

УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
г. МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7»
г. МИЧУРИНСКА

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 6
от 20.05.2024 г

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ СОШ №7
_____/Е.М.Климкина
приказ № 183/О от 2. 09.2024г.

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Пулевая стрельба из пневматической винтовки»

(базовый уровень)

Возраст обучающихся 12-15 лет

Уровень освоения – ознакомительный

Срок реализации 1 год

Автор составитель:

Морозов Ю.А.

преподаватель-организатор ОБЖ

Мичуринск, 2024г.

Информационная карта

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №7 г. Мичуринска
2. Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Пулевая стрельба из пневматической винтовки» (базовый уровень)
3. Ф.И.О., должность автора	Морозов Юрий Александрович преподаватель-организатор ОБЖ
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в РФ»; Приказ Минобнауки России от 22 сентября 2015 г. № 1040 «об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидий на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением»; Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р); Приказ Министерства Просвещения Р.Ф. от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 196); Письмо Минобрнауки от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); Приказ Росстата от 13 сентября 2016 г. №501 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием и спортивной подготовкой детей»; Постановление Главного государственного санитарного

	<p>врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».</p> <p>Приказ Минспорттуризма России от 27.04.2012 №403 об утверждении требований к помещениям и участкам местности, специально приспособленным для спортивной стрельбы из пневматического оружия.</p> <p>Приказ Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 июня 2003 г. N 118 «Об утверждении СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 "Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»</p> <p>Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях дополнительного образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий</p> <p>ЛНА МБОУ ДО «Центр детского творчества»</p>
4.2. Область применения	дополнительное образование детей
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	модифицированная
4.5. Вид программы	общеразвивающая
4.6. Возраст обучающихся	12-15 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год
4.8. Последние изменения	
5. Рецензенты и авторы отзывов:	
6. Заключение методического совета	Протокол № __ от «__» _____ 2019 г.

Блок №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Форма организации: групповая.

Способ освоения содержания программы: практико-ориентированный.

Настоящая программа «Пулевая стрельба из пневматической винтовки» носит образовательно-развивающий характер. Она направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей учащихся, овладение навыками пулевой стрельбы, позволяющими участвовать в соревнованиях и турнирах по стрельбе, успешно сдавать норматив комплекса ГТО. Программа ориентирована на развитие у школьников таких качеств, как ответственное отношение к труду, дисциплинированность, дружба и товарищество. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания.

Актуальность и практическая значимость образовательной программы заключается в том, что стрелковый спорт пользуется большой популярностью среди молодежи и школьников. Он воспитывает у молодежи высокие морально-волевые качества, готовность к защите Отчества. Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления

дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Отличительные особенности.

Программа обучения предусматривает теоретическую и практическую часть. В теоретическую часть входит: порядок обращения с оружием, правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, лыжная база и др.), сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение, изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб. Практическая часть состоит из: освоения правил обращения с оружием, правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, лыжная база и др.), сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение, изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта у учащихся.

В итоге учащиеся не только овладевают базовыми знаниями, умениями и навыками спортивной деятельности, но и формируют компетенции, необходимые для подготовки юношей к военной службе в российской армии.

Предусмотрено применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих освоение программы и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности через информационно-телекоммуникационную сеть интернет с помощью систем видео-конференц-связи (на платформах: Маркетплейс, Российская электронная школа (РЭШ), ПроеКТОриЯ, Арзамас и др.) с использованием форматов: YouTube, Vk live, Instagram live, Whereby, Skype и др. (согласно нормативным документам). Проведение: учебных занятий, лекций, конкурсов, мероприятий, социальных акций, флешмобов и др.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 12-15 лет, имеющих медицинский допуск к занятиям по пулевой стрельбе (СанПиН 2.4.4.3172-14). **Количество детей** в группе определяется минимальным числом участников (10-15 человек). Группа смешанная:

мальчики и девочки, новички и опытные спортсмены. В кружок принимаются все желающие. Состав группы – постоянный.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения в объеме 68 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, одно занятие длится 45 минут.

Цель программы: научить учащихся стрельбе из пневматического оружия, что позволит выполнять нормативы ЕВСК.

Задачи программы:

Обучающие: Что должны знать и уметь

1. Получение знаний об основах стрельбы из пневматического оружия.
2. Получение навыков стрельбы из пневматической винтовки
3. Получение навыков проведения физических упражнений для укрепления общей физической подготовки и для формирования правильной осанки.
4. Формирование у учащихся навыков оказания первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.
5. Расширение и углубление знаний учащихся об основах техники стрельбы из различных положений.
6. Ознакомление учащихся с историей развития стрелкового оружия
7. Формировать мотивацию к познавательной деятельности в данном виде спорта.

Развивающие:

1. Развитие у учащихся физической силы, выносливости, ловкости, навыков баланса.
2. Развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе.
3. Формирование у учащихся мотивации к здоровому образу жизни.
4. Развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в обществе.

Воспитательные:

1. Формирование у учащихся чувства товарищества, взаимопомощи, умения общаться в малом коллективе.
2. Воспитание творческого подхода к решению поставленных задач.
3. Воспитание ответственности за свои действия, самостоятельности и дисциплинированности, профилактика асоциального поведения.
4. Формирование познавательного интереса и осознанной мотивации к продолжению самостоятельного изучения техники пулевой стрельбы.

1.2. Содержание программы

Учебный план

№	Название темы	Общее кол-во часов	Теоретич. часть (час.)	Практич. часть (час.)
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Меры безопасности при проведении стрельб	2	2	-
3	Общие сведения о пневматическом оружии	1	1	-
4	Основы техники стрельбы	10	2	8
5	Правила соревнований	1	1	-
6	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки	37	2	35
7	Общая физическая подготовка	6	1	5
8	Соревнования по стрельбе	9	-	9
9	Итоговое занятие	1	1	
	Всего	68	10	58

1.3. Содержание учебного плана

Структурно программа состоит из восьми разделов.

Тема 1: Вводное занятие(1 час)

Основы развития стрелкового спорта. Олимпийские чемпионы –

россияне в стрелковом спорте. Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Закон «О всеобщей воинской обязанности». Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

Практика: Просмотр фото- и видеоматериалов с целью более подробного введения в дополнительную общеразвивающую программу.

Ожидаемый результат: понимание значимости стрелкового спорта

Формы контроля: диагностика.

Тема 2: «Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки»

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, лыжная база и др.). Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

Практика: Просмотр фото- и видеоматериалов, изучение инструкции по мерам безопасности при проведении стрельб.

Ожидаемый результат: четкое знание правил техники безопасности.

Формы контроля: диагностика.

Тема 3: «Общие сведения о пневматическом оружии» Материальная часть ПВ.

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок МР-512. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Подготовка оружия к стрельбе, его зарядание и разрядание. Уход за оружием.

Практика: работа с оружием.

Ожидаемый результат: умение обращаться и ухаживать за оружием.

Формы контроля: выполнение приемов и обращения с оружием.

Тема 4: «Основы техники стрельбы»

« Основы стрельбы».

Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость. Отдача винтовки, полет пули в воздухе. Образование траектории и её элементы. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Подбор пулек. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.

«Основы техники стрельбы».

Изготовки при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа. Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Спуск курка.

Практика: работа с оружием в различных положениях для стрельбы..

Ожидаемый результат: умение выполнять стандартные положения.

Формы контроля: практическая стрельба.

Тема 5: «Правила соревнований»

Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Представители, тренеры и капитаны команд. Допуск участников к соревнованиям. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

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

Тренировка в прицеливании.

Практика: работа с текстом правил спорта «Пулевая стрельба»

Ожидаемый результат: умение выполнять правил спорта «Пулевая стрельба»

Формы контроля: диагностика

Тема 6: «Изучение и совершенствование техники стрельбы».

«Тренировки»

«Приемы изготовки. Прицеливание. Спуск курка.»

Показ приемов изготовки для стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки

на шейке приклада и приклада у плеча. Положение указательного пальца на спусковом крючке.

Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок заряжания и разряжения винтовки.

Изучение и освоение приемов изготовления. Тренировка.

«Специальные упражнения при обучении пулевой стрельбе»

Специально-подготовительными упражнениями называются элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Специально-подготовительные упражнения помогают лучше и быстрее осваивать технику и тактику стрельбы, развивать специальные физические и психические качества, так как по своей форме и характеру проявления качеств они сходны с соревновательными действиями стрелка.

Состав специально подготовительных упражнений определяется спецификой избранной спортивной дисциплины. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие (способствующие освоению формы, техники движений), и развивающие (направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.).

Среди множества специально подготовительных упражнений тренер должен уметь не только подбирать их для решения конкретной поставленной задачи, но и создавать новые из частей, элементов, связок движений. Это должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательным упражнением. Однако все средства

тренировки должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Эти упражнения условно можно разделить на формирующие и развивающие. Формирующие упражнения помогают освоению техники выполнения выстрела. Развивающие совершенствуют физические, моральные и специальные психические качества стрелка. В тренировочном процессе этим упражнениям отведена ведущая роль и они используются в большом объеме.

Стрелковые упражнения, несмотря на их разнообразие, объединяет одно общее - однотипная системность в протекании нервных процессов в центральной нервной системе (динамический стереотип), которая позволяет придать наибольшую степень неподвижности телу с оружием, а также выполнить строго согласованные действия прицеливания и своевременное плавное нажатие на спусковой крючок. Поэтому в тренировку стрелка следует включать различные стрелковые упражнения, которые обогащают центральную нервную систему большим запасом временных связей, разнообразят, укрепляют и повышают стойкость основных двигательных навыков. К таким упражнениям относятся упражнения, выполняемые без патрона:

- длительное нахождение в позе изготовки без оружия, с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания;
- длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием (1,5-2 веса оружия) без прицеливания;
- длительное удержание оружия в точке (районе) прицеливания;

- то же с измененной балансировкой оружия;
- имитация выстрела;
- имитация выстрела с облегченным или утяжеленным спуском;
- имитация выстрела с контролем работы отдельных мышечных групп.

Удержание позы изготовки: стойка на одной ноге, рука с пистолетом вытянута вперед. Чуть-чуть оторвать от пола одну ногу, слегка согнутую в колене, и стоять 15—20с 5 раз на каждой ноге. Стойка вдоль или поперек бруска (деревянной рейки) на одной или двух ногах в позе изготовки. (данное упражнение подходит и для винтовочной группы).

Упражнения при значительном утомлении. Длительное удержание на весу макета оружия или какого-нибудь равного по весу груза. В упражнениях без патрона удерживать ровную мушку и многократно нажимать на спусковой крючок в благоприятные моменты, постепенно увеличивая время прицеливания.

Стойка с оружием на уменьшенной площади опоры.

Упражнения, выполняемые с патроном. Стрельба после длительного удержания оружия (от 20 до 35 с). После этого - обработка спуска.

Стрельба по мишени с вырезанными габаритами. Вырезается центр («10», «9», «8») в зависимости от задания. (При такой стрельбе отрывы будут видны, а стрелок не сможет заниматься подсчетом очков.)

Стрельба с неизвестным количеством патронов. Тренер внимательно следит за стволом пистолета/винтовки при выстреле, фиксируя случаи дерганья.

Смещение ОЦМ стрелка с оружием назад и влево (пистолет), вправо (винтовка). В этом случае стрелку не надо специально концентрировать внимание на закреплении тазобедренных, коленных и голеностопных суставов,

поскольку это делается независимо от его сознания (создается устойчивое положение всей системы). Стрелок может и сознательно включать в активную работу мышцы и связки.

Стрельба с закрытыми (прищуренными) глазами. После предварительного грубого уточнения изготовки и прицеливания следует прищурить глаза. Мышцы при этом более активно включаются в работу, удерживая тело в устойчивом положении. После того как глаза откроются вновь, прилив света будет рефлекторно способствовать оптимальному распределению тонуса мышц, а фиксация взглядом мишени служит как бы опорным ориентиром, способствующим лучшему удержанию оружия под «яблоком». Это упражнение позволяет проверять правильность изготовки. Стрелок предварительно уточняет прицеливание и прищуривает глаза на 4-6 с. После того как он их откроет, на протяжении 7-8 с устойчивость тела будет выше.

Колебательные движения тела с оружием. Перед тем как придать системе «стрелок - оружие» неподвижность, необходимо сделать несколько колебательных движений с оружием в вертикальной или горизонтальной плоскости с постепенным их затуханием. Эти движения требуют попеременной работы мышц-сгибателей и мышц-разгибателей и способствуют лучшему взаимодействию двигательных центров коры больших полушарий. Следовательно, они приводят к более согласованной работе мышечных групп по обеспечению неподвижности системы.

Изменение района прицеливания. Условия прицеливания оговариваются. Стрелок должен сознательно ограничить колебания ствола оружия в пределах диаметра заданного круга от «7» до «10». С уменьшением диаметра требования к устойчивости повышаются. Прицеливание по «9» и особенно по «10» требует от стрелка максимального сосредоточения внимания, функциональной и психической мобилизации, что в итоге создает установку на выполнение предстоящей задачи.

Прицеливание по заданным линиям. Крестообразные, кольцевые или спиральные фигуры из белой бумаги различной ширины размещаются на темном фоне на линии мишеней. Стрелок, прицеливаясь, медленно и плавно перемещает ровную мушку по контуру фигур.

Стрельба с изменением высоты площади опоры и мишеней. Высота - 60 см, площадь опоры ограниченная. Условия для прицеливания обычные. На

Стрельба по мишени, расположенной на различной высот».

Для тренировки устойчивости целесообразно применять и различные критические уровни высоты мишени.

Тренировка с искусственно увеличенным мышечным тремором

(достигается с помощью дозированной физической нагрузки: бега, приседаний, отжиманий в упоре).

Стрельба из разных винтовок и пистолетов. Стрелки обмениваются оружием, не подгоняя его параметры под свои индивидуальные морфологические особенности.

Стрельба с использованием различных способов управления спуском (плавно-возвратный, ступенчатый, комбинированный, пульсирующий, спуск с предупреждением, свободным ходом различной длины и натяжения).

Стрельба с чередованием сильных и слабых патронов.

Пристрелка с минимальным количеством патронов (по указанию тренера).

Стрельба без обуви. Можно стрелять, стоя на подстилке, если покрытие пола не бетонное, или надеть шерстяные носки. Можно также стрелять в гимнастических тапочках - эффект будет тот же.

Стрельба с различными промежутками отдыха. Во время выполнения упражнения можно: между подъемами отдыхать 40—50 с, но выполнить все упражнение без длительных промежутков; сделать несколько выстрелов с маленькими промежутками отдыха, а затем подольше отдохнуть; чередовать и тот и другой варианты.

Стрельба сидя. В положении сидя на стуле при наведении оружия в цель движения ног и частично туловища исключены, что в известной мере облегчает действия стрелка, дает возможность сконцентрировать внимание только на удержании оружия и ровной мушки в районе прицеливания. Сидя на стуле, стрелок удерживает оружие за счет работы мышц туловища и рук. Это способствует развитию их силы.

Стрельба с разных дистанций. В основном применяется при работе с новичками. Начинать стрелять, например, из малокалиберного пистолета с дистанции 10 м, а затем увеличивать ее.

Упражнение на управление спуском. Удерживая пистолет, наведенный на светлый фон, стрелок плавно, но энергично сгибает и разгибает указательный палец во второй фаланге, стараясь, чтобы эти движения не отражались на устойчивости оружия. Колебания оружия легко замечаются по перемещению мушки в прорези прицела или мушки в диоптре.

Стрельба с помощью тренера. Обучаемый изготавливается для стрельбы, накладывает палец на спусковой крючок, но не нажимает. Тренер, наложив свой палец на палец обучаемого, сам нажимает на спусковой крючок. Удержание оружия после выстрела. После выстрела указательный палец должен еще 2-3 с оставаться на месте, стрелок продолжает удерживать оружие с возможно меньшими колебаниями, чтобы не наступило преждевременного расслабления мышц тел

Стрельба боевыми и холостыми патронами. Вначале количество боевых и холостых патронов одинаковое, затем холостых патронов меньше. В дальнейшем можно иногда незаметно для стрелка подкладывать холостые патроны для контроля за техникой.

Упражнение для головы. Обучаемый разворачивает туловище как для стрельбы, садится на стул в 40-50 см от окна, опираясь о спинку и положив руки на колени, поворачивается лицом к окну. Голова при этом не фиксирована. На уровне глаз на оконном стекле наносится точка. Проецируя эту точку на какой-нибудь удаленный объект за окном, обучаемый старается держать голову некоторое время неподвижно.

Упражнение для туловища. Выполняется так же, как и предыдущее, но ни туловище, ни голова не касаются опоры. Руки скрещиваются на груди. Упражнения на устойчивость. Выполняются те же действия, что и в предыдущих упражнениях, стоя в позе изготовки.

Упражнение для лучезапястного сустава. Стрелок садится за стол, опирается спиной и затылком о стену. Под предплечье руки, удерживающей пистолет, подкладывается наполненный песком или опилками мешочек, так, чтобы пистолет оказался на уровне глаз. Прицеливаясь по белому листку бумаги или светлому фону стены, обучаемый должен удерживать мушку неподвижно в прорези прицела. Величина колебаний мушки определяется степенью закрепления лучезапястного сустава.

Упражнение для плечевого сустава. Обучаемый садится на стул, опираясь спиной и затылком о стену, и, вытянув руку с пистолетом, старается удерживать ее так, чтобы перемещения проекции мушки на фоне белого листа бумаги были возможно меньше.

Стрельба с переходом к зачетной. От пробной к зачетной стрельбе переходят незаметно, внушая себе, что зачетная стрельба является продолжением пробной. Чтобы сделать переход наименее заметным, надо после пробных продолжать стрельбу без перерыва в уже принятом режиме (темпе).

Тренировка чувства времени. Стрелок делает выстрел и сам определяет затраченное на него время. Тренер сообщает ему истинный показатель; Стрельба по частям. Упражнение разбивается на три-четыре части, после каждой части - перерыв.

Упражнения и стрельбы в усложненных условиях.

Сложные метеорологические условия - сильный ветер, часто меняющееся освещение, слабое или сильное освещение, слишком высокая или низкая температура, атмосферные осадки и т. п.

Контрастные задания: стрельба с 10 м-10 выстрелов, затем с 50 (25 м) - 10 выстрелов, и так несколько раз, затем расстояния постепенно сближают. Выстрел с первого подъема. Стрелок должен решительно выполнить первый выстрел, что позволит преодолеть неуверенность в начале стрельбы,

улучшить согласованность действий при нажатии на спусковой крючок и обрести спокойствие при дальнейшей стрельбе. Дистанция 50 м.

Стреляют из стандартного пистолета. Выстрел из пистолета левой рукой. Стрельба из стандартного пистолета с заводской рукояткой никаких трудностей не вызывает, а у произвольного пистолета необходимо снимать рукоятку. Стрельба из пистолета без рукояток, из винтовки без крюка, шампиньона, ремня.

Присутствие зрителей. В качестве зрителей привлекают свободных стрелков, тренеров, врача, оружейного мастера и др. Один спортсмен стреляет, остальные внимательно наблюдают и обмениваются мнениями по поводу его действий.

Отдых на рабочем месте. Во время продолжительной тренировки стрелку не разрешается покидать свое рабочее место, он сам находит рациональные действия для отдыха.

Сбивающие действия. Незаметно для стрелка во время тренировочных стрельб тренер слегка меняет натяжение спуска или смещает среднюю точку попадания, внося поправки в установку прицела, и смотрит соответствующие ответные правильные или неправильные действия стрелков.

В группу упражнений, усложняющих условия стрельбы, входят и многие другие. Так, во время прикидок или турниров тренер имитирует поломки пистолета, требующие замены оружия или длительного времени на их устранение; неисправность в работе установок, щитов; конфликты с судейским аппаратом, ошибочную стрельбу в мишень соседа, лишние пробоины в мишени, внезапный перенос по времени контрольных, отборочных и других стрельб.

Сюда же надо отнести:

— стрельбу на неудобном рабочем месте, что довольно часто встречается на соревнованиях: неподходящая высота столика, стойки, барьера, смещение щита относительно плоскости стрельбы, неудобная

установка трубы, неровная поверхность пола и др.;

— искусственное изменение режима стрельбы, вынужденные задержки в режиме выполнения упражнения;

— стрельбу с измененной конфигурацией прицельных приспособлений (прорезь полукруглая, прямоугольная, различной ширины и глубины, мушки прямоугольные, трапециевидные, различной ширины);

— ограничение времени на выполнение одного выстрела или серии по сравнению с выработанным темпом (отстрел отдельных серий из 10 выстрелов в быстром темпе за 4-5 мин);

— упражнения с неожиданным сокращением срока окончания стрельбы; ведение неритмичной стрельбы, что очень важно при порывистом ветре, когда необходимо максимально использовать время в период затишья.

— Правильно освоенные специально-подготовительные упражнения становятся привычными для каждого обучающегося, и это позволяет спортсменам самостоятельно действовать в конкретных ситуациях.

Практика: работа с оружием

Ожидаемый результат: умение выполнять нормативы ЕВСК.

Формы контроля: Участие в соревнованиях

Тема 7: «Общая физическая подготовка».

Упражнения на расслабление различных групп мышц. На развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха.

Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении.

Практика: выполнение упражнений.

Ожидаемый результат: улучшение физического развития ребенка.

Формы контроля: выполнение контрольных нормативов.

Тема 8: «Соревнования по стрельбе».

Практика: выполнение упражнений ВП-40, ВП-60, ВП-40+40 пара смешанная.

Ожидаемый результат: выполнение нормативов ЕВСК.

Формы контроля: результаты соревнований.

1.4. «Ожидаемые результаты»

Учащиеся должны знать:

1. Основы стрельбы из пневматического оружия.
2. Порядок проведения физических упражнений для укрепления общей физической подготовки и для формирования правильной осанки.
3. Условия применения специальной спортивной экипировки.
4. Историю развития стрелкового оружия.

Учащиеся должны уметь:

1. Развивать физическую силу, выносливость, ловкость, умение производить точный выстрел.
2. Нести ответственность за свои действия, проявлять самостоятельность и дисциплинированность.
3. Участвовать в полезной практической деятельности.
4. Общаться в малом коллективе.
5. Творчески решать поставленные задачи.

Учащиеся должны владеть:

1. Навыками оказания первой доврачебной помощи при травмах.
2. Основами техники пулевой стрельбы и навыками обращения и ухода за оружием.
3. Основами подготовки экипировки для выполнения стрельбы.
4. Навыками пользования мишенными установками различной конструкции.
5. Навыками внесения корректировок в прицельные приспособления.

6. Навыками общественной личной активности, взаимопомощи, культуры общения и поведения в социуме.

7. Навыками познавательного интереса и осознанной мотивации к занятиям спортом.

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 – 14, пункт 8.3.), СанПин к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03).

Начало занятий группы с 07 сентября, окончание занятий – 31 мая. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, одно занятие длится 45 минут. Количество учебных недель – 34. Количество учебных дней – 68. Объем программы – 68 часов.

№ зан.	Тема занятия	Кол. часов	Дата	
			план	факт
	Тема 1. Вводное занятие	1		
1	История стрелкового оружия. Общие сведения о пневматическом оружии.	1		
	Тема 2. «Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы».	2		
2	Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, лыжная база и др.).	1		
3	Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.	1		
	Тема 3: «Общие сведения о пневматическом оружии»	1		
4	Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок МР-512. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой			

	механизм, блокировка спуска. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Подготовка оружия к стрельбе, его зарядание и разрядание. Уход за оружием.			
	Тема 4: «Основы техники стрельбы»	10		
5	Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола.	1		
6	Начальная скорость. Отдача винтовки, полет пули в воздухе.	1		
7	Образование траектории и её элементы. Прицеливание.	1		
8	Варианты техники спуска курка. Подбор пуль.	1		
9	Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.	1		
10	Изготовки при стрельбе из положения стоя.	1		
11	Изготовки при стрельбе из положения с колена.	1		
12	Изготовки при стрельбе из положения лёжа.	1		
13	Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.	1		
14	Баланс оружия. Спуск курка.	1		
	Тема 5: «Правила соревнований»	1		
15	Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Допуск участников к соревнованиям. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.	1		
	Тема 6: «Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки».	37		
16	Показ приемов изготовки для стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку.	1		
17	Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча	1		
18	Положение указательного пальца на спусковом крючке.	1		
19	Тренировка стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку.	1		
20	Тренировка стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку.	1		
21	Тренировка стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку.	1		
22	Тренировка стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку.	1		
23	Изучение и освоение приемов изготовки.	1		
24	Тренировка приемов изготовки.	1		
25	Тренировка приемов изготовки.	1		
26	Показ приемов изготовки для стрельбы стоя.	1		

27	Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча при стрельбе стоя.	1		
28	Изучение и освоение приемов изготовления при стрельбе строя.	1		
29	Тренировка приемов изготовления при стрельбе стоя.	1		
30	Тренировка приемов изготовления при стрельбе стоя.	1		
31	Тренировка удержания позы изготовления.	1		
32	Упражнения при значительном утомлении.	1		
33	Стойка с оружием на уменьшенной площади опоры.	1		
34	Упражнения при значительном утомлении.	1		
35	Стойка с оружием на уменьшенной площади опоры.	1		
36	Тренировка стрельба с закрытыми (прищуренными) глазами.	1		
37	Стрельба с изменением высоты площади опоры и мишеней.	1		
38	Стрельба по мишени уменьшенных размеров.	1		
39	Стрельба по мишени, расположенной на различной высоте.	1		
40	Тренировка с искусственно увеличенным мышечным тремором	1		
41	Стрельба с использованием различных способов управления спуском	1		
42	Пристрелка с минимальным количеством патронов (по указанию тренера).	1		
43	Стрельба с различными промежутками отдыха.	1		
44	Стрельба с различными промежутками отдыха.	1		
45	Тренировка чувства времени. Стрельба с переходом к зачетной.	1		
46	Тренировка чувства времени. Стрельба с разных дистанций.	1		
47	Тренировка отдыха на рабочем месте.	1		
48	Стрельба на неудобном рабочем месте с искусственным изменением режима стрельбы	1		
49	Стрельба с ограничением времени на выполнение одного выстрела или серии по сравнению с выработанным темпом.	1		
50	Упражнения с неожиданным сокращением срока окончания стрельбы; ведение неритмичной стрельбы.	1		
51	Упражнения по тесту «до предела».	1		
52	Контрольная стрельба на результат	1		
	Тема 7. «Общая физическая подготовка».	6		
53	Виды упражнений на расслабление различных групп мышц.	1		
54	Развитие координации и точности движений.	1		
55	Упражнения на формирование правильной осанки.	1		
56	Спортивные и подвижные игры	1		
57	Упражнения с партнерами в равновесии	1		
58	Упражнения с партнерами в сопротивлении.	1		

	Тема №8 Соревнования по стрельбе.	9		
59-67	Участие в соревнованиях муниципального, регионального всероссийского уровня согласно положениям и регламентам.	9		
68	Итоговое занятие	1		

2.2. Условия реализации программы

Санитарно-гигиенические требования. Теоретические занятия должны проходить в кабинете, соответствующие требованиям СанПиН, пожарной безопасности, электробезопасности и т.д. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Необходимо:

- раздевалки и шкафы для хранения личных вещей;
- аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.
- сейф для хранения оружия

Практические занятия должны проходить в кабинете, где оборудовано место для стрельбы.

Материально-техническое оснащение:

1. Винтовки пневматические - 10 шт;
2. Пули для пневматических винтовок 1500 шт. на чел;
3. Комплект стрелковой формы - 10 комплектов;
4. Стойка-штатив – 5 шт.;
5. Труба зрительная – 5 шт.;
6. Мишенные установки –5 шт.;
7. Кейсы для переноски оружия – 10 шт.;
8. Столик для оружия –5 шт.;
9. Стул для отдыха стрелка– 5 шт.;
10. Мишень №8 – 350 шт. на чел.;
11. Инструмент для настройки и ремонта – комплект.;
12. Баллон ВД на 7 литров для заправки винтовок – 1 шт.;

13. Насос высокого давления для заправки – 1 шт.;
14. Затемнители для глаз – 15 шт.;
15. Регулировочные планки прицельной линии – 10 комплектов;
16. Аптечка – 1 комплект;
17. Коврики теплоизоляционные – 5 шт.;
18. Пулеулавители – 5 шт.;
19. Программное обеспечение, позволяющее обеспечить связь с электронной информационно-образовательной средой через сеть интернет и разработку электронных образовательных ресурсов;

20.

Кадровое обеспечение. Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять лично-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

2.3. Формы аттестации

Оценка качества реализации программы включает в себя входной и итоговый контроль учащихся.

Входной контроль: определение исходного уровня знаний и умений учащихся путем выполнения специальных упражнений на распределении внимания на нескольких объектах одновременно, способность длительное время находиться в статической позе, чувство баланса, способность долго выполнять монотонную работу. Проводится в начале учебного года и осуществляется непосредственно педагогом.

Итоговая аттестация: осуществляется в конце курса освоения программы и направлена на определение результатов работы и степени

усвоения учащимися программы. Формами проведения могут быть *итоговое* занятие, тестирование, соревнования.

Главным параметрами оценки *качества теоретической подготовки* являются теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы и владение специальной терминологией.

Параметрами практической подготовки являются практические умения и навыки, предусмотренные образовательной программой, владение специальным оборудованием и оснащением и творческие навыки воспитанников.

К общеучебным умениям и навыкам относятся такие параметры, как учебно-интеллектуальные умения (умения подбирать и анализировать специальную литературу, умение пользоваться электронными источниками информации, умение осуществлять учебно-исследовательскую деятельность), учебно-коммуникативные умения (умение слушать и слышать педагога, умение выступать перед аудиторией, вести полемику, участвовать в дискуссиях и т.д.), учебно-организационные умения и навыки (умение организовать свое рабочее место, умение аккуратно выполнять работу).

Степень выраженности каждого показателя выявляется по четырем уровням:

1 уровень – оптимальный (высокий образовательный результат, полное освоение содержания образования, имеет творческие достижения на уровне города, области, России);

2 уровень – достаточный (полное освоение программы);

3 уровень – средний, т.е. базовый (полное освоение программы, но при выполнении заданий допускает незначительные ошибки);

4 уровень – недостаточный (не полностью освоил программу, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий).

На основе вышеизложенного педагог может составить индивидуальную карту достижений воспитанника или общую на группу

таблицу результативности обучения воспитанников.

Оценочные материалы. Диагностическую оценку индивидуальных особенностей учащихся осуществляется, используя такие методы и формы оценивания, как:

- тестирование и анкетирование;
- глубинное интервью;
- комплексы психологической диагностики;
- логические и проблемные задания;
- портфолио ученика;
- творческие задания и т.д.

Для оценки личностного развития учащихся применяется:

- «Диагностика личностной креативности» (Е.Е.Туник);
- «16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла» (детский вариант, адаптированный Э.М. Александровской);
- «Методика определения самооценки детей» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн).

Фонд оценочных средств, представляют собой перечень контрольно-измерительных материалов, типовых заданий для практических занятий, контрольных работ, зачетов, экзаменов; тесты, а также нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов (Приложение 1).

2.4. Методическое обеспечение

Программа состоит из систематизированного подбора учебного материала в виде теоретических и практических занятий.

В ходе работы кружка большое внимание уделяется использованию занимательного материала, наглядности, самостоятельной и практической работе и используются различные формы учебных занятий.

В процессе обучения используются различные методы: словесные, наглядные, практические, поисковые, репродуктивные, методы

самостоятельной работы, соревнования.

Используются различные формы учебных занятий: *лекции (презентации с использованием мультимедийных средств с последующим обсуждением материалов); беседы, практические занятия (работа в малых группах по выполнению заданий, тренинги); соревнования.*

Для закрепления знаний и навыков в процессе обучения, а также для контроля уровня изученного материала по окончании изучения каждого раздела проводятся *самостоятельные работы, практические задания.*

Электронные информационные образовательные ресурсы (ЭИОР).

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел программы, тема	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Стрелковая экипировка, оружие.	Беседа, диагностика. Словесные методы: беседа, диспут. Наглядные методы: фото-материалы, видео-материалы.	Тестирование, диагностика
2.	Меры безопасности при проведении стрельб	Интернет ресурсы	Доклад, беседа. Словесные методы: беседа, диспут. Наглядные методы: фото-материалы, видео-материалы.	Презентация «Высокие технологии современного спорта»
3.	Общие сведения о пневматическом оружии	Пневматические винтовки различной конструкции	Доклад, игра, карточки. Словесные методы: постановка и объяснение задачи. Наглядные методы: показ спортивного инвентаря.	Контрольное задание
4.	Основы техники стрельбы	Стрелковая экипировка, оружие, оборудованное место для стрельбы.	Словесные методы: постановка и объяснение задачи, рассказ, фото и видео материалы. Наглядные методы: показ снаряжения, техники стрельбы.	Контрольное задание
5.	Правила соревнований	Интернет ресурсы, плакаты, таблицы.	Доклад, карточки, работа с текстом правил. Словесные методы: дискуссия, беседа. Наглядные методы: фото- материал, текст правил.	Работа со спортивной литературой
6.	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки	Спортивный инвентарь в полном объеме.	Словесные методы: постановка и объяснение задачи. Наглядные методы: фото-материалы, видео-материалы, показ.	Сдача нормативов
7.	Общая физическая подготовка	Гантели, эспандеры, тренажеры.	Карточки, игра. Словесные методы: дискуссия, беседа. Наглядные методы: фото- материал.	Сдача нормативов
8.	Соревнования по стрельбе	Стрелковое снаряжение	Беседа, диагностика. Словесные методы: беседа, диспут. Наглядные методы: фото-материалы, видео-материалы.	Сдача нормативов ЕВСК

9	Итоговое занятие	Стрелковое снаряжение	Беседа, диагностика. Словесные методы: беседа, диспут. Наглядные методы: фото-материалы, видео-материалы	Определение лучших результатов в каждом упражнении
---	------------------	-----------------------	--	---

Список литературы для преподавателей:

1. Александрова, Л.И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учеб. пособие. - Красноярск: ИПК СФУ, 2008.
2. Волков, В.Н. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Морозов, М.А. Основы первой медицинской помощи: учебное пособие / М.А. Морозов. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2015. – 310 с.
4. Панфилова, А.П. Игровое моделирование в деятельности педагога: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.П. Панфилова. – М.: Изд-ий центр «Академия», 2007. – 368 с.
5. Развитие творческой активности школьников / Под ред. А.М. Матюшкина. – М.: Педагогика, 1991. – 160 с.
6. Федеральный закон «Об оружии» от 13.12.1996 №150-ФЗ
7. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1996.
8. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М., ФиС, 1996.
9. Основы стрельбы из стрелкового оружия; – М., ФиС, 1996.
10. Правила соревнований по стрелковому спорту. - М.: ДОСААФ, 2018.

Для учащихся и родителей:

1. История винтовки от пищаля до автомата, издание журнала "Техника-молодежи", 1993.- 11с.;
2. Приказ Минспорттуризма России от 27.04.2012 №403 об утверждении требований к помещениям и участкам местности, специально приспособленным для спортивной стрельбы из пневматического оружия.
3. Дворкин А.Д. Массовые пневматические винтовки. М.: ДОСААФ, 1996.
4. Д.Н. Болотин «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М, 1989 г.

1. <http://education.ru/>. Маркетплейс позволяет индивидуально формировать контент для каждого ученика в зависимости от поставленных целей.
2. <https://resh.edu.ru/>. Российская электронная школа (РЭШ) - информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя и открывающая равный доступ к качественному образованию независимо от социокультурных условий.
3. <https://proektoria.online/>. ПроеКТОриЯ - интерактивно-цифровая платформа, созданная для помощи учащимся школ при выборе своей будущей профессии.
4. <https://arzamas.academy/courses>. Арзамас – культурный просветительский проект, на котором бесплатные видеолекции и материалы по литературе, истории, искусству, антропологии, философии и др.
5. <http://www.edu.ru>. Федеральный портал «Российское образование».
6. <http://school.edu.ru>. Федеральный портал «Российский образовательный портал».
7. <http://www.vidod.edu.ru>. Федеральный портал «Дополнительное образование детей».
8. <http://www.valeo.edu.ru>. Федеральный портал «Здоровье и образование»
9. <http://stranamasterov.ru>. Сайт «Страна мастеров» (для любителей ДПТ).
10. <http://dekuraj.ru>. Сайт Ассоциации творческих педагогов России.

Приложение 1

С изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 23.05.18. № 480 и от 20.03.19. № 252

Нормы и условия их выполнения по виду спорта «пулевая стрельба»

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов.

МСМК выполняется с 13 лет,

МС – с 12 лет,

КМС – с 12 лет,

I-III спортивные разряды – с 10 лет

№ п/ п	Спортивная дисциплина	Единица измерения	МСМК		МС		КМС		Спортивные разряды						
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	I		II		III		
									М	Ж	М	Ж	М	Ж	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1 2	1 3	1 4	1 5	
1	ВП-20, винтовка пневматическая, 10 м, 20 выстрелов с упора лежа	Очки										-	-	1 6 5	1 6 5
2	ВП-30, винтовка пневматическая, 10 м, 30 выстрелов лежа	Очки										2 9 1	2 8 8		
3	ВП-40, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя	Очки					38 8	38 6	38 3	38 1	3 7 6	3 7 2			
4	ВП-60, винтовка	Очки			59 2	59 0	58 2	58 0	56 6	56 4					

	пневматическая, 10 м, 60 выстрелов стоя	Очки с учетом десятых	62 6,0	62 5,5	61 5,0	61 3,0	60 5,0	60 3,0	58 8,0	58 4,0				
5	ВП-40+40, винтовка пневматическая, 10 м, 40 выстрелов стоя, парасмешанная	Очки с учетом десятых	41 7,5	41 7,0	41 4,0	41 2,5	41 0,0	40 8,0						