

Администрация Шатровского муниципального округа Курганской области

МКОУ «Шатровская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»

на заседании
педагогического совета

Протокол № 1

от «30» августа 2022года

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по

ВР  Н.А.Горланова

от «30» августа 2022года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ
«Шатровская СОШ»

 Л.Н.Ваганова

от «30» августа 2022года

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«МЕТКИЙ СТРЕЛОК»**

срок реализации - 1 год
возраст учащихся 14 - 16 лет

Автор - составитель: Хохлов Сергей Леонидович,
педагог дополнительного
образования

с. Шатрово

2022

СОДЕРЖАНИЕ

	ПАСПОРТ программы.....	3
Раздел 1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
1.1	Пояснительная записка (<i>направленность (профиль) программы, актуальность, отличительные особенности, адресат программы, объем программы, формы обучения и виды занятий по программе, срок освоения программы, режим занятий</i>).....	4
1.2	Цель и задачи программы.....	5
1.3	Планируемые результаты.....	6
1.4	Учебный план	7
1.5	Содержание программы.....	7
Раздел 2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
2.1	Календарный учебный график.....	12
2.2	Условия реализации программы.....	12
2.3	Формы аттестации/контроля	12
2.4	Оценочные материалы.....	13
2.5	Методические материалы.....	13
2.6	Список литературы и источников (для педагога и учащихся)....	14
	Приложения.....	17

П А С П О Р Т П Р О Г Р А М М Ы

Ф.И.О. автора	Хохлов Сергей Леонидович
Учреждение	МКОУ «Шатровская СОШ»
Наименование программы	«МЕТКИЙ СТРЕЛОК»
Детское объединение	«Школа ведущего»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Возраст учащихся	14-16 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов	72 часов
Уровень освоения программы	Общекультурный (ознакомительный)
Цель программы	Развить у учащихся дисциплинированность, дружбу, внимательность, основам меткой стрельбы.
С какого года реализуется программа	2019 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Оружие и особенно стрельба из него всегда вызывает живой интерес у подростков. Кроме того, в настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья учащихся. Организация работы объединения «Стрелок» позволяет развивать общефизическую подготовку учащихся, воспитывать у будущих мужчин смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность и самостоятельность. Некоторые девушки также с удовольствием занимаются стрелковым спортом.

В настоящее время актуальность приобретает возрастающая роль физкультуры и спорта в жизни современного общества. К числу наиболее актуальных проблем относится, прежде всего, доступность, массовость видов спорта, наличие определенной материально-технической базы, для занятия определенным видом спорта. Стрелковый спорт по праву считается одним из самых массовых, доступных и увлекательных военно-прикладных видов спорта.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Она носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение. По форме своей ориентированности является, как индивидуальной, так и групповой формой организации занятий.

Главное в Модифицированной образовательной программе – системный подход к формированию гражданской позиции ребёнка, создание условий для его самосознания и самовоспитания.

Данная программа позволяет решать задачи воспитания всесторонне развитой личности .

Актуальность – формирование установки на активное приобщение обучающихся к занятиям спортом и физической культурой.

При занятии стрельбой из пневматического оружия идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности.

Педагогическая целесообразность – привитие обучающимся трудолюбия, упорства, терпения, желания заниматься спортом и вести здоровый образ жизни; профилактика вредных привычек и правовых правонарушений; содействие взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами, гуманному отношению ко всему живому.

Программа предусматривает изучение и ознакомление с:

- историей развития стрелкового спорта;
- теоретическое знакомство с основными видами отечественного стрелкового оружия их характеристиками и устройством;
- прикладным и оборонным значением стрелкового спорта;
- характеристиками моделей пневматического оружия;
- устройством и взаимодействием частей пневматического оружия
- техникой безопасности при пользовании пневматическим оружием;

- основами производства меткого выстрела;
- методикой обучения технике стрельбы;
- специальными стрелковыми упражнениями;
- организацией соревнований по стрельбе и их проведение,

1. Программа предусматривает цели:

- формировать у учащихся наиболее полные знания и представления об истории и возникновения стрелкового спорта;
- научить учащихся владеть пневматическим оружием;
- совершенствовать разностороннее развитие учащихся для их готовности к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организованное проведение свободного времени, досуга;
- пропаганда здорового образа жизни;

Задачи:

- привить навыки безопасного обращения с оружием, правильного ухода и хранения оружия;
- достичь способности у учащихся к выполнению первичных приемов стрельбы и развитие результативности в выполнении упражнений по стрельбе из пневматической винтовки.

Программой курса предусмотрены теоретические и практические занятия.

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

На теоретических занятиях сообщаются основные сведения об отечественном стрелковом оружии, его основных технических характеристиках, по истории стрелкового спорта, технике и методике стрельбы, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стрельбы из различных положений.

На практических занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по устройству пневматической винтовки, в совершенствовании техники стрельбы из пневматического оружия.

Прохождение каждой новой темы и выполнение упражнений по стрельбе предполагает постоянное повторение предыдущих тем и овладение определенными практическими навыками в стрельбе.

К занимающимся предъявляются определенные требования по мерам безопасности при обращении с пневматическим оружием, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий, по знанию устройства и работы данного вида оружия.

Возраст обучающихся: 14 - 16 лет

Количество занимающихся - 15 человек.

Срок реализации программы: 1 год

Режим занятий группы: - 2 раза в неделю; - 72 часа в год.

Таблица 1

1.4 Учебный план

№ п/п	Название тем	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Комплектование группы. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	2		2	теоретическое
2.	Общие сведения о пневматическом оружии.	2		2	теоретическое
3.	Основы стрельбы.	1	1	2	Теоретическое практическое
4.	Физическая подготовка стрелка		2	2	практическое
5.	Психологическая подготовка стрелка	2		2	теоретическое
	Промежуточная аттестация				
6.	Правила прицеливания и приемы стрельбы.	4	4	8	практическое
7.	Изучение и совершенствование техники стрельбы.		48	48	практическое
8.	Правила соревнований.	2		2	теоретическое
9.	Итоговое занятие. Соревнования по стрельбе.		4	4	практическое
Итого:		13	59	72	

1.5 Содержание программы

Тема №1. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Изучение «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб». **Теория.**

Тема №2. Общие сведения о пневматическом оружии.

Теория Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство пневматической винтовки. Работа частей и механизмов пневматической винтовки при стрельбе. Уход за оружием и его хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжание и разряжение. Пули для стрельбы из пневматического оружия.

Практика Подготовка оружия к стрельбе, его заряжание и разряжение

Тема. Основы стрельбы.

Теория Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Рассеивание выстрелов. Определение средней точки попадания (с. т. п.). Расчет поправок. Пристрелка оружия.

Практика. Стрельба по мишени №8 10м

Тема № 4. Физическая подготовка стрелка.

Значение общей и специальной физической подготовки. Зарядка. Закаливание. Развитие устойчивой позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации. Дыхательные упражнения. Упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности. **Теория.**

Тема № 5. Психологическая подготовка стрелка.

Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Мобилизация сил. Уверенность в себе. Надежность стрельбы в любых условиях. Самостоятельность действий. Анализ ошибок. **Теория.**

Тема №6. Правила прицеливания и приемы стрельбы.

Тренировка в удержании винтовки. Сущность прицеливания. Выбор точки прицеливания. Режим дыхания. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Показ изготовления стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол. Изготовка к стрельбе стоя. Изготовка к стрельбе лежа. **Практика с показом.**

Тема №7. Изучение и совершенствование техники стрельбы.

Теория.

Изучение изготовления для стрельбы стоя с руки с опорой локтями о барьер. Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Тренировка в изготовке без выстрела. **Практика.** Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба с корректировкой. Стрельба из винтовки по мишени П, дистанция 5 метров, 5 патронами из положения стоя с упора. Стрельба из винтовки по мишени П, дистанция 5 метров, 10 патронами из положения стоя с упора. Освоение стрельбы из положения стоя.

Тема № 8. Правила соревнований.

Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. **Теория.**

Тема № 9. Соревнования по стрельбе.

Проверка знаний и умений пройденного материала по стрельбе.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Последовательность наименований разделов и тем учебного плана может не совпадать с календарным учебно-тематическим планом (приложение 3) с учётом процесса освоения учащимися Программы, и поддержания устойчивого интереса учащихся в процессе реализации программы.

Таблица 2

2.1 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год	
	72	
	Теория	Практика
Всего часов по программе	13	59
Продолжительность учебного года	36 недель	
Начало учебного года	с 1 сентября	
1 полугодие	01.09 – 29.12.2021 г.	
Промежуточная аттестация	29.12.2021 г.	
Зимние каникулы	01- 08.01.2022 г.	
2 полугодие	09.01.-31.05.2022 г.	
Итоговая аттестация	30.05.2022 г.	
Летние каникулы	01.06.-31.08.2022 г.	

Содержание программы первого полугодия

Тема 1: История стрелкового оружия, **теория (1 час)** История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

Тема 2: Теоретические основы стрельбы. **Теория (3 часа)** История развития пулевой стрельбы, ее значение. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Отдача винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.

Тема 3: Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22. **теория (2 часа)** **Теория.** Общие данные. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия.

Тема 4: Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. **Теория.(2 часа.)** Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка.

Тема 5: Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. **Практические занятия (4 часа)** Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

Тема 6: Предварительные упражнения —стрельба без пуль. **Теоретическое занятия .** Упражнение№1 Контроль однообразия прицеливания. Упражнение№2 Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. **Практическое.(2 часа)**

Тема 7: Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (упр. №6) **Практические занятия. (10 часов)** Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3. Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат. Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5 Упражнение№7.Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.

Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5
Задание — выбить не менее 40 из 50.

Тема 8: Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6) **Практические занятия. (10 часов)** Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5. Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат. Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.

Тема 9: Стрельба из пневматического пистолета. **Практические занятия. (2 часа)** Правильное положение ног при стрельбе. Прицеливание. Мягкий спуск. Практически выполнить упражнение: расстояние — 5м, мишень №8; Выстрелов — 3*5

Содержание программы второго полугодия

Тема 1: Теоретические основы стрельбы, теория (1 час) Отдача винтовки. Влияние однообразия прикладки винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания.

Тема 2: Устройство пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 Автомата Калашникова АК-74 (1 час) Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 ,устройство и принцип действия АК. Необходимые действия по обслуживанию АК **Теория с показом.(2 часа)**

Тема 3: Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. теория (2 часа) Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.

Тема 4: Приведение винтовки к нормальному бою. Практические занятия. (4 часа) Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали. Регулировка прицела.

Тема 5: Техника стрельбы из пневматических винтовок ИЖ-38, ИЖ-22 Практические занятия (**15 часов**) Упражнение №9. Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Дистанция- 5м. Выстрелов 3*5, Задание выполнить нормативные установки. Упражнение №10. Стрельба, стоя с руки, мишень 8, дистанция 5м. Выстрелов 3*5 Задание – выполнить нормативы соревнований. Стрельба с упора мишень №8 дистанция 10 м, выстрелов 3*5. Упражнение №14 Стрельба лежа с руки. Расстояние 10м, мишень №8 выстрелов 3*10.

Тема 6: Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия. **(2 часа)** Упражнение №15. Стрельба по мишени «П», дистанция 5м, выстрелов 3*5 Задание — научиться владеть пистолетом. Упражнение №16 Стрельба по мишени 8, дистанция 5м, выстрелов 3*5. Задание стрелять по нормативам соревнований, получить максимальный результат

Тема 7: Стрельба на время. Практические занятия. **(10 часов)** Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; - из пистолета, дистанция 5м, мишень «П».

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

Первое полугодие.

По окончании учащийся должен знать:

- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правила стрельбы;
- устройство и принцип действия пневматического оружия, технику безопасности при обращении и стрельбе из пневматического оружия;
- элементарные теоретические сведения о баллистике;
- историю стрелкового оружия;
- команды, подаваемые инструктором при проведении учебных стрельб из пневматического оружия.

Учащийся должен уметь:

- выполнять стрелковые упражнения из положения, стоя, лежа и сидя;
- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;

- выполнять специальные действия способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся.

Второе полугодие.

По окончании учащийся должен знать:

- технику безопасности при проведении стрельб;
- устройство и принцип действия пневмовинтовки;
- необходимые действия по обслуживанию пневмовинтовки;
- способы развития быстроты, ловкости, общей и статической выносливости · технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются при стрельбе;

Учащийся должен уметь:

- осознанно относиться к своему здоровью определять дальность до цели, направление и силу ветра;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся;
- проявлять волевые качества спортсмена;
- выполнять упражнения по стрельбе из пневматического оружия из разных положений (сидя, стоя, лежа, с колена) с результатом не ниже 35 очков.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- наблюдение за деятельностью учащихся;
- соревнования по стрельбе;
- соревнования по военно-прикладному многоборью;
- выполнение контрольных упражнений.

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей пневматической винтовки;
- пневматическая винтовка 4,5 мм – 3 штуки;
- стенды для стрельбы — 2 штук;
- мишени бумажные (различные);
- пульки для стрельбы из пневматического оружия.

Условия выполнения сдачи норматива по стрельбе на значок «Юный стрелок»:

- дистанция стрельбы – 5 м.
- мишень – «Спортивная «П».
- положение для стрельбы — стоя с руки с опорой на стол.
- количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных.
- время на стрельбу – не ограничено.
- норматив – 30 очков.

2.6 Список литературы и источников (для педагога и учащихся)

1. Попов Е.А., «Огневая подготовка», Москва, 2004 г.
2. « Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 2004 г.
3. Д.Н. Болотин « История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С- П;
4. Попов Е.А., «Огневая подготовка», Москва, 2004 г.
5. А. Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок
6. А. Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
7. А. С. Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».
8. Правила соревнований по пулевой стрельбе.