

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
г. НИЖНЕГО НОВГОРОДА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 156 ИМ. Б.И. РЯБЦЕВА»

Принята на педагогическом совете.

Утверждаю _____

Протокол № 1 от 26.08.2021г.

Директор школы О.Н. Зудихина

Приказ от 01.09.2021г. № 386

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Юный стрелок»

Возраст обучающихся: с 10 лет.

Срок реализации: 1 год

Направленность: техническая

Уровень: базовый

Автор-составитель программы:

Ершов Дмитрий Федорович –
педагог дополнительного образования

НИЖНИЙ НОВГОРОД

2021

Пояснительная записка.

Организационно-педагогические условия.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:

Патриотическое воспитание молодежи – важнейшая задача государства. Актуальность данного направления в воспитании в наше время очевидна. Появляются националистические формирования молодежи, растет детская и подростковая преступность, алкоголизм и наркомания, популярность в ВС России падает. Нужно дать подросткам альтернативу, заинтересовать их. Этому, способствует занятия пулевой стрельбой. **Направленность дополнительной образовательной программы:**

техническая. В настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья школьников, развитию спорта. Организация военно-спортивного кружка в школе позволит развить общефизическую подготовку учащихся, они познакомятся с историей и традициями ВС. Основную часть занятий составляет стрелковый спорт. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Доступной формой обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

Отличительные особенности данной программы:

теоретическая подготовка знакомит кружковцев с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения тренировок; с характеристикой вооружения Российской армии, с историей ее создания.

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

физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармонического развития.

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 разработана с учетом имеющегося в наличии школы оборудования.

В реализации данной программы участвуют **дети в возрасте с 10 лет.**

Цели и задачи:

1. Совершенствование физической подготовки учащихся.
2. Укрепление здоровья.
3. Обучение приемам и правилам стрельбы.
4. Воспитание патриотизма, уважения к героическим традициям русской армии.
5. Воспитывать любовь к оружию, терпение и настойчивость в достижении мастерства пулевой стрельбы.
6. Выявлять наиболее способных учащихся школы и создать сборную команды школы по стрелковому спорту.
7. Изучить некоторые виды стрелкового и автоматического оружия (макет АК-74).

Срок реализации программы 1 год. Продолжительность образовательного процесса: Занятия проводятся 1 раз в неделю (3 часа, 108 часов в течение учебного года).

Учебный план:

Название	Количество часов в неделю	Количество часов в год
«Юный стрелок»	3	108

Механизм реализации программы:

При реализации программы используются следующие формы: беседы, лекции, практические занятия; подведение итогов проводится в форме соревнований.

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, доступности, активности, индивидуальности, систематичности.

Занятия строятся по обычной схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному и техническому совершенствованию.

Основные требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате обучения учащиеся должны *знать*:

- меры безопасности при стрельбе;
- устройство пневматической винтовки;
- боевые традиции В.С. России;
- характеристику вооружения Российской армии;

Учащиеся должны *уметь*:

- метко стрелять;
- выполнять строевые приемы без оружия.

Должны принимать активное участие:

в проведении школьных, муниципальных и других видах соревнований.

Формы и режим занятий:

Занятия проходят 1 раз неделю (3 часа). Общее количество часов – 108. Теоретические и практические занятия проходят как в помещении школы (спортивный зал, кабинет с интерактивным оборудованием, тир), так и на местности, сочетают в себе как теоретические сведения, так и практическую деятельность. Формы и методы используются исходя из возрастных особенностей детей.

Предлагаемые формы и методы: занятия по общей физической подготовке, спортивной стрельбе, изучение статистических данных, лекции, научные исследования, экспедиции, социальное проектирование, беседы, рассказ, пояснение с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение музеев, выставок, игра-путешествие, викторины, решение задач.

Формы работы с родителями: родительские собрания, экологические акции, социальное проектирование, соревнования, семейные походы.

Планируемые результаты:

Воспитательные:

1. Развито чувство патриотизма и гражданственности, через знакомство и изучение истории страны
2. Осуществлена профилактика асоциального поведения через взаимодействие с семьей. Сформированы установки на активный, экологически целесообразный, здоровый и безопасный образ жизни.

Образовательные:

1. Сформировано уважение к историческому наследию родного края, России.
2. Развиты физическая, эмоциональная, интеллектуальная и социальная сфера личности обучающихся. Получен спортивный разряд.
3. Разработаны и апробированы соревнования по стрельбе на базе школы.

Развивающие:

1. Улучшена физическая форма, через занятия общей физической подготовкой, специальной стрелковой подготовкой.
2. Приобретен опыт организации самостоятельных систематических занятий, освоены правила техники безопасности и профилактики травматизма, развиты чувства долга, взаимопомощи.

Формы аттестации. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: тестирование, беседа, соревнования, практическая работа, выполнение заданий по предложенному алгоритму – зачет/незачет.

По результатам учебного года заполняется карта мониторинга практических, теоретических и личностных достижений обучающихся (Приложение № 1) (для определения ценностного отношения используется педагогическая тестовая диагностика личностного развития школьника Д.В. Григорьева, П.В. Степанова).¹

Содержание деятельности.

Занятия стрельбой активизируют знания, полученные в процессе учебных занятий в школе, придают им практическую направленность.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование тем и разделов	Всего	Практика	Теория
1.	Военно-историческая подготовка	10	4	6
2.	Стрелковый спорт	10	4	6
3.	Основы военного дела	20	16	4
4.	Специальная подготовка.	40	36	4
5.	Физическая подготовка	20	20	0
6.	Инструктаж по технике безопасности	8	0	8
7.		108	80	28

Содержание программы

№ раздела, темы, занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
Раздел I Военно-историческая подготовка		10		
<i>Тема 1.</i>	<i>Стрелковое оружие российской армии.</i>	5		
Занятие 1	Автомат Калашникова.			
<i>Тема 2.</i>	<i>Стрелковое оружие в годы Великой Отечественной войны.</i>	5		
Занятие 1	Стрелковое оружие и конструкторы оружия Победы в годы В.О.В.			
Раздел II Стрелковый спорт.		10		
<i>Тема 3.</i>	<i>История стрелкового спорта, достижения советских и российских спортсменов. 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.</i>	4		
Занятие 1	Олимпийские и чемпионы мира по стрельбе из стрелкового оружия			
<i>Тема 4.</i>	<i>Правила соревнований.</i>	3		

¹ Степанов П.В. Диагностика и мониторинг процесса воспитания в школе / П.В. Степанов, Д.В. Григорьев, И.В. Кулешова. -- М.: Академия: АПКИПРО, 2003. - 82 с

	<i>Их организация и проведение.</i>			
Занятие 1	Организация и правила проведения соревнований.			
Тема 5	<i>Правила поведения в тире и меры безопасности в обращении с оружием.</i>	3		
Занятие 1	Правила безопасности при проведении стрельб.			
Раздел III Основы военного дело.		20		
Тема 6.	<i>Явление выстрела, траектория полета пули.</i>	4		
Занятие 1	Явление выстрела. Начальная скорость пули.			
Тема 7.	<i>Приемы и способы стрельбы из стрелкового оружия.</i>	16		
Занятие 1	Способы стрельбы из пневматического оружия.			
Раздел IV Специальная подготовка.		40		
Тема 8.	<i>Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки.</i> Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ -22. 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.	4		
Занятие 1	Назначение, устройство и техническая характеристика пневматической винтовки.			
Тема 9	<i>Техника выполнения выстрела.</i> Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость. Отдача ружья, полет пули в воздухе. Образование траектории и её элементы. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Подбор пульек. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.	6		
Занятие 1	Прицеливание, спуск курка.			
Занятие 2	Производство стрельбы			
Тема 10.	<i>Тренировка в изготовке к стрельбе.</i> Показ приемов изготовления 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	10		

	указательного пальца на спусковом крючке. Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок заряжания и разряжения винтовки. Изучение и освоение приемов изготовления. Тренировка.			
Занятие1	Изготовка и стрельба, лежа из винтовки			
Занятие2-4	Тренировка в однообразии прицеливания лежа			
Тема 11.	<i>Тренировка в стрельбе с упора.</i>	10		
Занятие 1-4	Тренировка в однообразии прицеливания с упора			
Тема 12.	<i>Тренировка в стрельбе на кучность и результат.</i> Изготовки при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа. Особенности изготовления с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Спуск курка. 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. <u>Практические занятия:</u> выполнение обязанностей судьи линии огня, судьи линии мишеней, судьи контролера, судьи показчика. Тренировка в прицеливании.	10		
Занятие 1-4	Тренировка в стрельбе на кучность.			
Занятие 5-9	Тренировка в стрельбе на результат.			
Занятие 10-11	Подготовка к соревнованиям по стрельбе.			
Занятие 12	Подведение итогов соревнований			
Раздел V Физическая подготовка		20		
Тема 13	Общеразвивающие упражнения. 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	20		

	в равновесии, в сопротивлении.			
Раздел IV Инструктаж по технике безопасности		8		
Тема 14	Инструктаж по технике безопасности перед занятиями по практической стрельбе 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.	8		
Итого		108		

Календарный учебный график по программе «Юный стрелок»

Месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				
недели	1-5	6-12	13-19	20-26	27-3	4-10	11-17	18-24	1-7	8-14	15-21	22-28	29-5	6-12	13-19	20-26	27-31
часы	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Январь			Февраль				Март				Апрель			Май				
10	17	24	31	7-	14	21	28	7-	14	21	28	4-	11	17	25	2	9-	16
-	-	-	-6	1	-	-	-6	1	-	-	-3	1	-	-	-1	-	11	-
16	23	30		3	20	27		3	20	27		0	16	24		8	5	22
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Методическое обеспечение программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на уроках рекомендуется применять разнообразные формы и методы их проведения.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: 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, видеофильмы.

Место проведения учебных занятий и тренировок и хранения оружия: школьные помещения: спортивный зал, лыжная база, оружейная комната.

V. Ожидаемый результат изучения курса.

В результате изучения курса «Юный стрелок» учащийся должен

• **знать:**

Основы стрельбы их пневматической винтовки

• **уметь:**

Находить рациональную изготовку для производства точного выстрела, уметь правильно нажимать на спусковой крючок;

Проводить физические упражнения для повышения функциональных возможностей своего организма, для своего всестороннего гармоничного развития

Условия реализации программы объединения «Юный стрелок».

- пневматические винтовки 4,5 мм – 6;
- мишень спортивная «П» – 100;
- мишень № 6 «б» – 50;
- мишень № 7 – 50.

Методическое обеспечение:

- упражнение выполняется из пневматической винтовки типа ИЖ-22;
- дистанция стрельбы 5 м;
- мишень — спортивная «П». Чёрный круг диаметром 29 мм, «Десятка» - диаметром 2 мм, расстояние между зонами -4,5 мм;
- положение для стрельбы — с руки, с опорой на стол или стойку;
- количество выстрелов — 3 пробных, 5 зачётных;
- норматив — выбить не менее 40 очков;
- мишень на 25м - № 6 «б», на 50м - № 7;
- положение для стрельбы — лёжа с руки с использованием ружейного ремня;
- количество выстрелов — 3 пробных, 10 зачётных;
- упражнение выполняется спортивно-охотничьими патронами;
- время на стрельбу — неограниченное.

Итоги реализации:

Участия в соревнованиях по пулевой стрельбе.

Список литературы

1. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 1969.
2. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986.
3. Дворкин А.Д. Массовые пневматические винтовки. М.: ДОСААФ, 1986.
4. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.
5. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М., ФиС, 1986.
6. История винтовки от пищаля до автомата, издание журнала "Техника-молодежи", 1993.- 11с.;
7. Наставления по стрелковому делу, Воениздат, 1985.- 111с.;
8. Основы стрельбы из стрелкового оружия;
9. Правила соревнований по стрелковому спорту. - М.: ДОСААФ, 1986.