

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОСТА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Принята на заседании
педагогического совета ЦДО «Хоста»
Протокол № 1 от «28» августа 2023г.

Утверждаю
Директор ЦДО «Хоста»
Чолакян К.Д.
Приказ № 445 от «28» августа 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«Основы стрельбы
из пневматической винтовки с
лазерным тренажёром»**

Уровень ознакомительный

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

Срок реализации программы (общее количество часов) 36 недель (36 часов)

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 54555

Составитель:
Шестопалов Кирилл Владимирович,
педагог дополнительного образования

Сочи 2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы стрельбы из пневматической винтовки с лазерным тренажёром» реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности**. Программа направлена на реализацию приоритетной задачи государства - патриотического воспитания молодежи.

Основную часть занятий составляет стрелковый спорт, который является одним из самых массовых видов спорта. Доступной формой обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок с лазерным тренажёром. Помимо военно-патриотического аспекта, программа содействует физическому, нравственному и интеллектуальному совершенствованию учащихся, поскольку при занятии стрельбой у подростков развиваются внимание, память, эмоциональная устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями, волевые качества (целеустремленность, настойчивость, выдержка).

Также необходимость разработки и внедрения курса стрелковой подготовки в системе дополнительного образования детей обусловлена тем, что в Сочи ежегодно проводится ряд мероприятий и соревнований, включающих стрельбу пневматической винтовки. Однако, школьным курсом «Основы безопасности жизнедеятельности» не достаточно времени уделяется данной теме.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

7. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ;

10. Уставом ЦДО «Хоста».

Новизна программы. Содержание программы учитывает интеграцию со школьными образовательными дисциплинами (ОБЖ, физкультуре, физике) через участие детей в муниципальных соревнованиях и мероприятиях по направлению программы.

Актуальность программы. Программа способствует решению одной из наиболее важных задач современного общества - патриотическому воспитанию подрастающего поколения, подготовке юношей к воинской службе в Российской Армии. Программа позволяет удовлетворить естественную подростковую потребность к воинской героике, интерес к военно-прикладным видам спорта. Способствует развитию у подростков таких качества, как: ловкость, выносливость, терпеливость, трудолюбие, самостоятельность, целеустремлённость; воспитывает коллективизм, дисциплинированность, дружбу, товарищество; побуждает к проявлению смелости, мужества, решительности, самообладания. Эти ценные качества необходимы и для роста спортсмена, его успешного выступления на соревнованиях.

Привлечение подростков к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь их от вредных привычек, безнадзорности, криминогенных группировок тем самым снизить уровень детской преступности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в процессе её реализации, у учащихся формируется способность к самостоятельному общефизическому развитию, формируется психологическая устойчивость, осуществляется военно-спортивная подготовки. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков развиваются устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Практическая стрельба является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий. При занятии стрельбой из пневматического оружия идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности обучающихся.

Содержание Программы способствует присвоению этических норм при обращении с оружием, знакомит с историей развития стрелкового спорта, с именами выдающихся спортсменов.

Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой школьников с 12-летнего возраста, что дает возможность успешно

решать задачи развития стрелкового спорта.

Для стрельбы из пневматического оружия можно приспособить любой кабинет и использовать любое свободное помещение, не превращая их в специальный тир. Все оборудование может быть переносным и убираться по окончании стрельбы.

Начальное обучение стрельбе из пневматической винтовки проводится в следующей последовательности: ознакомление с понятием выстрела, приемами и правилами меткой стрельбы, овладение основами техники производства прицельного выстрела.

Теоретическая подготовка знакомит с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

Техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготовку для производства точного выстрела научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой курок оружия.

Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка.

Психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

Программа создана с целью военно-патриотического воспитания детей и подростков, пропаганды стрелкового спорта, личного и профессионального самоопределения, творческого досуга.

Отличительные особенности

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы стрельбы из пневматической винтовки с лазерным тренажёром» является модифицированной, так как составлена на основе ряда программ по пулевой стрельбе.

Адресат программы

Программа «Основы стрельбы из пневматической винтовки с лазерным тренажёром» адресована детям от 12 до 17 лет, имеющих интерес к военно-прикладным видам спорта и проявляющих спортивные задатки, без ограничений по уровню подготовки и не имеющие противопоказаний по здоровью.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Программа ознакомительного уровня рассчитана на 36 учебных недель обучения общим объемом – 36 академических часов.

Форма обучения – очная.

Режим занятий соответствует требованиям СанПиН, т.е. 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Количество учащихся – от 10 до 15 человек

Особенности организации образовательного процесса

Формы организации образовательной деятельности - групповые – для всей группы, при изучении общих и теоретических вопросов, индивидуально-групповые на практических занятиях.

На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Формой 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 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 учащимся 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.

Реализация воспитательной работы с учащимися проходит как в учебном процессе, так и во внеучебное время. Перспективный план **воспитательной работы** представлен в Приложении 3.

Основные направления воспитательной работы:

-Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека;

-Воспитание духовно-нравственное, понимание семейных ценностей, формирование коммуникативной культуры;

-Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду;

-Здоровьесбережение, экологическое воспитание и культура безопасности.

1.2. Цели задачи программы

Цель программы: обучение подростков основам меткой стрельбы, удовлетворение интереса к военно-прикладным видам спорта и приобщение к здоровому образу жизни

Задачи программы

Образовательные:

- обучить детей основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия
- научить стрелять по мишеням из пневматической винтовки на различные расстояния и из различных положений учебных стрельб и соревнований; основам судейства соревнований по стрельбе.

Метапредметные:

- закрепить навыки в действиях с оружием, в практическом применении
- развить глазомер, скорость, точность и координацию движений
- развить выносливость, трудолюбие, меткость, умения правильно анализировать свои действия
- расширить кругозор и эрудицию детей в области стрелкового спорта, военного дела
- развить у детей навыки решения коммуникативных задач в условиях подготовки и проведения соревнований по стрельбе
- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании
- научить детей ориентироваться в сложной ситуации

Личностные задачи:

- воспитать чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, дисциплины, ответственности за порученное дело
- формировать мотивацию к здоровому образу жизни
- формировать умение работать с партнёром и командой, быть членом коллектива

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Входящий контроль / опрос
2.	Дисциплина и безопасность. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки	2	2		Тематический контроль / опрос
3.	История стрелкового оружия	1	1		Тематический контроль / опрос
4.	Материальная часть оружия	1	1		Тематический контроль / опрос
5.	Общая физическая подготовка стрелка.	5		5	Тематический контроль / наблюдение
6.	Психологическая подготовка стрелка	2	2		Тематический контроль / наблюдение
7.	Начальные, основные и вспомогательные упражнения по стрельбе	5		5	Тематический контроль / наблюдение
8.	Основы техники стрельбы. Определение расстояния до цели	3	3	-	Тематический контроль / опрос
9.	Изучение и совершенствование техники стрельбы	13	1	12	Тематический контроль / результат по стрельбе
10.	Правила соревнований и подготовка к ним	2	1	1	Тематический контроль / устный опрос
11.	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговый контроль / зачет
	ИТОГО:	36	12	24	

Содержание учебного плана

Тема № 1 Вводное занятие стрельб (1 час)

Теория: Ознакомление с программой.

Инструктаж по технике безопасности на рабочем месте.

Тема № 2 Дисциплина и безопасность. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки (2 часа)

Теория: 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 в тирах и на стрельбищах».

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок МР - 512. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом, рассеивание выстрелов, определение средней точки попадания. Расчет поправок

Тема № 3 История стрелкового оружия (1 час)

Теория: Возникновение и развитие стрелкового оружия. Автоматическое стрелковое оружие. Автомат Калашникова. Совершенствование стрелкового оружия. Малокалиберное оружие. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

Тема № 4 Материальная часть оружия (1 час)

Теория: Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок

Тема № 5 Общая физическая подготовка стрелка. (5 часов)

Практика: Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности. 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. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры.

Тема № 6 Психологическая подготовка стрелка (2 часа)

Теория: Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема

перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях.

Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.

Тема № 7 Подготовительные, основные и вспомогательные упражнения по стрельбе (5 часов)

Практика: Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали

Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол.

Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням

Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки

выработка навыка плавного нажатия на спусковой крючок

Определение средней точки попадания

Тема № 8 Основы техники стрельбы. Определение расстояния до цели (3 часа)

Теория: Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовки стрелка для производства выстрела из положения лежа, сидя с руки с опорой локтями на стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях.

Определение величины поправок на боковой ветер, температура воздуха, атмосферное давление, установки прицела и выбора точки прицеливания. Умение быстро и точно определять расстояние до неподвижных, движущихся целей.

Тема № 9 Изучение и совершенствование техники стрельбы (13 часов)

Теория: Психологическая подготовка стрелка. Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях.

Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.

Практика: Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки с опорой на стол. Производство холостого выстрела.

Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки с опорой лежа с упора

Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки стоя

Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с упора

Меры безопасности при обращении с оружием. Тренировки. Изучение изготовки для стрельбы лежа, сидя и с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска. Стрельба. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

Упражнение 1.	Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыков главного нажатия на спусковой крючок.
Упражнение 2	Стрельба по квадрату 10x10см на листе белой бумаги. Задание попасть в квадрат
Упражнение 3	Стрельба по квадрату. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по 5-ти выстрелам и научиться делать вынос точки прицеливания, т.е. делать поправку при паводке винтовки
Упражнение 4	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения сидя за столом. Задание выполнение спортивных нормативов
Упражнение 5	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения лежа с упора. Задание выполнение спортивных нормативов
Упражнение 6	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения лежа без упора. Задание выполнение спортивных нормативов
Упражнение 7	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения стоя. Задание выполнение спортивных нормативов

Тема № 10 *Правила соревнований и подготовка к ним (2 часа)*

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

Практика: Тренировки стрельбы из положения лежа, сидя и с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Участие в соревнованиях

Тема № 11 *Итоговое занятие (1 час)*

Практика: Проверка знаний пройденного теоретического материала. Выполнение на классификационных соревнованиях нормы «Юный снайпер»

1.4. Планируемые результаты

По итогам реализации программы «Основы стрельбы из пневматической винтовки с лазерным тренажёром» ожидаются следующие результаты:

1. Личностные:

- развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами
- развитие мотивации занятиями спорта и приобщения к здоровому образу жизни
- рост спортивного мастерства

2. Предметные: формирование базовых компетенций в области военно-прикладных видах спорта

Учащиеся должны знать:

- общие основы теории пулевой стрельбы
- технику безопасности при проведении стрельб
- материальную часть спортивного оружия
- основы техники стрельбы и методики тренировки
- основы общефизической и специальной физической подготовки стрелков
- организационно-методические особенности подготовки стрелков
- правила соревнований по пулевой стрельбе

Учащиеся должны уметь:

- подготавливать оружие к стрельбе
- владеть в совершенстве пневматической винтовкой при выполнении упражнения «Лёжа», а также уметь стрелять из положений «Стоя», «С колена».
- производить правильный самоанализ после каждого выстрела, корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела.

Метопредметные:

- Приобретения навыков сотрудничества со сверстниками в различных видах деятельности.
- развитие навыков в области стрелкового спорта и военного дела
- повышение интереса к военно-спортивному воспитанию

Способы проверки планируемых результатов:

В целях выявления уровня развития способностей и личных качеств учащегося в соответствии с ожидаемыми результатами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы стрельбы из пневматической винтовки с лазерным тренажёром» ОУ проводится входящий контроль, текущий, тематический контроль и итоговая аттестация в виде Проверка знаний пройденного теоретического материала. Выполнение на классификационных соревнованиях нормы «Юный снайпер»

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного периода определяется Уставом;

Количество учебных недель – 36;

Каникулы – отсутствуют;

Организованные выезды и экскурсии – по согласованию с принимающей стороной;

Сроки итоговой аттестации – согласно КУГУ.

Календарно-учебный график в Приложении 4

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

1. **Кабинет:** соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима

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

3. **Технические ресурсы:**

- компьютер
- интерактивная доска

Внешние условия:

1. Сотрудничество с библиотекой

2. Сотрудничество с военным комиссариатом

Программа может быть реализована на основе договора о сетевой форме реализации образовательной программы, где базовая организация – ЦДО «Хоста» и организация-участник – муниципальное общеобразовательное учреждение. Организация-участник предоставляет ресурсы, необходимые для реализации данной программы такие как: помещение, мебель, оборудование. При этом программа для учащихся реализуется на бюджетной основе за счет субсидий, предусмотренных Базовой организацией. При реализации данной программы ресурсы Организации-участника используются Базовой организацией на безвозмездной основе.

Инструменты и приспособления:

- плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей пневматической винтовки
- Лазерный интерактивный тир «Профессионал» для НВП и сдачи нормативов по стрельбе
- Максимальный стрелковый тренажер
- Лазерная винтовка PSS MP (красный луч)

2.3. Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий применяется:

- входящий контроль - проводится перед началом изучения учебного материала для определения исходного уровня универсальных учебных действий /анкетирование, тесты, беседы с детьми и родителями/;
- текущий - проверка универсальных учебных действий, приобретенных в ходе изучения нового материала, его повторения, закрепления и практического применения /тестирование/;
- тематический - после изучения темы, раздела для систематизации знаний /тесты, соревнования/
- итоговый – контроль в конце учебного года с учетом результатов периодического контроля /соревнование «Юный снайпер»/

2.4 Оценочные материалы

Вариант контрольных вопросов №1

1. Меры безопасности при стрельбе из огнестрельного и спортивного оружия.
2. Порядок обращения с пневматическим оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.
3. История развития, назначение и свойства пневматического оружия.
4. Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте.
5. Общее устройство винтовок. 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.
6. Основы техники стрельбы

Выстрел. Траектория пули. Спуск курка

1. Приемы подготовки к стрельбе стоя, сидя, лежа.
2. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча.
3. Понятие прицеливания.
4. Порядок заряжания и разряжения винтовки.
5. Влияние упражнений на расслабление различных групп мышц на результативность стрельбы. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха

Зачетные соревнования по стрельбе

Квалификационные соревнования. Упражнение выполняется из пневматической винтовки. Дистанция стрельбы – 5м и 10м; Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных; Норматив – выбить не менее 40 очков.

Вариант контрольных вопросов №2

1. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, тире и др.)

2. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение
 3. Правила проведения соревнований
 4. Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе
 5. Ошибки и помехи при медленной стрельбе
 6. Права и обязанности руководителя команды, тренеров и спортсменов
 7. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований
 8. Общие обязанности и права членов судейской коллегии
- Итоговая аттестация. Зачетные стрельбы.
Квалификационные соревнования.
Дистанция стрельбы – 5м и 10м;
Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных;
Норматив – выбить не менее 40 очков.
Стрельба на результат
ПРАВИЛА безопасного обращения с пневматическим оружием
(приложение 2)

2.5. Методические материалы

Методы и методические приемы:

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструкции.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Дидактические и демонстрационные материалы:

Упражнения учебные приборы и оборудование: пневматические винтовки, цветные таблицы, фильмы, презентации.

Структура занятия

- Организационный момент
- Повторение пройденного материала
- Разбор нового материала
- Физкультминутка
- Практическое занятие
- Подведение итогов занятия

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: «Воинская дисциплина, ее содержание, сущность и значение в современных условиях», «Воинские ритуалы», «Главные битвы Великой Отечественной войны», «Основы и правила стрельбы», «Автомат Калашникова»

Методическое обеспечение программы

Название раздела, темы	Формы занятий	Методы и приемы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы подведения итогов
Вводное занятие	Лекция. беседа	Развивающее занятие	Компьютер, слайды, таблицы	Входящий контроль. Проверка полученных знаний, Блиц-опрос, беседа
Дисциплина и безопасность. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки	Лекция. беседа	Инструктивно-развивающее занятие	Компьютер, слайды, таблицы	Текущий контроль. Проверка полученных знаний, Блиц-опрос, беседа
История стрелкового оружия	Лекция. беседа	развивающее занятие	Компьютер, слайды, таблицы	Текущий контроль. Проверка полученных знаний, Блиц-опрос, беседа
Материальная часть оружия	Лекция. беседа	развивающее занятие	Компьютер, пневматическая винтовка	Текущий контроль. Проверка полученных знаний, Блиц-опрос, беседа
Общая физическая подготовка стрелка.	практика	Тренировочные формы занятий на развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости,	Компьютер	Текущий контроль. наблюдение

		гибкости, координации движений тела, устойчивости		
Психологическая подготовка стрелка	Лекция, беседа	развивающее занятие	Компьютер	Текущий контроль. Беседа, наблюдение
Основные и вспомогательные упражнения по стрельбе	Лекция, беседа	Развивающее занятие Иллюстрированный метод объяснения	Таблицы, пневматическая винтовка	Тематический контроль Точное определение расстояния
Основы техники стрельбы Определение расстояния до цели	Лекция, беседа	Развивающее занятие Иллюстрированный метод объяснения	Таблицы, пневматическая винтовка	Тематический контроль Точное определение расстояния
Изучение и совершенствование техники стрельбы	Обучающие занятия Учебно-тренировочный процесс	Тренировочные формы занятий Тренировка в изготовлении к стрельбе из пневматической винтовки с опорой на стол, на стойку.	Пневматическая винтовка, стол, стойка Интерактивная доска	Тематический контроль
Правила соревнований и подготовка к ним	комбинированное занятие	Обучающее занятие Тренировочные формы занятий	Пневматическая винтовка, стол, стойка Интерактивная доска	Тематический контроль Соревнование Блиц-опрос
Итоговое занятие	Тестирование Сдача норматива	Тренировочные формы занятий	Винтовка Интерактивная доска	итоговый контроль

2.6. Список литературы для педагога

1. Современная допризывная подготовка молодежи. Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией Даурцев К.В. «Учебный центр «Вымпел-Каскад»». – М., 2014
2. Гражданская защита: энциклопедический словарь/Под общей редакцией С.К. Шойгу. – М.: ДЭКС-ПРЕСС, 2005
3. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Академический школьный учебник. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2012
4. Программные и методические материалы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». Под редакцией А.Т. Смирнова. – М.:

Издательство «Русский журнал», 2011

5. «Наставление по стрелковому делу». – М.: Издательство Министерства обороны РФ, 2007

6. ОВУ ВС РФ. – М.: Издательство Министерства обороны РФ, 2008

7. Интернет ресурсы:

- <http://sodpm.ru>

- <http://обж.рф>

- http://www.studmed.ru/maklakov-ag-psihologiya-i-pedagogika-voennaya-psihologiya_a6c592abec3.html

- Официальный интернет-сайт Стрелкового Союза России: <http://shooting-russia.ru>

2. 7. Список литературы для обучающихся

1. Бачевский В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан: Учебно-методическое пособие по разделу «Основы военной службы». – М.: ООО «Редакция журнала «Военные знания», 2001

2. Беспятова Н.К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации / Н. К.Беспятова, Д. Е.Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2006

3. Буторина Т.С. Воспитание патриотизма средствами образования / Т.С. Буторина, Н. П.Овчинникова – СПб: КАРО, 2004

4. Героико-патриотическое воспитание в школе: детские объединения, музеи, клубы, кружки, поисковая деятельность/Авт.-сост. Т.А.Орешкина. – Волгоград: Учитель, 2007

5. Касимова Т.А. Патриотическое воспитание школьников: Методическое пособие / Т.А.Касимова, Д.Е.Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2005

6. Лебедева О.В. Классные часы и беседы по воспитанию гражданственности: 5-10 классы. – М.: ТЦ Сфера, 2005

7. Николаев Г.Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных объединениях. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2004

8. Патриотическое воспитание: система работы, планирование, конспекты уроков, разработки занятий /Авт.-сост. И.А.Пашкович. – Волгоград: Учитель, 2006

9. Юности честное зеркало: Программы по нравственному воспитанию школьников, сценарии мероприятий / Авт.-сост. Т.М.Кумицкая, О. Е. Жиренко. – М.: 5 за знания, 2005

ГЛОССАРИЙ

Изготовка — комплекс действий стрелка, в результате которых он принимает положение для стрельбы;

Исходный рубеж – место для построения и подготовки очередной смены, которое размещается в тылу на безопасном расстоянии (3-5 м) от огневого рубежа.

Нерабочая рука — не выполняющая удержания оружия;

Огневой рубеж – место, с которого разрешено ведение огня по условиям выполняемых упражнений.

Общий центр тяжести тела (ОЦТ) — точка приложения равнодействующих всех сил тяжести, являющихся центром массы тела.

Положение для стрельбы (лежа, стоя, с колена) — наиболее удобное расположение оружия и частей тела при ведении стрельбы с учетом требований правил по пулевой стрельбе;

Положение для стрельбы лежа - это положение наиболее устойчивое, т. к. тело спортсмена почти полностью лежит на земле, а оба локтя упираются в грунт.

Прицеливание – сложный зрительно-двигательный процесс, во время которого спортсмен должен не только контролировать взаиморасположение мушки и цели, но и соответствующими движениями перемещать оружие, восстанавливая его направление относительно цели.

Пункт боевого питания – место учета, выдачи и сдачи неизрасходованных боеприпасов, которое размещается в тылу на удалении 5-10 м от исходного рубежа.

Рабочий палец — выполняющий нажим на спусковой крючок;

Рабочая рука — выполняющая удержание оружия;

Рубеж осмотра мишеней – место для осмотра мишеней и оценки результатов стрельбы, которое размещается на расстоянии 1,5-2 м от линии мишеней

Техника меткого выстрела - наиболее целесообразная, эффективная и, в конечном счете, устойчивая поза стрелка, позволяющая выполнить ему целый комплекс сложно-координированных действий, обеспечивающих высокий результат.

Приложение 2

ПРАВИЛА безопасного обращения с пневматическим оружием, которое используется в спортивных целях на спортивно-стрелковых объектах Российской Федерации Настоящие правила устанавливают требования к безопасному обращению с огнестрельным и пневматическим оружием, которое используется в спортивных целях, и направлены на предупреждение действий, которые могут причинить ущерб здоровью как самого стрелка, так и окружающих его людей.

ПРАВИЛО № 1 При обращении с оружием стрелок должен знать, что оно может оказаться заряженным. **ВЗЯВ В РУКИ ОРУЖИЕ, УБЕДИСЬ, ЧТО ОНО РАЗРЯЖЕНО.**

ПРАВИЛО № 2 Использование оружия на спортивно-стрелковом объекте может быть разрешено только после проведения инструктажа по правилам безопасного обращения с оружием под роспись инструктируемого в журнале.

ПРАВИЛО № 3 Вне линии огня на территории стрелково-спортивного объекта оружие всегда должно быть разряжено: гладкоствольное – с открытой казенной частью или открытым затвором, а нарезное – в зачехленном виде.

ПРАВИЛО № 4 Перед началом стрельбы убедись, что оружие вычищено; в канале ствола и спусковом механизме нет никаких посторонних предметов, способных привести к раздутию ствола или самопроизвольному выстрелу. **ПРАВИЛО № 5** Ведение стрельбы разрешено только с линии огня и только по команде ответственного лица, уполномоченного дать такую команду.

ПРАВИЛО № 6 Находясь на линии огня необходимо постоянно следить за тем, чтобы оружие всегда было направлено в сторону мишеней.

ПРАВИЛО № 7 При стрельбе необходим постоянный визуальный контроль оружия и патронов с целью обнаружения возможных дефектов.

ПРАВИЛО № 8 При временной остановке стрельбы, оружие немедленно должно быть разряжено и приведено в безопасное состояние: у нарезного оружия затворы должны быть открыты и оружие должно быть положено на стрелковом месте, у гладкоствольного – должна быть открыта казенная часть.

ПРАВИЛО № 9 Чистка оружия проводится только в специально отведенных для этого местах.

ПРАВИЛО № 10 По окончании стрельбы оружие должно быть немедленно разряжено и осмотрено стрелком и лицом, уполномоченным руководить стрельбой, чтобы визуально убедиться в отсутствии в патроннике патрона или гильзы; после чего оружие убирается в упаковку, препятствующую свободному доступу.

ПРАВИЛО № 11 Оружие и патроны транспортируются (переносятся) в отдельных упаковках, препятствующих свободному доступу посторонних лиц, при этом оружие транспортируется в разряженном (разобранном) состоянии.

ПРАВИЛО № 12 Для допуска к участию в соревнованиях стрелок должен знать Правила соревнований и Правила безопасного обращения с оружием и строго их соблюдать.

ПРАВИЛО № 13 НЕ БОЙТЕСЬ ПОКАЗАТЬСЯ НЕВЕЖДОЙ; ВСЕГДА ОБРАЩАЙТЕСЬ К ОТВЕТСТВЕННОМУ ЛИЦУ, ЕСЛИ ВЫ НЕ УВЕРЕНЫ В

ПРАВИЛЬНОСТИ СВОИХ ДЕЙСТВИЙ.

ПРАВИЛО № 14

ВСЕГДА НАДО ЗНАТЬ, ЧТО ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Заряжать оружие вне линии огня.
2. Направлять оружие, прицеливаться и стрелять в сторону людей, животных, зданий, сооружений и их элементов.
3. Заряжать оружие и начинать стрельбу без команды ответственного лица, уполномоченного дать такую команду.
4. Вести тренировочную стрельбу без постоянного контроля ответственного лица, уполномоченного осуществлять такой контроль.
5. Покидать линию огня, не разрядив оружие.
6. На линии огня прикасаться к оружию, когда в зоне огня находятся люди.
7. Вести огонь из неисправного оружия или патронами, имеющими видимый дефект.
8. Выбрасывать неиспользованные или дефектные патроны в мусорный ящик.
9. Вести огонь с одного стрелкового места двум и более стрелкам одновременно
10. Прикасаться к чужому оружию без разрешения его владельца.
11. Использовать патроны, не предназначенные для данного типа оружия.
12. При осечке разряжать оружие менее чем через 3- 4 с.
13. Продолжать стрельбу в случае дефектного выстрела (по звуку, отдаче, другим ощущениям), не убедившись в отсутствии посторонних предметов (пыж, дробь, пуля) в канале ствола.
14. Обращаться с оружием в состоянии алкогольного или наркотического опьянения

Перспективный план воспитательной работы г.о. «Пулевая стрельба из пневматической винтовки с лазерным прицелом» » о.у. на 2023-2024 учебный год			
№	Название мероприятия	Форма проведения	Месяц
1	2 февраля День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год)	урок мужества	февраль
2	23 февраля. День защитника отечества	Соревнования урок мужества	февраль
3	День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов (1945 год)	Участие в параде Соревнования	май

Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения и учреждения в целом;
- помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и педагогами учреждения;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению мероприятий в объединении, в ЦДО.

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пулевая стрельба из пневматической винтовки с лазерным прицелом»**

Педагог д.о.

Место проведения: Кабинет 20, ул. Ялтинская, д. 16А

Время проведения:

№	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов		Содержание	Форма занятия	Форма контроля
			теория	практика			
1.		Вводное занятие.	1		Инструктаж по технике безопасности на рабочем месте.	Беседа, лекция демонстрация	Опрос, наблюдение
2.		Дисциплина и безопасность	1		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 в тирах и на стрельбищах». Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок МР - 512. Понятие о выстреле.	Беседа, лекция демонстрация	Опрос, наблюдение
3.		Меры обеспечения	1		Явления, связанные с выстрелом, рассеивание выстрелов, определение средней точки попадания. Расчет поправок	Беседа, лекция	Опрос, наблюдение

		безопасности при проведении стрельб				демонстрация	
4.		История стрелкового оружия	1		Возникновение и развитие стрелкового оружия. Автоматическое стрелковое оружие. Автомат Калашникова. Совершенствование стрелкового оружия. Малокалиберное оружие. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.	Беседа, лекция демонстрация	Опрос, наблюдение
5.		Материальная часть оружия	1		Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок	Беседа, лекция демонстрация	Опрос, наблюдение
6.		Общая физическая подготовка стрелка.		1	Упражнения по развитию общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела.	Учебно-тренировочное	Текущий контроль
7.		ОФП. Упражнения по развитию устойчивости		1	Упражнения по развитию устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок.	Учебно-тренировочное	Текущий контроль
8.		ОФП. Дыхательные упражнения		1	Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности	Учебно-тренировочное	Текущий контроль

9.		ОФП. Упражнения на расслабление		1	Упражнения на расслабление различных групп мышц. На развитие координации и точности движений.	Учебно-тренировочное	Текущий контроль
10.		ОФП. упражнения на формирование правильной осанки		1	Упражнения на формирование правильной осанки. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении. Упражнения для формирования правильной осанки.	Учебно-тренировочное	Текущий контроль
11.		Психологическая подготовка стрелка		1	Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов.	Беседа, лекция демонстрация	Опрос, наблюдение
12.		Психологическая подготовка		1	Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях. Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.	Беседа, лекция демонстрация	Опрос, наблюдение
13.		Предварительные упражнения по стрельбе			Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Контроль однообразия прицеливания. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	практическое	Текущий контроль наблюдение
14.		Вспомогательные упражнения по стрельбе			Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.	практическое	Текущий контроль наблюдение

15.		Основные упражнения по стрельбе			Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням	практическое	Текущий контроль наблюдение
16.		Упражнения по стрельбе			Принятие устойчивой изготки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготки выработка навыка плавного нажатия на спусковой крючок	практическое	Текущий контроль наблюдение
17.		Основные упражнения по стрельбе			Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания. Определение средней точки попадания	практическое	Текущий контроль наблюдение
18.		Основы техники стрельбы. Определение расстояния до цели	1		Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготки стрелка для производства выстрела из положения лежа, сидя с руки с опорой локтями на стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Определение величины поправок на боковой ветер, температура воздуха, атмосферное давление, установки прицела и выбора точки прицеливания. Умение быстро и точно определять расстояние до неподвижных, движущихся целей.	Беседа, демонстрация опрос	Тематический контроль
19.		Изучение и совершенствование техники стрельбы	0,5	0,5	Техника стрельбы. Психологическая подготовка стрелка. Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях.	Комбинированное занятие	Опрос, наблюдение

20.		Определение расстояния до цели	0,5	0,5	Определение величины поправок на боковой ветер, температура воздуха, атмосферное давление, установки прицела и выбора точки прицеливания. Умение быстро и точно определять расстояние до неподвижных, движущихся целей	Комбинированное занятие	наблюдение, упражнение
21.		Изучение и совершенствование техники стрельбы		1	Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовления стрелка для производства выстрела из положения лежа, сидя с руки с опорой локтями на стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Тренировки.	Практическое занятие	Текущий контроль
22.		Стрельба с опорой на стол		1	Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки с опорой на стол, на стойку	Практическое занятие	Текущий контроль
23.		Стрельба лежа с упора		1	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения лежа с упора. Задание выполнение спортивных нормативов Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения лежа без упора. Задание выполнение спортивных нормативов	Практическое занятие	Текущий контроль
24.		Выполнение упражнений		1	Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыков главного нажатия на спусковой крючок. Стрельба по квадрату 10x10см на листе белой бумаги. Задание попасть в квадрат Стрельба по квадрату. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по 5-ти выстрелам и научиться делать вынос точки прицеливания, т.е. делать поправку при паводке винтовки	Практическое занятие	Текущий контроль
25.		Стрельба с положения стоя		1	Тренировка в технике для стрельбы стоя	Практическое занятие	Текущий контроль

26.		Тренировка в технике для стрельбы стоя		1	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения стоя. Задание выполнение спортивных нормативов	Практическое занятие	Текущий контроль
27.		Тренировка в технике для стрельбы стоя		1	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения стоя. Задание выполнение спортивных нормативов	Практическое занятие	Текущий контроль
28.		Стрельба с опорой на стойку		1	Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки с опорой на стойку.	Практическое занятие	Текущий контроль
29.		Тренировка стрельбы с колена		1	Тренировка в технике для стрельбы с колена	Практическое занятие	Текущий контроль
30.		Техника отработки спуска		1	Отработка техники спуска	Практическое занятие	тематический контроль
31.		Техника стрельбы из положения стоя, из двух рук		1	Совершенствование техники стрельбы из положения стоя, из двух рук. Стрельба на кучность. Стрельба на меткость с самокорректировкой.	Практическое занятие	тематический контроль
32.		Техника стрельбы из положения стоя, с одной руки		1	Совершенствование техники стрельбы из положения стоя, с одной руки. Стрельба на кучность. Стрельба на меткость с самокорректировкой.	Практическое занятие	тематический контроль
33.		Стрельба по мишени «П» и 8		1	Упражнение. Стрельба по мишени «П», дистанция 5м, выстрелов 3*5 Упражнение. Стрельба по мишени 8, дистанция 5м, выстрелов 3*5. Задание - получить максимальный результат.	Практическое занятие	тематический контроль
34.		Правила соревнований	1		Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований	теоретическое занятие	Текущий контроль

35.		Подготовка к соревнованиям, Соревнования		1	Тренировки стрельбы из положения лежа, сидя и с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Участие в соревнованиях	Практическое занятие	тематический контроль
36.		Итоговое занятие	1		Проверка знаний пройденного теоретического материала. Выполнение на классификационных соревнованиях нормы «Юный снайпер»	Практическая работа	Итоговый контроль
		ИТОГО: 72ч.	12	24			

