

Учредитель
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Балтиец»

Принята на заседании методического
(педагогического) совета
от « 30 » ноября 2023 г.
Приказ от 30.11.2023г. № 202

Утверждаю

Директор МБУ ДО СШ «Балтиец»

— А.Ю. Ведмук

« 30 » ноября 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Пулевая стрельба»**

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор программы:
Агакишиев Агакиши Кафарович,
тренер-преподаватель по пулевой стрельбе

г. Балтийск, 2023

г. Балтийск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	2
1.1.	Цели	3
1.2.	Задачи.....	4
1.3.	Результаты освоения программы.....	5
1.4.	Контингент.....	6
2.	Учебный план.....	12
3.	Календарный учебный график.....	13
4.	Рабочие программы изучаемых разделов.....	15
5.	Оценочные материалы.....	16
6.	Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы	17
7.	Методическое обеспечение программы.....	18
8.	Перечень информационного обеспечения программы.....	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «пулевая стрельба» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон);

- Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

Предметом изучаемой дисциплины является вид спорта – пулевая стрельба.

Программа подготовки обучающихся на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;

- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков-пулевиков и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (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 выполнения их 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 спортивного мастерства;

- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;

- воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;

- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;

- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых.

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Систематические занятия общефизическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевою и психологическую.

Освещены проблемы повышения уровня общефизической подготовки, её значения и места в учебно-тренировочном процессе. Представлен практический материал для совершенствования физических качеств стрелков, освещен вопрос построения разминки с учетом специфики пулевой стрельбы. Контрольные нормативы по оценке уровня физической подготовленности и выполнению разрядных нормативов по пулевой стрельбе приведены в таблицах.

Учебный материал для теоретических занятий изложен в разделе программы «Теоретическая подготовка». Подача его по годам обучения предложена в «Годовом календарном и «Учебном плане по видам подготовки».

Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «От простого к сложному».

В спортивно-оздоровительных группах обучение мальчиков и девочек ведется

совместно и по единой программе.

Внедрение обучения пулевой стрельбе, требует обеспечение полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся для успешного участия в сдаче нормативов ВФСК «ГТО» всех ступеней.

Идея программы состоит в освоении технологии выполнения упражнений по пулевой стрельбе включающим:

- формирование комплекса знаний, умений и навыков в области пулевой стрельбы;

- освоение двигательных действий;

- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых обучающемуся по физической культуре и пулевой стрельбе.

Ключевые понятия:

Пулевая стрельба делится на пистолетную и винтовочную. Оружие для этой дисциплины используется пневматическое или мелкокалиберное, и то и другое включено в олимпийскую программу.

Сами упражнения в пулевой стрельбе проводятся по сложному регламенту и включают в себя смену положений стрельбы. Время на выполнение стрельб большое, но для победы пули должны ложиться в центр мишени одна за другой.

пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

Основу программы составляет винтовочная пулевая стрельба из пневматической винтовки - МР-512.

Направленность программы - физкультурно-спортивная,

Уровень освоения программы – ознакомительный. 1 модуль.

Программа рассчитана на детей в возрасте 10 - 18 лет и реализуется в доступных формах организационно-массовой деятельности, обеспечивая широкий охват детей школьного возраста.

Уровень освоения программы предполагает удовлетворение физической активности школьников, расширение информированности в данной физкультурно-спортивной области, формирование интереса, а также приобретение первоначальных умений и навыков

Актуальность образовательной программы

Пулевая стрельба является актуальным для детей и юношества средством и методом разностороннего физического воспитания. Это один из наиболее востребованных видов спорта, который в совокупности состоит из специфических средств и методов патриотического воспитания и физического развития детей. Разнообразие упражнений и их высокая эффективность, широкие возможности для регулирования физической нагрузки, наличие тира и его оборудование — все это позволяет обучать детей и юношество готовности к защите и обороне своей страны.

Педагогическая целесообразность

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения: (технология личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающая технология, технология проблемного обучения, игровая образовательная технология, технология разноуровневого обучения, технология сотрудничества, групповая технология, технология индивидуального обучения, технология взаимного обучения);

- формах и методах обучения (учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, самостоятельные тренировочные занятия, метод проблемного обучения, метод коррекции поведения в различных ситуациях, метод диагностики результатов).

Занятия проходят в активном режиме при параллельном совмещении индивидуальной самостоятельной отработке спортивных навыков. При проведении занятий используются различные инновационные технологии: информационно-коммуникативные (презентации, видеофильмы), здоровьесберегающие и игровые технологии с учётом возрастных границ, зон спортивных достижений, оптимальным набором и соотношением времени, применяемых средств, методов физической, технико-тактической, юных спортсменов, особенностями психологического сопровождения.

Практическая значимость образовательной программы

После прохождения обучения по данной программе обучающиеся овладеют всем комплексом знаний и умений по пулевой стрельбе из пневматической винтовки, сборке и разборке автомата, но и в конечном итоге, получают необходимое физическое развитие для участия в сдаче норм ВФСК «ГТО».

Реализация данной программы является конечным результатом для успешной сдачи нормативов ВФСК «ГТО».

Таким образом, образовательная программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося. Обучающиеся, имеющие соответствующий необходимым требованиям уровень ЗУН, могут быть зачислены на дальнейшее обучение по программам спортивной специализации по избранному виду спорта.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Образовательный процесс построен с учётом уникальности и неповторимости каждого ребёнка и направлен на максимальное развитие его способностей:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительная особенность программы заключается в изменении подхода к обучению детей двигательной активности, а именно внедрению в образовательный процесс физкультурно-спортивных занятий по общефизической подготовке с освоением пулевой стрельбы из пневматической винтовки, сборке-

разборке автомата для участия в соревнованиях по ОБЖ и прохождения военных сборов старшеклассниками.

Набор детей в группы – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые формы работы с детьми. Состав групп 15-20 человек.

Цель дополнительной общеразвивающей программы

Создание современной физкультурно-спортивной среды, позволяющей получать новые образовательные результаты в области физической культуры и спорта.

Задачи образовательной программы:

- личностные – формирование здорового образа жизни;
- метапредметные – развитие мотивации к занятиям спортом и физической культурой;
- образовательные – дать представление о виде спорта «пулевая стрельба»;
- развивающие – способствовать физическому развитию обучающихся;
- воспитательные – повысить мотивацию обучающихся к занятиям спортом.

Программа подготовки обучающихся разных возрастов направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков-пулевиков и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (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 выполнения их 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 спортивного мастерства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;
- воспитание черт характера, необходимых стрелку-спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этики;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих

специализацию и квалификацию обучаемых.

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип *комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип *преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип *вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер-преподаватель может вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевою и психологическую.

Данная программа последовательным и полным освещением основополагающих принципов построения подготовки юных спортсменов, результатов научных исследований в области теории и методики пулевой стрельбы, передового опыта работы ведущих тренеров.

В новых разделах изложены не только важнейшие методические принципы построения тренировки, но и методики обучения основам техники выполнения выстрела в избранном виде оружия и дальнейшего совершенствования технического и тактического мастерства.

В отдельный раздел выделены проблемы повышения уровня общефизической подготовки, ее значения и места в многолетнем учебно-тренировочном процессе. Более полно представлен практический материал для совершенствования физических качеств стрелков, шире освещен вопрос построения разминки с учетом специфики пулевой стрельбы. Контрольные нормативы по оценке уровня физической подготовленности и выполнению разрядных нормативов по пулевой стрельбе приведены в таблицах.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 10-18 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения очная.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тестирования, развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, участия в соревнованиях. Индивидуальная, групповая, фронтальная форма работы и круговая тренировка. По форме проведения: беседа, собеседование, рассказ, мастер-класс, открытое занятие, наблюдение, лекции, семинары, видео-просмотры, тренинги.

По форме организации: групповые и индивидуально-групповые;

По звеньям: индивидуальные, коллективные, круговые тренировки-серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательной смены «станций», марш-броски, спортивные эстафеты, полоса препятствий. Занятия проходят в тире, на стадионе, в спортивном зале, спортивных площадках в свободное от занятий учащихся в школе время.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа, 208 часов в год;

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, учебные планы тренировочных занятий рассчитаны на 52 недели (46 недель непосредственно с преподавателем и 6 недель в условиях работы по индивидуальным планам обучающихся). Наполняемость учебной группы - 20 человек. При наборе в группы предпочтение отдаётся учащимся кадетских классов.

Объём и срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 208 часов.

Основные методы обучения

Занятия проходят в очном режиме в форме учебно-тренировочного занятия.

Предлагаемая направленность спортивно-техническая. У обучающихся не возникнет трудностей в освоении, и нет комплексов по поводу своей недостаточно хорошей спортивной подготовленности. Во второй половине года обучения по программе всем желающим будет предоставлена возможность участвовать во внутришкольных соревнованиях по пулевой стрельбе и ОБЖ, а также в муниципальных и региональных соревнованиях кадетских классов. По окончании обучения будет проведено тестирование и рекомендованы занятия в наиболее подходящей спортивной секции в соответствии с физическим данным занимающегося и избранным видом спорта.

На этапах ознакомления и разучивания двигательного действия большое значение имеет зрительное и слуховое восприятие изучаемого двигательного действия (наглядность). Использование зрительной, звуковой, словесной и двигательной наглядности зависит от этапа обучения. К этим методам относятся показ двигательного действия тренером-преподавателем (обучающимся), наглядные пособия (схемы, кинограммы), ориентиры (предметные регуляторы: технические, пространственные, звуковые - измерение результатов).

Фронтальный метод. Одно и тоже задание выполняют все занимающиеся одновременно, независимо от их построения. Этот метод широко используется во всех частях занятия, но преимущественно в подготовительной и заключительной.

Групповой метод. Предусматривает временное деление занимающихся на несколько групп и выполнение каждой группой своего задания по указанию тренера-преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляется с учётом пола, уровня технической и физической подготовленности. По команде тренера-преподавателя начинается и заканчивается выполнение заданий в группах. Выполнение упражнений в группах происходит одновременно или по очереди.

Индивидуальный метод. Обучающимся, отличающимся по своим способностям и физической подготовленности, даются для выполнения индивидуальные задания.

Круговой метод. Предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах (станциях), как правило, расположенных по кругу в спортзале. Обычно круг составляют от 4 до 10 станций. На каждой станции выполняется один вид упражнений. Состав упражнений подбирается с расчетом на комплексное развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определённым интервалом для отдыха между станциями. Выполнение упражнений начинается и заканчивается одновременно на всех станциях по команде тренера.

Соревновательный метод. Проведение тренировочного занятия или его части в форме соревнования с определением победителя.

Педагогическое построение занятий по пулевой стрельбе определяет физиологическая закономерность, связанная с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы. Эта закономерность обуславливает выделение в структуре занятия трёх функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия по лёгкой атлетике состоит из двух частей - основной и специальной. В основной части повышается общая работоспособность организма с помощью упражнений, активизирующих деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивающих оптимальную эластичность мышц и подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата. В специальной части происходит «двигательная настройка» занимающихся на предстоящую работу в соответствии с содержанием основной части занятия, т.е. подготовка к выполнению упражнений по пулевой стрельбе.

Режимы учебно-тренировочных занятий, наполняемость групп на спортивно-оздоровительном этапе

Наименование этапа	Год обучения	Возраст для зачисления	Число учащихся в группе		Количество		Общее количество часов в год
			min	max	занятий	часов	
Спортивно-оздоровительный	1 год	10-18 лет	10-12	15-20	2-3	4-6	208-312

На первом этапе обучения в спортивно-оздоровительных группах необходимо следующее:

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе;
- усвоение сведений о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека; о возникновении и развитии стрелкового спорта в дореволюционной России; об участии стрелков России в Олимпийских Играх;
- укрепление здоровья и закаливание организма юных стрелков;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения;
- изучение материальной части малокалиберной винтовки;
- обязательное ознакомление начинающих всех групп с открытым прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении выстрела;
- изучение устройства патронов: бокового огня и центрального боя;
- ознакомление с явлениями: «выстрел», взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;
- освоение стрельбы в положении «лежа» с упора и с применением ремня;
- общее ознакомление и усвоение понятий: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания - СТП, «несовмещение», «совмещение»; овладение навыками расчета поправок и внесения их;
- общее ознакомление с понятиями: «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела; понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять выстрел в «районе колебаний», не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, во время и после выполнения выстрела;
- умение выполнять нажим на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца;

- разучивание и освоение элементов техники выполнения «выстрела» без патрона (предпочтительно на укороченных дистанциях); во второй половине учебного года выполнение серий выстрелов из 3-5-ти выстрелов на «кучность»:

- группах стрелков по движущимся мишеням - по «белому листу» и по движущейся мишени;

- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения упражнения МВ-2 в соответствии с правилами соревнований;

- участие в классификационных соревнованиях и выполнение в стрельбе «лежа» нормативов 3-го или 2-го взрослых разрядов;

- ознакомление с понятиями: внимание и его значение в стрелковом спорте, виды, восприятия, представления, идеомоторика (самое общее представление);

- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие;

- усвоение общих сведений о гигиене, закаливании, режиме дня, о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь и другие);

- выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке места проведения учебно-тренировочных занятий к началу их и уборке по окончании, показ упражнений ОФП;

- выполнение поручений ответственного судьи при подготовке к соревнованиям (шифровка мишеней);

- укрепление интереса к пулевой стрельбе;

- усвоение сведений о физической культуре – части культуры общества, важном средстве укрепления здоровья; о причинах и целях развития пулевой стрельбы в России; о стрелковом спорте в первые годы становления Советского государства; о движениях: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки; о подвигах стрелков, снайперов в годы Великой Отечественной войны; о воспитательном и прикладном значениях пулевой стрельбы; о единой спортивной классификации, спортивных разрядах;

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучаемых;

- повышение уровня физической подготовленности стрелков, совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, равновесия, произвольного расслабления, скоростных проявлениях;

- закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;

- изучение явлений, происходящих в канале ствола при выстреле: воспламенения, горения, образования пороховых газов, движения и вылета пули; отдача, угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия;

- изучение материальной части пневматического оружия избранного вида стрельбы;

- понимание и осмысление, закрепление знаний о выстреле и элементах техники его выполнения;

- формирование прочного навыка выполнения выстрела в «районе колебаний» без «ожидания» и «встречи» его;

- формирование прочного навыка сохранять «рабочее состояние» при выполнении выстрела до, во время и после него;

- ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»); понимание сути этого явления; *овладение умением*, выполняя выстрел, контролировать «параллельность работ», при тревожных сигналах о «неблагополучии» откладывать выстрел: не допускать ошибок;

- *формирование навыка* координировать удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

- дальнейшее освоение и совершенствование техники выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы: умение удерживать в устойчивом положении систему «стрелок-оружие», прицеливаясь, (развитие силовой выносливости) при выполнении нескольких выстрелов;

- увеличение тренировочной нагрузки: выполнение нескольких серий из 5-ти выстрелов с коротким отдыхом между ними и серий из 10-ти выстрелов (развитие силовой выносливости);

- увеличение тренировочной нагрузки: длительное в целом во время учебно-тренировочного занятия многократное нахождение в изгойке без значительного утомления (без затруднений) и болевых ощущений (в группах винтовочников) как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы спортсменами, подготовленными на уровне 1-3-го юношеских разрядов, совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц, автономная работа указательного пальца;

- развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;

- ознакомление с понятиями: свойства внимания: объем и распределение, законы распределения внимания; один из видов представлений – двигательные (идеомоторика), условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее воспитание в преодолении внешних и внутренних препятствий, проявления в чертах характера; чувства или эмоции – переживание отношения к происходящему (общее представление);

- ознакомление с понятиями: «утомление» и «переутомление»; восстановительные мероприятия;

- ознакомление с самоконтролем, необходимостью контролировать свое состояние, ведением дневника;

- выполнение обязанностей дежурного, построение группы перед занятием, сдача рапорта; умение в разминке показывать упражнения физической направленности (первый год обучения) и проводить первую часть разминки в присутствии тренера (второй год обучения); показывать изгойки для стрельбы из избранного вида оружия; оказывать помощь младшим в изучении материальной части оружия; находить ошибки в действиях товарищей и помогать их исправлять;

- пропагандировать пулевую стрельбу среди товарищей по школе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

Вид спорта

Пулевая стрельба

Этап подготовки/группа

Спортивно-оздоровительная

Тренер (тренер-преподаватель)

Количество недель в году

52

Количество часов в неделю

6

Количество часов в год

31

Дни занятий по расписанию

2

№	Дни недели	Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентяб.		
		час./день	к-во дн.	в месяц	час./день	к-во дн.	в месяц	час./день	к-во дн.	в месяц	час./день	к-во дн.	в месяц	час./день	к-во дн.	в месяц	час./день	к-во дн.	в месяц	час./день	к-во дн.	в месяц	час./день	к-во дн.	в месяц	час./день	к-во дн.	в месяц	час./день	к-во дн.	в месяц						
1	Понедельник	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
2	Вторник	2	4	8	2	5	1	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	5	1	2	4	8	2	5	1	2	4	8	2	4	8			
3	Среда	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
4	Четверг	2	4	8	2	4	8	2	5	1	2	4	8	2	4	8	2	5	1	2	4	8	2	4	8	2	4	8	2	5	1	2	4	8			
5	Пятница	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
6	Суббота	2	5	1	2	4	8	2	4	8	2	5	1	2	4	8	2	4	8	2	5	1	2	4	8	2	4	8	2	5	1	2	4	8			
7	Воскресенье	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
ИТОГО за мес.		26			26			26			26			24			26			26			26			26			26			28			26		
ИТОГО за год		312																																			

Планируемые результаты Контрольно-переводные нормативы в спортивно-оздоровительных группах

Виды подготовки и контрольные упражнения	Мальчики/Девочки	
1. Общая физическая подготовка:		
- бег: 60 м (сек.) для учащихся 11 лет; 100 м (сек.) для учащихся 12-13 лет	10,0-10,4;15,0-15,8	10,4-10,8;17,0-17,6
- сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры (количество раз)	8 - 10	4 - 6
- медленное приседание и возвращение в исходное положение (количество раз – оно зависит от	того, сколь медленно	их выполнять)
- кистевая динамометрия (индивидуально)		
- упражнения на развитие равновесия	- по выбору	тренера
- упражнения на развитие координации	- по выбору	тренера
- упражнения на развитие силовой выносливости	- по выбору	тренера
2. Специальная физическая подготовка:		
При работе без патрона длительное нахождение в позе-изготовке без утомления	- в позе-изготовка «лежа»	До 30 минут
	- в позе-изготовка «с колена»	До 15 минут
	- в позе-изготовка «стоя»	10 – 15 подъемов по 10-15сек.
Удержание пистолета в районе прицеливания – мишень № 4	15-20 подъемов по 8-12сек.	
Выполнение серий подъемов руки с оружием – упражнение МП-2	3-5серий, интервал 30-45сек.	
Выполнение удержания оружия по неподвижной мишени - стрелки про движущейся мишени	5 удер. по 45 сек. 5 удер.по 30 сек.	
Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	- в позе-изготовка « лежа»	до 15-ти секунд
	- в позе-изготовка «с колена»	от 5-ти до 8-ми секунд
	- в позе-изготовка «стоя»	от 5-ти до 8-ми секунд
	- из пистолетата по мишени № 4	до 10-ти секунд
	- из пистолета по появл. мишени	на каждый выстрел серии 3 -5 секунд
- изготовка для выстрела (движ.мишень)	каждая изготовка 30 сек. 20 сек.	
3. Техническая подготовка		
- поза-изготовка для стрельбы «лежа» (для всех)	Выполнение упражнения.МВ-2 по условиям соревнований	
- поза-изготовка для стрельбы «с колена»	Выполнение 2-х серий по 5 в. на 25 м по мишени № 7, оценка по кучности	
- поза-изготовка для стрельбы «стоя»	Вып-ие техн. правильных 5-ти выстрелов, дист. 25 м, миш. № 7, без оценки рез-та	
- стрельба по движущейся мишени	Выполнение упражнения ВП- 10	
4. Теоретическая подготовка		
- меры безопасности, необходимость неукоснительного их соблюдения.	Знать, выполнять	
- характеристика, основные части винтовок ТОЗ-8 или СМ-2 (все группы)	знать,показать,рассказать	
- характеристика, основные части винтовки: МР-512 - характеристика, основные части автомата: АК-74	знать,показать,рассказать	
- устройство патронов бокового огня и центрального боя, осечки, причины, устранение	рассказать, показать	
- явление «выстрел», взрыв, взрывчатые вещества: инициирующие, дробящие и метательные	знать, рассказать	
- основные элементы техники выполнения выстрела,	рассказать, объяснить	
- «район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем « районе колебаний»	понимать, на сколько важно выполнять выстрел, контролируя свои мысли и действия	
- «ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость		
- сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него		
- при выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»)		
- внимание его значение для стрелка, виды,	понимать	
- восприятия и представления, идеомоторика (самые общие сведения)	понимать	
- костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие; сведения о гигиене, закаливании, режиме и их значении для стрелка-спортсмена, пагубное влияние вредных привычек: курени, алкоголя	знать, выполнять	
- правила соревнований: общие требования к изготовкам (по видам оружия); условия выполнения упражнения МВ-2, обязанности участника соревнований, подготовка мишеней, обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней	знать, выполнять	
5. Инструкторская практика		
- выполнять обязанности дежурного, показывать, как выполняются упражнения физической направленности (ОФП), замечать ошибки, допущенные другими стрелками при выполнении выстрела в положении «лежа», помогать их устранять	знать, выполнять	

Результатом занятий пулевой стрельбой обучающиеся получают не только новые умения и знания по виду спорта, но также надпредметные компетенции: умение работать в команде, способность анализировать информацию и принимать решения.

Образовательные результаты: программа стимулирует обучающихся к самостоятельному решению различных задач с использованием полученных знаний, а также физического и интеллектуального развития личности.

Конкретный результат каждого занятия – это заряд бодрости, физическая сила.

Проверка проводится как визуально – путем тестирования, так и путем выполнения тех или иных упражнений.

Результаты каждого занятия вносятся преподавателем в рейтинговую таблицу. Основным способ итоговой проверки – регулярные зачеты с известным набором пройденных тем.

Сдача зачета является обязательной, и последующая пересдача ведется «до победного конца».

Развивающие – физическое развитие обучающихся.

Воспитательные – работа в команде.

Механизм оценивания образовательных результатов

Фиксируя планируемые результаты, тренер-преподаватель определяет перечень диагностических методик, с помощью которых данный результат будет замеряться: наблюдение, тестирование, анализ спортивных достижений команд и отдельных обучающихся, представляет информацию о форме, порядке и периодичности проведения промежуточной аттестации.

1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков и умений.

Работа с инвентарём, техника безопасности.

- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.

- Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как работать со спортивным инвентарём.

- Высокий уровень. Четко и безопасно работает со спортивным инвентарём и спортивными снарядами.

Степень самостоятельности

- Низкий уровень. Требуется постоянные пояснения тренера-преподавателя.

- Средний уровень. Нуждается в пояснении последовательности движений, но способен после объяснения к самостоятельным действиям.

- Высокий уровень. Самостоятельно выполняет спортивные комбинации и достигает хороших спортивных результатов.

Принципы отбора содержания.

Преемственность дополнительной общеобразовательной программы «Пулевая стрельба» с основной образовательной программой начального общего образования состоит в продолжении уроков физической культуры в рамках взаимодействия со Спортивной школой как внеурочной деятельности обучающихся, так и во взаимодействии с родителями обучающихся при проведении спортивных праздников и соревнований. Программа использует следующие принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания в процессе занятий физической культурой, спортивных личных и командных соревнованиях;

- принцип систематичности и последовательности при ежедневных занятиях физической культурой в семье и школе;

- принцип доступности учреждения дополнительного образования при осуществлении работы по сетевому взаимодействию с учреждениями образования;

- принцип наглядности и личного примера со стороны одноклассников;

- принцип взаимодействия и сотрудничества в командных соревнованиях;

- принцип комплексного подхода при изучении теоретической части вида спорта.

Формы подведения итогов реализации программы

Индивидуальные, групповые занятия, соревнование, показательные выступления.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, тестирования, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования.

7. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Материально-техническое обеспечение программы:

Кабинет- тир : соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима;

Оборудование: столы и стулья для теоретических и практических занятий, шкаф для хранения оружия.

Технические ресурсы:

- Компьютер
- экран,
- проектор,
- магнитофон.

Внешние условия:

Инструменты и приспособления:

-плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки;

- сборно-разборный макет автомата Калашникова;
- пневматическая винтовка
- пулеуловитель
- бинокль
- оптический прицел
- мишени бумажные (различные);
- пульки для стрельбы из пневматического оружия

Методическое обеспечение

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 года», «Главные битвы Великой Отечественной войны», «Основы и правила стрельбы», «Автомат Калашникова».

Материально-техническое обеспечение:

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

- Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на группу);
- К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

1. винтовка МР-512 – П
2. автомат АК-74 – Д
3. мишени – Ф
4. пульки - П
5. Прибор наблюдательный ПНБ-3-1 - П
6. секундомер – Д
7. рулетка – Д
8. свисток – Д
9. аптечка - Д

8. Информационное обеспечение программы

Список литературы

Нормативные правовые акты

Нормативно-правовой базой для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» являются следующие документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для тренера-преподавателя:

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. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.
7. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
10. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М., ФИИС, 1967.
8. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.
9. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, Методические рекомендации. – М. – 1985г.
10. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: 1987г.
11. Современная допризывная подготовка молодежи. Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией Даурцев К.В. «Учебный центр «Вымпел-Каскад»». – М., 2014

12. Гражданская защита: энциклопедический словарь/Под общей редакцией С.К. Шойгу. – М.: ДЭКС-ПРЕСС, 2005
13. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Академический школьный учебник. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2012
14. Программные и методические материалы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». Под редакцией А.Т. Смирнова. – М.: Издательство «Русский журнал», 2011
15. «Наставление по стрелковому делу». – М.: Издательство Министерства обороны РФ, 2007
16. ОВУ ВС РФ. – М.: Издательство Министерства обороны РФ, 2008

Интернет-ресурсы :

- <http://sodpm.ru>
- <http://обж.рф>
- http://www.studmed.ru/maklakov-ag-psihiologiya-i-pedagogika-voennaya-psihiologiya_a6c592abec3.html