

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №33»
(МАОУ СОШ №33)
«33 №-а Шёр школа» муниципальной асьюралана велёдан учреждение
(«33 №-а ШШ» МАВУ)

Принято:
Педагогическим советом
Протокол №1 от 30.08.2022



**Дополнительная общеобразовательная программа —
дополнительная общеразвивающая программа**

«Стрельба»

Направленность: Физкультурно-спортивная
Уровень сложности: базовый

Возраст детей – 13 – 18 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель: Поздеев Андрей Николаевич,
учитель истории и обществознания

Сыктывкар, 2022

Пояснительная записка

Программа соответствует действующим нормативно правовым актам: Федеральному Закону от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», «Постановление Правительства Республики Коми на период до 2035 года», «Решение МО ГО «Сыктывкар» от 10.12.2019 №44/2019-619 «О внесении изменений в решение МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 03/2011-61 «О стратегии социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года».

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт-Норма жизни». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Поэтому программа «Стрельба» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. стрельба развивает не только физические качества, но и является эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

«Стрельба» уровень сложности программы - Базовый т.е. элементарные знания и умения по спортивной стрельбе учащиеся уже получили. Программа «Стрельба» закрепляют мотивацию к занятиям, и усложняет тактические приемы.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей их родителей на программы физкультурно-спортивного развития школьников. В настоящее время важным элементом молодежной политики является работа физкультурно-спортивных объединений.

К отличительным особенностям программы можно отнести развитие у подростков особых навыков: смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность и самостоятельность.

Программа построена на основе А. С. Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».

Основные идеи программы, отличающие ее от существующих программ, индивидуальный подход к каждому участнику кружка, выявление их индивидуальных особенностей и их использование в достижении поставленной цели.

Специфика предполагаемой деятельности детей обусловлена, востребованностью детей и их желанием заниматься в данном направлении.

В структуру программы входят 10 образовательных блоков: теория, практика, соревнования, каждый из которых реализует отдельную задачу.

Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Практические задания способствуют развитию у детей решительности, самообладания, целеустремленности, внимательности.

Программа «Стрельба» адресована детям от 13-18 лет. Дети в 13 лет способны на базовом уровне выполнять предлагаемые задания, уход за пневматической винтовкой (пистолетом), удержание пневматической винтовки (пистолета), перезарядка пневматической винтовки (пистолета).

Программа будет интересна и полезна тем, кто занимается стрелковым спортом, или планирует им заниматься.

Набор в кружок «Стрельба» осуществляется на основании письменного заявления родителей через сайт ПФДО Коми, или самого учащегося, достигшего возраста 14 лет.

Реализация программы рассчитана на 1 год обучения. Общий объем часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы, составляет 102 часа, теоретических и практических занятий.

Форма организации образовательного процесса Индивидуальная, групповая.

Виды занятий: учебное занятие, практическое занятие, выездные соревнования.

Учащиеся имеют три занятия в неделю, продолжительность каждого занятия академический час. Длительность одного академического часа -40 минут, что соответствует требованиям СП.2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи».

Цели и задачи кружка «Стрельба»:

Цели:

- Формирование у учащихся наиболее полных знаний и представления об истории и возникновения стрелкового спорта;
- Разностороннее развитие учащихся для их готовности к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- Расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела;
- Формирование здорового образа жизни;

Задачи:

Обучающие:

- Овладение умениями сборки-разборки автомата Калашникова, стрельбы из пневматической винтовки из различных положений;
- Овладение знаниями устройства современного оружия;

Развивающие:

- Воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- Развитие коммуникабельных способностей учащихся;
- Развитие у учащихся готовности к службе в силовых структурах Российской Федерации;

Поурочное планирование учебной программы кружка «Стрельба из пневматического оружия»

№ п/п	Наименование темы, урока	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
Тема 1	История стрелкового оружия	1	1		Текущий контроль
1.1	История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.	1	1		
Тема 2	Теоретические основы стрельбы теория	3	3		Текущий контроль

2.1	История развития пулевой стрельбы, ее значение Траектория полета пули, стабилизация.	1	1		
2.2	Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Отдача винтовки.	1	1		
2.3	Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Отдача винтовки. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.	1	1		
Тема 3	Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22.	2	2		Текущий контроль
3.1	Общие данные. Назначение и устройство основных частей	1	1		
3.2	Работа частей и механизмов. Хранение оружия.	1	1		
Тема 4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	2	2		Текущий контроль Аттестация учащихся
4.1	Общие требования. Правила обращения с оружием.	1	1		
4.2	Права и обязанности стрелка.	1	1		
Тема 5	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия	3		3	Текущий контроль
5.1	Заряжение винтовки.	1		1	

	Принятие положения для стрельбы. Прицеливание.				
5.2	Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.	2		2	
Тема 6	Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия	12		12	Текущий контроль
6.1	Упражнение №1 Контроль однообразия прицеливания.	3		3	
6.2	Упражнение №2 Тренировка в стрельбе без пуль.	4		4	
6.3	Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	5		5	
Тема 7	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (упр. №6) Практические занятия.	15		15	Текущий контроль
7.1	Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3.	1		1	
7.2	Упражнение №4. Стрельба	1		1	

	по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат.				
7.3	Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	2		2	
7.4	Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5	3		3	
7.5	Упражнение №7. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.	3		3	
7.6	Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.	5		5	
Тема 8	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень №6). Практические занятия.	24		24	Текущий контроль
8.1	Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество	4		4	

	выстрелов — 5.				
8.2	Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат.	4		4	
8.3	Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	4		4	
8.4	Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола.	4		4	
8.5	Упражнение №7 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.	4		4	
8.6	Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.	4		4	
Тема 9	Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия	20		20	Текущий контроль
9.1	Прицеливание. Мягкий спуск.	5		5	
9.2	Практически выполнить упражнение: расстояние	15		15	

	— 5м, мишень №8; Выстрелов — 3*5				
Тема 10	Стрельба на время. Практические занятия.	20		20	Текущий контроль
10.1	Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; - из пистолета, дистанция 5м, мишень «П», из винтовки дистанция 10м.	19		19	
	Промежуточная аттестация	1		1	Сдача норматива: стрельба по мишени «П» дистанция 10 метров, выбить 40 из 50 очков.
	Итого, часов	102	9	93	

Тематический план занятий первого года обучения

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	теория	практика	
1	Техника безопасности. История стрелкового оружия.	1	1		
2	Теоретические основы стрельбы	3	3		
3	Устройство и назначение винтовки МР - 512, ИЖ -22, ИЖ-38, Устройство и назначение пневматического пистолета ИЖ-40, ИЖ-53	2	2		
4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	3	3		

5	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе	2		2	
6	Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	12		12	
7	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-22, ИЖ-38 и МР - 512 на 5 м. (мишень. №6)	15		15	
8	Техника стрельбы из пневматической винтовки МР 512 на 10 м. (мишень. №8)	24		20	
9	Стрельба из пневматического пистолета ИЖ-40.	20		20	
10.	Стрельба на время	19		19	
11.	Промежуточная аттестация	1		1	
	ИТОГО	102	9	93	

Содержание образовательной программы

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

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

Тема 3: Устройство и назначение винтовки МР — 512, ИЖ -22, ИЖ-38. теория (2 часов) Общие данные. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия.

Тема 4: Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. теория. (3 часов.) Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка.

Тема 5: Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия (2 часа) Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

Тема 6: Предварительные упражнения — стрельба без пуль. Практические занятия (12 часов) Упражнение №1 Контроль однообразия прицеливания. Упражнение №2 Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

Тема 7: Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-22, ИЖ-38 и МР-512 на 5 м. (упр. №6) Практические занятия. (15 часов) Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3. Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат. Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5 Упражнение №7. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.

Тема 8: Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-22 и МР - 512 на 10 м. (мишень. №6) Практические занятия. (24 часов) Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5. Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат. Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать

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

Тема 9: Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия. (20 часов) Правильное положение ног при стрельбе. Прицеливание. Мягкий спуск. Практически выполнить упражнение: расстояние — 5м, мишень №8; Выстрелов — 3*5

Тема 10: Стрельба на время. Практические занятия. (19 часов) Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; - из пистолета.

Тема 11: Промежуточная аттестация (Сдача норматива: стрельба по мишени «П» дистанция 10 метров, выбить 40 из 50 очков.)

Основные требования к знаниям и умениям учащихся:

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

По окончании учащийся должен знать:

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

Учащийся должен уметь:

- выполнять стрелковые упражнения из положения, лежа и сидя, стоя;
- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;
- выполнять специальные действия способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать;

- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

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

Методические материалы включают в себя:

Описание методов обучения

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, мотивация.

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения.

Здоровьесберегающие технологии- как система мер, направленных на сохранение здоровья учащихся во время учебно-воспитательного процесса.

Виды контроля	Цель	Содержание	Форма	КИМы, критерии.
Промежуточная аттестация	Проверить усвоение пройденного материала учащимися	Зачетная стрельба из пневматической винтовки на дистанции 10 метров из положения сидя.	Стрельба по мишени «П» с дистанции 10 метров. 3 выстрела пристрелочных, 5 зачетных.	20-27 очков – Удовлетворительно 28-35- Хорошо 36-40-Отлично

Список литературы

1. «Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 1986 г.
2. «Программы допризывной подготовки юношей» 1990 г.
3. В.Е. Маркевич «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон» С-Пб.
4. В.И. Мураховский, С.Л. Федосеев «Оружие пехоты», изд. Арсенал-Пресс», М, 1992 г.
5. Д.Н. Болотин «История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С- П;
6. Д.Н. Болотин «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М, 1986 г.
7. Лелюшенко Д.Д., «Пособие для допризывников», Военное издательство Министерства Обороны союза ССР, Москва, 1964.
8. Науменко Ю.А., «Начальная военная подготовка», Москва, Просвещение, 1987 г.
9. Попов Е.А., «Огневая подготовка», Москва, 2004 г.
10. Яковлев Н.П., «Учебник допризывника», Военное издательство Министерства Обороны союза ССР, Москва, 1960.
11. А. Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
12. А. С. Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».
13. Правила соревнований по пулевой стрельбе.

Методические пособия:

- Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок» (А.Д. Дворкин, изд. ДОСААФ, 1986г.)

- Методическое пособие «Пулевая стрельба. Правила соревнований» (Управление прикладных видов спорта Федерации пулевой стрельбы) дистанция 5м, мишень «П».