-------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Пулевая стрельба | 23 | 6 | 17 | Входной Текущий Промежуточный |
| 2 | ОФП стрелка | 13 | 2 | 11 | Итоговый Зачет |
| Итого: | | 36 | 8 | 28 | |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---------------|-------------------------|------------------|----------|-----------|-------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Пулевая стрельба | 23 | 6 | 17 | Входной Текущий Промежуточный |
| 2 | ОФП стрелка | 13 | 2 | 11 | Итоговый Зачет |
| Итого: | | 36 | 8 | 28 | |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---------------|-------------------------|------------------|----------|-----------|-------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Пулевая стрельба | 32 | 5 | 27 | Входной Текущий Промежуточный |
| 2 | ОФП стрелка | 4 | | 4 | Итоговый Зачет |
| Итого: | | 36 | 5 | 31 | |

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №364 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Круглова О.А.
Приказ № 339-3/0
от «29» августа 2025 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Стрельба»

Возраст обучающихся 9-17 лет. Срок реализации 3 года.

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 1 год | 01.09 | 25.05 | 36 | 36 | 36 | 1 раз в неделю по 1 ч |
| 2 год | 01.09. | 25.05. | 36 | 36 | 36 | 1 раз в неделю по 1 ч |
| 3 год | 01.09. | 25.05. | 36 | 36 | 36 | 1 раз в неделю по 1 ч |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 1 года обучения

Обучающие

Дать представление о стрелковом спорте;
Познакомить с мерами безопасности при стрельбе;
Обучить первичным знаниям пулевой стрельбы, техники и тактики пейнтбола;
Познакомить с баллистикой, пневматическим оружием, анатомией человека, условиями соревнований, изучаемые в рамках данной программы;
Научить обращаться с пневматическим оружием, оборудование тира

Развивающие

Развитие основных двигательных качеств;
Развитие физических способностей, специфичных для стрельбы;
Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию

Воспитывающие

Воспитание моральных и волевых качеств: настойчивости, самостоятельности и инициативности, решительности, смелости, выдержки и самообладания;
Воспитание направленности на результат;
Воспитание ответственности

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные:

- История развития пулевой стрельбы, пейнтбола.
- Основные устройства оружия и боеприпасов.
- Инструкцию по технике безопасности при проведении стрельбы.
- Тактико-технические характеристики оружия, приемы и правила стрельбы.
- Знать историю развития стрельбы в Российской Федерации, за рубежом;
- Знать общие основы стрельбы;
- Знать правила поведения на соревнованиях;
- Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- Расширить представление о технических приемах в стрельбе;
- Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Получить навыки технической подготовки стрелка

Метапредметные:

- определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять при помощи педагога

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- развитая мотивация к спортивному совершенствованию

Содержание 1 года обучения

1. Вводное занятие

Теория:История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Ознакомление с программой занятий. Порядок и организация занятий. Требования, предъявляемые к занимающимся. Ознакомление с местом проведения занятий. Профессии, где необходимо стрелять. Входной контроль.

2. Начальные сведения об анатомии человека

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

3-4. Основы техники и тактики стрельб (винтовка, пистолет, маркер)

Теория: Умение анализировать результаты своей стрельбы.. 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.

Практика: Рациональная поза изготовления стрелка. Ощущение оружия. Ощущение движения пальцами, нажимающего на спусковой крючок. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела

5-14. Техника стрельбы. Тренировка (винтовка, пистолет)

Теория: Виды изготовления стрельбы. Положение головы, рук, ног, туловища. Прицеливание с открытым прицелом. Понятие «ровная мушка». Ошибки прицеливания и их последствия.

Практика: Производство выстрела. Отработка спуска. Дыхание при стрельбе. Корректировка и самокорректировка стрельбы. Тренировка без выстрела и ее значение.

15-16. Начальные сведения о стрельбе

Практика: Понятие о стрельбе и выстреле. Основные 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.

17. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы

Практика: «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.

18. Подготовительные упражнения по стрельбе

Практика: Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням. Принятие устойчивой подготовки для

стрельбы из винтовки, стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовления. Тренировка в стрельбе из винтовки без пули. Координация всех действий стрелка.

19. Вспомогательные упражнения

Практика: Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Производство стрельбы, подготовительная фаза. Стрельба по квадрату 10x10 см на листе бумаги. Определение средней точки попадания. Производство стрельбы, исполнительная фаза.

20-21. Основные упражнения по стрельбе

Практика: 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 «стрелок оружие». Стрельба с колена.

22. Правила соревнований

Практика: 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.

23. Контрольные стрельбы

Практика: Производятся по условиям соревнований. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий (периода тренировки). Отобрать сильнейших стрелков для укомплектования команды.

Контроль: промежуточный – стрельба.

24-29. Общая физическая подготовка стрелка

Теория: Особенности и важность общей физической подготовки. Понятие о физической культуре. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовка к труду и защите Родины.

Практика: упражнения на общую физическую подготовку. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

30-35. Специальная физическая подготовка (винтовка, пистолет)

Теория: Особенности специальной физической подготовки.

Практика: 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 изготровки 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.

14. Итоговые соревнования. Зачет.

Практика, контроль: 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.

Контроль: зачет.

Календарно-тематический план 1 года обучения

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Дата |
|------------------------------|--|------------------|----------|-----------|------|
| | | всего | теория | практика | |
| Пулевая стрельба 23 ч | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Входной контроль. Формирование мотивации к выбору будущей профессии | 1 | 1 | | |
| 2 | Начальные сведения об анатомии человека | 1 | 1 | | |
| 3-4 | Основы техники и тактики стрельбы | 2 | 1 | 1 | |
| 5-14 | Техника стрельбы. Тренировка | 10 | 3 | 7 | |
| 15-16 | Начальные сведения о стрельбе | 2 | | 2 | |
| 17 | Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы. Формирование мотивации к выбору будущей профессии | 1 | | 1 | |
| 18 | Подготовительные упражнения по стрельбе | 1 | | 1 | |
| 19 | Вспомогательные упражнения по стрельбе | 1 | | 1 | |
| 20-21 | Основные упражнения по стрельбе | 2 | | 2 | |
| 22 | Правила соревнований по стрельбе из винтовки | 1 | | 1 | |
| 23 | Контрольные стрельбы | 1 | | 1 | |
| ОФП 13 ч | | | | | |
| 24-29 | Общая физическая подготовка стрелка | 6 | 1 | 5 | |
| 30-35 | Специальная физическая подготовка | 6 | 1 | 5 | |
| 36 | Зачет | 1 | | 1 | |
| | ВСЕГО | 36 | 8 | 28 | |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 2 года обучения

Обучающие

- Обучить основам техники и тактики стрельбы;
- Актуализировать опорные знания в учебно-тренировочных занятиях;
- Познакомить с психологической и специальной физической подготовкой стрелка;
- Развивать инструкторскую практику судьи;

Развивающие

- Содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- Развивать мотивацию учащихся к познанию

Воспитывающие

- Учить взаимовыручке, чувству товарищества при работе в группе, сопереживанию товарищам;
- Воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- Воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности обучающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Основной задачей работы является дальнейшая технико-тактическая подготовка стрелков.

Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные:

- Знание техники и тактики стрельбы из винтовки, пистолета;
- Знание инструкции по технике безопасности при обращении с оружием и проведении стрельбы, правил соревнований;
- Умение готовить оружие к стрельбе;
- Умение анализировать результаты стрельбы;
- Умение выполнять обязанности судьи-показчика, судьи-контролера, судьи линии мишеней, судьи линии огня.

Метапредметные:

- Способность правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Приобретение навыков технической подготовки стрелка;
- Умение управлять своими эмоциями;
- Умение работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Личностные:

- Способность активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Способность проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Способность проявлять волю, целеустремленность, настойчивость, решительность, уверенность в себе;
- Сформированность мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- Понимание зависимости здоровья от образа жизни;
- Наличие мотивации к здоровому образу жизни;
- Сформированность ответственности;
- Сформированность чувства гордости за спортивные достижения российских спортсменов.

Содержание 2 года обучения

1. Вводное занятие. Формирование мотивации к выбору будущей профессии

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

2. Сведения о строении и функциях организма человека:

Теория: 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:

Теория: 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:

Теория: 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:

Теория: 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:

Практика: Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная поза изготовления 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).

7-19. Изучение техники стрельбы из винтовки, пистолета:

Практика: Учебно-тренировочные занятия. Освоение изготовления 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.

20. Вспомогательные упражнения по стрельбе:

Практика: 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.

21. Основные упражнения по стрельбе:

Практика: 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.

22. Изучение правил соревнований. Судейская и инструкторская практика. Формирование мотивации к выбору будущей профессии.

Теория: 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.

23. Контрольные стрельбы:

Практика: Проверка готовности стрелков к самостоятельным действиям на соревнованиях.

Контроль: Итог учебно – тренировочных занятий (периода тренировки). Отбор сильнейших стрелков для укомплектования команды. Стрельбы.

24-29. Общая физическая подготовка стрелка:

Теория: Физические качества, их развитие и совершенствование.

Практика: 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.

30-35. Специальная физическая подготовка стрелка:

Теория: Особенности специальной физической подготовки стрелка.

Практика. 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.

36. Классификационные соревнования. Зачет.

Практика: Передовые испытания, стрельбы.

Контроль: Проверка знаний пройденного материала.

Календарно-тематический план 2 года обучения

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Дата |
|-------|---|------------------|----------|-----------|------|
| | | всего | теория | практика | |
| | Пулевая стрельба 23ч | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Формирование мотивации к выбору будущей профессии | 1 | 1 | | |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | | |
| 3 | Сведения об огнестрельном оружии | 1 | 1 | | |
| 4 | Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы | 1 | 1 | | |
| 5 | Психологическая подготовка стрелка | 1 | 1 | | |
| 6 | Изучение основ техники и тактики стрельбы | 1 | | 1 | |
| 7-19 | Изучение техники стрельбы. Учебно-тренировочные занятия. | 13 | | 13 | |
| 20 | Вспомогательные упражнения по стрельбе | 1 | | 1 | |
| 21 | Основные упражнения по стрельбе | 1 | | 1 | |
| 22 | Изучение правил соревнований. Судейская и инструкторская практика. Формирование мотивации к выбору будущей профессии. | 1 | 1 | | |
| 23 | Контрольные стрельбы | 1 | | 1 | |
| | ОФП 13ч | | | | |
| 24-29 | Общая физическая подготовка стрелка | 6 | 1 | 5 | |
| 30-35 | Специальная физическая подготовка стрелка | 6 | 1 | 5 | |
| 36 | Зачет | 1 | | 1 | |
| | ВСЕГО | 36 | 8 | 28 | |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 3 года обучения

Обучающие

- Овладение навыками судейства;
- Обучение навыкам эффективной коммуникации;
- Обучение навыкам здоровьесбережения;
- Продолжение дальнейшего углубленного изучения тем программы;
- Совершенствование техники и тактики стрельбы;
- Выработка системы специальных знаний и навыков, ряда физических и психологических качеств;
- Закрепление умения применять полученные знания и опыт в спортивной стрельбе;
- Участие в соревнованиях разного уровня;
- Развитие организаторских способностей в работе с воспитанниками 1-2-го года обучения
- Получение знаний о профессиональной сфере стрелка;
- Знакомство с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- Дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики стрельбы.

Развивающие

- Развитие организаторских способностей в работе с воспитанниками 1-2-го года обучения;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования технико-тактического мастерства;
- Развитие физических способностей, специфичных для стрельбы;
- Содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности
- Развитие мотивации к спортивному совершенствованию;
- Развитие способности работать в команде.

Воспитывающие

- Воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем;
- Воспитание установки на здоровый образ жизни.

Особенности организации образовательного процесса 3 года обучения

- На третьем году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и оттачивание навыков.
- По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке.
- Основной задачей работы является дальнейшая технико-тактическая подготовка стрелков.

Планируемые результаты 3 года обучения

Предметные:

- Уметь хорошо владеть одним из видов оружия;
- Уметь применять технику и тактику стрельбы;
- Уметь изменить стиль и тактику стрельбы (по ходу соревнований);
- Уметь взаимодействовать, общаться, быстро адаптироваться в любой ситуации;
- Уметь передавать свои накопленные знания другим.
- Овладеть навыками эффективной коммуникации;
- Овладеть навыками здоровьесбережения;
- Знать основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- Уметь работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда и труда команды, находить возможности и способы их улучшения;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их самостоятельно исправлять;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Содержание 3 года обучения

1 Вводное занятие. Формирование мотивации к выбору будущей профессии

Теория: 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. Входной контроль.

2. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы.

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

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: 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.

Теория: Умение управлять своими эмоциями до самого конца стрельбы при любых помехах.

Распознавание своего состояния. Индивидуальная разминка. Боевая готовность.

5. Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика:

Теория: Порядок стрельбы. Одежда стрелка. Судьи комиссии по определению результатов стрельбы. Секторный судья линии мишеней. Секторный судья линии огня. Судья информатор, судья-контролер, судья-показчик.

6-11. Изучение техники стрельбы лежа, стоя, с колена:

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

12-32. Совершенствование техники стрельбы.

Практика: Совершенствование техники стрельбы лежа, стоя, с колена.

Контроль промежуточный: стрельба.

33-34. Специальная физическая подготовка стрелка.

Практика: Для повышения специальной выносливости выполняются упражнения с оружием (или с макетом), наведенным в район прицеливания, на длительное удержание в положение изготовки. Упражнения с утяжеленным спуском курка (упражнения проводятся в конце практических занятий).

35-36. Классификационные зачётные стрельбы:

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

Контроль: Зачет. Проверка знаний пройденного материала. Тест

Календарно – тематическое планирование 3 года обучения

| № | Тема занятия | Количество часов | | | Дата |
|-------|--|------------------|----------|-----------|------|
| | | всего | теория | практика | |
| | Пулевая стрельба | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Формирование мотивации к выбору будущей профессии | 1 | 1 | | |
| 2 | Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы | 1 | 1 | | |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. Формирование мотивации к выбору будущей профессии | 1 | 1 | | |
| 4 | Психологическая подготовка стрелка | 1 | 1 | | |
| 5 | Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика. | 1 | 1 | | |
| 6-11 | Изучение техники стрельбы лежа, стоя, с колена | 6 | | 6 | |
| 12-32 | Совершенствование техники стрельбы. | 21 | | 21 | |
| | ОФП | | | | |
| 33-34 | Специальная физическая подготовка стрелка. | 2 | | 2 | |
| 35-36 | Контрольные стрельбы | 2 | | 2 | |
| | ВСЕГО: | 36 | 5 | 31 | |

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЧЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы используются современные информационно-коммуникационные технологии, групповые и индивидуальные методы обучения. А также дидактические и электронные образовательные ресурсы.

Занятия включают в себя теоретическую и практическую части. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики стрельбы. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В программе предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в стрельбе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личноно – ориентированного, дифференцированного подхода в обучении, здоровьесберегающих технологий.

Педагог подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами: рассказа; беседы; показа с объяснением и демонстрацией наглядных пособий. Перед выполнением практических упражнений педагог проводит словесное разъяснение техники исполнения.

Информационные источники

Литература для педагогов и обучающихся:

1. Насонов А.А. «Пулевая стрельба»
2. Юрьев А.А «Пулевая спортивная стрельба»
3. Наставление по стрелковому делу МО РФ

Интернет-источники:

<https://www.litres.ru/>
<https://minsport.gov.ru/>
<http://shooting-russia.ru/>
<http://sc.mil.ru/social/sport/news.htm>
<https://nsportal.ru>
<http://www.patriotcenter.spb.ru/>
<http://fizkult-ime.ru/>
<http://ddut.ru/>
<http://edu-fm.spb.ru>
<http://school364.spb.ru/>

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся входной, текущий, промежуточный и итоговый виды контроля.

Формы контроля: контрольные стрельбы, классификационные соревнования, текущая, промежуточная и итоговая аттестация.

В практической части занятия педагог осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. По окончании изучения каждой темы педагог проводит фронтальный опрос обучающихся. При завершении изучения конкретного раздела курса педагог осуществляет контроль путем устного опроса обучающихся по всем пройденным темам, проводит контрольные стрельбы

Входной контроль

Цель входного контроля учащихся первого года обучения – оценка общего уровня подготовки каждого ребенка и группы в целом. Входной контроль проводится в форме тестирования, анкетирования и собеседования.

В течение первой недели занятий нового учебного года, проводится анкетирование и собеседование. Основной задачей анкетирования является определение уровня подготовки учащихся в начале цикла обучения. Цель собеседования - поближе познакомиться, получить информацию о каждом из ребят. Основными целями диагностики являются оценка совокупности познавательных качеств ребенка, творческих способностей и умений.

Промежуточный контроль

Промежуточная аттестация осуществляется 2 раза в год. Для оценивания качества подготовки используются контрольные вопросы или тесты и специальные творческие задания, которые направлены на выявление степени и уровня подготовки в рамках данной образовательной программы за конкретный период времени. Разработаны критерии оценивания творческих заданий с градацией (выделением) уровней по степени достижения результатов.

Контроль усвоения полученных умений и навыков осуществляется путем отслеживания качества, правильности выполнения стрельбы.

Наиболее распространенный способ отслеживания – наблюдение в процессе выполнения контрольных упражнений на стрельбу. Педагог имеет возможность оценить качество выполняемой работы, аккуратность, точность. В ходе наблюдения фиксируется уровень практической подготовки учащихся, что дает педагогу возможность внести коррективы, определить кому нужна конкретная помощь в том или ином виде практической работы.

Уровень усвоения терминологии, знаний отслеживается в результате тестирования, теоретических зачетов и во время проведения массовых форм работы: викторин, интеллектуальных игр, соответствующей тематики, турниров, конкурсов.

Проверка уровня практических навыков осуществляется во время осуществления стрельбы.

Тестирование и опросы – проверка и оценка знаний по теории.

Итоговый контроль

Итоговая аттестация проводится в форме контрольных стрельб и тестов.

Формы фиксации результатов

Грамоты, дипломы, журнал, тестирование, видеозапись, фото, отзывы детей и родителей.

Для определения уровня и степени освоения программы используется интегрированная оценка по следующим показателям:

- Данные промежуточной аттестации;
- Результаты участия в мероприятиях: конкурсах, соревнованиях разных уровней.

Используется начисление баллов за участие и занятые места (оценивается педагогом);

- Индивидуальные личностные достижения в освоении образовательной программы измеряются в баллах (от 1 до 3), начисляются за активность на занятиях, инициативность, оригинальные решения, ответственность, взаимопомощь. Распределение баллов: «не всегда», «чаще всего», «всегда». Оценивается учащимися.

Оценочные материалы

1. Вводный контроль:

- 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 контроль.

- меры безопасности при стрельбе
- технические характеристики стрелкового оружия в армии
- правила пользования гранатами
- предупреждения при нацеливании оружия на открытой местности
- ведение огня по мишеням в тире

3. Итоговый контроль.

- 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.