**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 3**

**г. Ростова Ярославской области**

Рассмотрена Утверждена

на заседании МО Приказ по школе

протокол № от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г

от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2018 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –**

**дополнительная общеразвивающая программа**

**«Пулевая стрельба»**

**Автор: Алексеев А.А**

**Ростов 2018-2019 уч. год**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа модифицированная, имеет физкультурно-спортивную направленность. Составлена на основе программы «Пулевая стрельба» (автор А.А. Насонова), утвержденной Государственным комитетом по физической культуре и спорту 2005 году и комплексной программы военно-патриотического клуба «Гвардия» (автор В.Л. Старшев), утвержденной Министерством Российской Федерации в 2003 году.

Программа разработана в соответствии с

* Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ
* Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
* Постановлением 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
* Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Приказом Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
* Лицензией Департамента образования Ярославской области № 558/16 от 25 ноября 2016 г.
* Уставом МОУ СОШ № 3

**Актуальность программы**

Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчин, женщин, детей. Современный стрелковый спорт охватывает ряд самостоятельных направлений – стрельбу из лука, стендовую стрельбу, пулевую стрельбу. Пулевая стрельба, имеющая важное оборонное значение, - наиболее развитое и массовое направление. Она входит составной частью и в другие комплексные виды спорта: спортивное пятиборье, биатлон, военно-спортивное многоборье, служебное многоборье, снайперский спорт. Значит, стрельба полезна, интересна и увлекательна.

Программа усиливает вариативную составляющую общего образования,способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает воспитанникам в профессиональном самоопределении.

Так же обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа помогает обучающимся в выборе будущих профессий, таких как инструктор по стрельбе, работник правоохранительных органов и других специальных служб.

**Цель программы**

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

**Задачи:**

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

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

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

**Отличительные особенности программы**

- системно - деятельный подход к воспитанию и развитию подростков;

- интеграция теории и практики, активное использование меж предметных связей позволяет одновременно получать комплексные знания;

- индивидуально - личностное развитие – педагогическая поддержка самоопределения личности, развитие её способностей, компетенций.

- формирование универсальных учебных действий (в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования), обеспечивающих формирование готовности обучаемых к самообучению и самообразованию.

**Адресат программы**

Дополнительная образовательная программа «Стрельба» разработана для учащихся 13-15 лет (7-8 классы) и рассчитана на 68 часов. Занятия проводятся согласно расписанию 1 раза в неделю по 2 часа

**Формы занятий** – групповые и индивидуально-групповые. Расписание занятий и наполняемость группы составляется с учетом требований мер безопасности при проведении стрельб и извлечения из правил соревнований «Пулевая стрельба». Исходя из размеров тира и минимального времени, отведенного на выполнение упражнений, состав обучающейся группы не более 10 человек.

**Методы обучения**

В подготовке стрелков применяются различные методы обучения и тренировки. Однакоосновными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой иметод самостоятельной работы.

*Индивидуальный метод*применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Егоособенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно.Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовкестрелков к ответственным соревнованиям.

*Групповой метод*применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагогобучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при такомметоде внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправитьошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработкиприемов.

*Индивидуально-групповой метод*на занятиях по стрельбе является основным.Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группойодновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как педагога занимается содним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно надвыполнением задания.

*Метод самостоятельной работы*состоит в том, что обучающиеся, получившие отпедагога заданиеz, самостоятельно или попарно отрабатывают приемы стрельбы илитренируются в производстве "холостых" выстрелов.

*Словесный*(объяснение, рассказ, беседа, консультация).

*Игры*(игры: развивающие, подвижные; игры на развитие внимания, памяти, глазомера,воображения; настольные, электротехнические).

*Наглядный*(использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов, приборов,моделей и т.д.)

*Психологический и социологический*(анкетирование, психологические тесты; созданиеи решение различных ситуаций).

**Формы обучения**

Теоретические занятия.

Практические занятия.

Комбинированные формы.

Проведение и участие в соревнованиях по пулевой стрельбе.

***Организационные формы обучения***

Фронтальная работа.

Коллективная работа.

Индивидуальная работа.

**Планируемые результаты**

***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.

***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.

***Предметные результаты***

- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков - пулевиков 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 па соревнованиях;

- обучение теории и практики пулевой стрельбе.

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

**Оценочные материалы**

1. Вводный мониторинг.

• меры безопасности при стрельбе в тире

• технические характеристики оружия

• устройство оружия и боеприпасов

• теоретические основы стрельбы – баллистика

• ведения огня по мишеням из пневматического оружия

2. Промежуточный мониторинг.

• меры безопасности при стрельбе

• технические характеристики стрелкового оружия в армии

• правила пользования гранатами

• упреждения при нацеливании оружия на открытой местности

• ведение огня по мишеням в тире

3. Итоговый мониторинг.

• ведение огня по мишеням №8 при выполнении норм ГТО

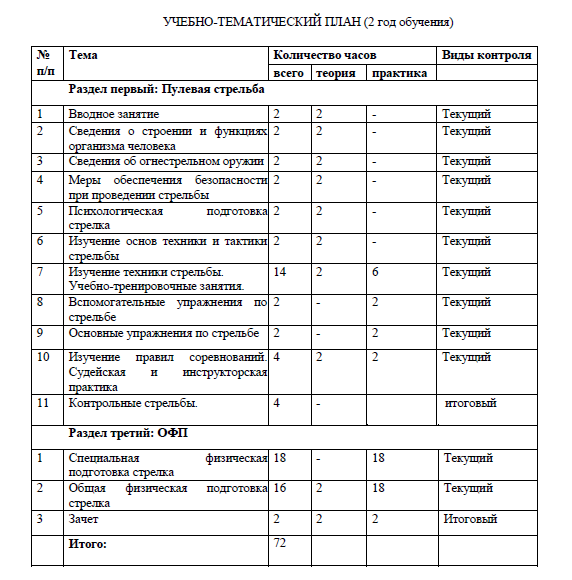
• правила и меры безопасности при стрельбе

• технические характеристики гранат в Российской армии

• основные положения закона «Об оружии

• положения Уголовного кодекса РФ по ответственности – ст.222 и другие.

1. **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

****

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1. Вводное занятие (2 часа)**

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

**2. Начальные сведения об анатомии человека (2 часа)**

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

**3. Общая физическая подготовка стрелка (на каждом занятии)**

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

**4. Начальные сведения о стрельбе (2 часа)**

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

**5. Общие сведения о пневматическом оружии (2 часа)**

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

**6. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы (инструктаж перед стрельбами)**

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

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

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

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

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

**9. Подготовительные упражнения по стрельбе (перед стрельбами)**

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

**10. Контрольные стрельбы (4 часа)**

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

**11. Вспомогательные упражнения (2 часа)**

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

**12. Основные упражнения по стрельбе (2 часов)**

Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания. Удержание оружия с минимальным отклонением. Удержание оружия в точке прицеливания. Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа с упора. Отработка функциональных систем прицеливания и управление спуском. Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры. Система «стрелокоружие». Стрельба с колена.

**13. Стрелковые, пентбольные игры (6 часов)**

«Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве. «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость. «График». Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развития умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

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

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

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

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

**15. Правила соревнований (2 часа)**

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

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

**16. Итоговые соревнования. (4 часа)**

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

1. **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема занятия | Количество часов |
| 1 |  | Материальная часть стрелкового оружия | 2 |
| 2 |  | Баллистика. Движение пули и действие на неё силы тяжести и сопротивления воздуха. | 2 |
| 3 |  | Внешние условия влияющие на полёт пули | 2 |
| 4 |  | Техника безопасности при стрельбе. Рикошет. | 2 |
| 5 |  | Положение тела при стрельбе  с упора сидя. | 2 |
| 6 |  | Положение тела при стрельбе  Стоя. | 2 |
| 7 |  | Стрельба стоя 10м. М№6 | 2 |
| 8-9 |  | Стрельба с упором сидя 10м. М№6 | 4 |
| 10 |  | Стрельба стоя 10м. М№6 | 2 |
| 11 |  | Наиболее частые ошибки при стрельбе. | 2 |
| 12-14 |  | Стрельба с упором сидя 10м. М№6 | 6 |
| 15-17 |  | Стрельба стоя 10м. М№6 | 6 |
| 18 |  | Разбор ошибок при стрельбе | 2 |
| 19-21 |  | Стрельба с упором лежа 10м. М№6 | 6 |
| 22 |  | Разбор ошибок при стрельбе | 2 |
| 23 |  | Стрельба стоя 15м. | 2 |
| 24 |  | Стрельба с упором сидя 15м | 2 |
| 25 |  | Стрельба с упора лежа 15м | 2 |
| 26 |  | Стрельба с выносом точки прицеливания. | 2 |
| 27 |  | Поправки при стрельбе. | 2 |
| 28-31 |  | Стрельба по произвольной мишени с дистанции 10-15-20м. | 8 |
| 32 |  | Оптический прицел, виды марок О.П. | 2 |
| 33 |  | Дальномерная шкала О.П. | 2 |
| 34 |  | Внутрикружковые соревнования. Подведение итогов. | 2 |

1. **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Материально-техническое обеспечение:**

1. Тир школьный.

***Тир оснащен следующим оборудованием:***

-стол для чистки оружия;

-стол для практических занятий начинающих стрелков;

-стулья, табуреты, скамья;

-огнетушитель;

-подсобное помещение;

-вывешены инструкции по правилам безопасности.

2. Винтовки пневматические

3. Пули для стрельбы из пневматических винтовок

4. Мишени бумажные № 7

***Арсенал стрелковой секции:***

1. Винтовка пневматическая ИЖ-38 3 шт.

2. Пистолет пневматический ИЖ-40 3 шт.

**Методическое обеспечение программы.**

Педагог подачу нового теоретического материалаосуществляет следующими методами: рассказа; беседы; показа с объяснением идемонстрацией наглядных пособий.Перед выполнением практических упражнений педагог проводит словесное разъяснение

техники исполнения.

В течение практической части занятия педагог осуществляет текущий контроль качества иправильности выполнения заданий.

По окончании изучения каждой новой темы педагог проводит фронтальный опрособучающихся и контрольные стрельбы.

При завершении изучения конкретного раздела курса педагог осуществляет рубежныйконтроль путем устного опроса обучающихся по всем пройденным темам, проводитквалификационные соревнования.

Педагог стрелковой секции проводит собеседование с родителями при наборе детей вгруппы, делает краткий обзор тематики курса, знакомит с режимом занятий. Припроявлении интереса со стороны родителей к содержанию программы курса педагогприглашает их посетить занятия вместе с детьми. Если возникает необходимость, педагогстрелковой секции проводит индивидуальные встречи с родителями.

На каждом занятии,по окончании стрельбы, обучающиеся получают свою мишень с оценкой илизамечаниями педагога. Таким образом, родители всегда имеют возможностьпознакомиться с успехами своих детей на занятиях в стрелковой секции.

**Обеспечение безопасности учебных занятий и соревнований.**

Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятийявляется первостепенной задачей преподавателя.

**Меры по обеспечению безопасности включают:**

• контроль освоения занимающимися правил обращения с оружием, боеприпасами иповедения на стрельбище;

• формирование у занимающихся прочных навыков правильного обращения с оружием ипатронами и воспитание у них нетерпимого отношения к нарушениям правилокружающими;

• контроль преподавателя за действиями занимающихся и обеспечение страховки призанятиях начинающих;

• исключение самостоятельных тренировок начинающих и неквалифицированныхстрелков;

• оформление тира плакатом с правилами поведения и безопасного обращения с оружием.

Обращение с пневматическим оружием требует такой же внимательности, как и любоедругое. Следует помнить, что выстрелом из пневматического оружия можно не толькоранить человека, но и лишить его жизни. Поэтому необходимо четко усвоить и выполнятьследующие основные «Правила обращения с оружием» и «Правила поведения на стрельбище»

Все перечисленные пункты правил требуют детального разъяснения с приведениемконкретных примеров из практики стрельбы. Начинающие стрелки должны четкоосознать, что неумелое обращение с оружием представляет крайнюю опасность не толькодля самого обучающегося, но и для окружающих его людей, и что несоблюдениеэлементарных правил безопасного обращения с оружием рано или поздно приводит кнепроизвольному выстрелу и несчастному случаю.

**Методические материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы**

1. Правила соревнований: пулевая стрельба Е. А. Ромаков
2. Спортивная стрельба из пистолета Л. Антал
3. Справочник по спортивной стрельбе Ж. Бозержан
4. Пулевая стрельба В. А. Кинль
5. Аутогенная тренировка А. Т. Филатов
6. Учебное издание: Пулевая стрельба, Примерное издание Д. А. Тышлер