Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Орловская средняя общеобразовательная школа №3

Утверждаю

Директор МБОУ ОСОШ № 3

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.М. Мыгаль

Приказ № 350 от 01.09. 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕПЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

Физкультурно – спортивной направленности

**Меткий стрелок**

Возраст учащихся 13-16 лет

Срок реализации программы 1 год

Количество часов в неделю – 1ч., по программе – 33 часа

Руководитель - Семендяев Сергей Викторович

Учебный год – 2021-2022.

**Пояснительная записка**

**Нормативно - правовой аспект**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года, (далее – Закон);

- Приказ Минобрнауки России от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минобразования Ростовской области от 01.03.2016 №115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций РО, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Основная образовательная программа МБОУ ОСОШ №3.

Данная программа является модифицированной и разработана на основании государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»).

-Методические рекомендации по созданию региональной сети Центров образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста» на базе общеобразовательных организаций сельской местности и малых городов. Данная программа реализуется с использованием материально-технического оснащения Центра образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста». Программа базируется на принципах развития гибких компетенций у обучающихся, формирования вытягивающей модели в образовательной среде, включает в себя практические кейсы различной сложности.Итогом реализации программы считаются: классификационные и переводные испытания, школьные и районные соревнования по пулевой стрельбе.

Программа разработана с учетом:использования имеющегося в наличии школы спортивногоинвентаря;многолетнего опыта работы стрелковых кружков образовательных учреждений (рекомендована тематика занятий, рассчитанооптимальное количество часов и боеприпасов);освоения простейших упражнений, выполнение которых из школьногооружия в условиях соревнований дает право на присвоение спортивного разряда.Программа модифицированная разработана в соответствии со следующими документами:программа кружка «Стрелковые кружки», автор А.С.Кузнецов, 1987 год; требования Единой всесоюзной спортивной классификации на 1985-1988 года; правила соревнований по пулевой стрельбе 1985 год.

**Цели и задачи программы.**

развитие у ребят таких необходимых качеств, как отношение к труду,коллективизм, дисциплинированность, дружба, товарищество, воспитание смелости, мужества, решительности, самообладания, целеустремленности,трудолюбия, внимательности, самостоятельности.воспитание у обучающихся отношения к труду и общественной

собственности, чувства ответственности перед коллективом,формирование у обучающихся сознательного и добросовестного отношенияк своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим.четкая организация занятий, высокая требовательность к занимающимся,соблюдение норм поведения на занятиях, в школе и в быту.

Программа рассчитана на мальчиков и девочек возраста:13-16 лет (обучающихся в 7-9 классах).

Уровень: базовый

Срок реализации программы: 1 год.

Расчёт количества часов; «Меткий стрелок»-33 часа

Режим занятий групп один раз в неделю по 1 часу.

**Результат освоения курса:**

- сформированное отношение у обучающихся к труду и общественной

собственности, чувства ответственности перед коллективом;

- сформированное у обучающихся сознательное и добросовестное

отношение к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к

старшим;

- соблюдение норм поведения на занятиях, в школе и в быту;

- выполнение нормативов «Начинающий стрелок» и «Юный стрелок» по итогам

занятий.

**Итог курса (мероприятие)**

Классификационные и переводные испытания. Школьные и районные соревнования по пулевой стрельбе.

**Содержание курса.**

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с

соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности,активности, индивидуальности, доступности, систематичности. Занятиястроятся по обычной общепринятой схеме: вводная часть, разминка,основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даютсярекомендации по спортивному совершенствованию. При прохождении темы«Изучение и совершенствование техники стрельбы» 25% времени отводитсяна тренировки без действительного выстрела. В области теоретической,технической, тактической и психологической подготовки ставится задача:расширить объем знаний, научить занимающихся анализировать своидействия, научить их понимать, из каких компонентов складываетсяпроизводство точного и меткого выстрела. В конце обучения практикуются тренировки, приближенные к условиям соревнований.Теоретическая подготовка знакомит кружковцев с правилами

соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостьювыполнения 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 крючок оружия. В конце подготовительногопериода со спортсменами, имеющими достаточную техническую подготовку, периодически проводятся занятия в условиях, приближенных ксоревнованиям.Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка-спортсмена. Общая физическая подготовка должна служить основнымсредством активного отдыха занимающихся, устраняющим застойные явления в организме спортсмена. Психологическая и тактическая **подготовка** проходит в процессе всегообучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все болеесложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевыхкачеств, помогает добиваться поставленной цели. Приобретенныезанимающимися знания, хорошая техническая и физическая подготовка делаютих более уверенными в своих действиях. Всесторонняя подготовка поможет

спортсменам в дальнейшем принимать более правильные решения в условияхсоревнований.В процессе занятий одновременно решаются и воспитательные задачи.В плане работы кружка учтено проведение нескольких соревнований, каквнутренних — классификационных (на первенство кружка), так имассовых (на первенство школы, района).

**Методическое обеспечение**

1. А.Д.Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».

2. Сборник руководящих документов по стрелковому спорту.

3. Правила соревнований по пулевой стрельбе.

4. ДО г.Москвы ЦВП и ГВ методические материалы и нормативные

документы «Основы подготовки к военной службе».

5. ДО г.Москвы ЦВП и ГВ «Методические рекомендации по

организации учета, хранения и выдачи оружия и боеприпасов».

6. Военная академия имени Ф.Э.Дзержинского методические

рекомендации «Организация и проведение занятий по огневой подготовке из

стрелкового оружия».

7. Материалы семинара «Методика обучения точному выстрелу, в том

числе в сложных условиях».

8. Опыт ГОУ СЗОУО г.Москвы по оборудованию тиров для стрельбы из

пневматической винтовки, организации и работе кружков.

9. А.С.Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».

**Материально-техническое обеспечение:**

1. Место для стрельбы

2. Винтовки пневматические в количестве – 4 шт.

3. Сейф для хранения оружия.

4. Пулеулавливатель

5. Пульки для стрельбы из пневматического оружия.

6. Мишени бумажные (различные).

7. Стрелковый тренажёр «Боец 2»

8. Учебно – тренировочный комплекс огневой подготовки «Стрелец – 2/М»

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № темы | Название темы | Количество часов |
| 1 | Введение. Физическая культура и спорт в РФ. Обзор развитиястрелкового спорта в РФ. Ознакомление с годовой программой ирасписанием занятий. Ознакомление с местами проведения занятий.Регистрация занимающихся. | 1 |
| 2 | Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.  Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и настрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды,подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Изучение«Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведениистрельб в тирах и на стрельбищах». | 1 |
| 3 | Материальная часть оружия и основы стрельбы. Назначение ибоевые свойства пневматического оружия. Общее устройствовинтовки МР-512. Понятие о выстреле. Явления, связанные свыстрелом. Рассеивание выстрелов. Определение средней точкипопадания (с. т. п.). Расчет поправок. | 1 |
| 4 | Основы техники стрельбы. Прицеливание, сущность  прицеливания. Показ изготовки стрелка-спортсмена для  производства выстрела из положения сидя с руки с опорой  локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия,обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие накучность и меткость стрельбы. Определение средней точкипопадания (с. т. п.) на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Тренировки. | 3 |
| 5 | Правила соревнований. Допуск участников к соревнованиям.Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности иправа членов судейской коллегии. | 1 |
| 6 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Изучение изготовки для стрельбы сидя с руки с опорой локтями остол или стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытымприцелом. Техника отработки спуска (производство выстрела).Тренировка в прицеливании и отработке спуска бездействительного выстрела. Тренировка в изготовке безвыстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени счерным кругом, с выносом района прицеливания. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы изположения стоя. | 19 |
| 7 | Общая физически подготовка. Упражнения для формированияправильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, сопротивлении. | 7 |
| 8 | Классификационные соревнования и переводные испытания.Проверка знаний пройденного теоретического материала. | 1 |
| 9 | итого | 34 |

**Календарно -тематический план 1гр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № темы | Название темы | Количество часов | дата |
| 1 | Введение. Физическая культура и спорт в РФ. Обзор развитиястрелкового спорта в РФ. Ознакомление с годовой программой ирасписанием занятий. Ознакомление с местами проведения занятий.Регистрация занимающихся. | 1 | 07.09 |
| 2 | Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.  Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и настрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды,подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Изучение«Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведениистрельб в тирах и на стрельбищах». | 1 | 14.09 |
| 3 | Материальная часть оружия и основы стрельбы. Назначение ибоевые свойства пневматического оружия. Общее устройствовинтовки МР-512. Понятие о выстреле. Явления, связанные свыстрелом. Рассеивание выстрелов. Определение средней точкипопадания (с. т. п.). Расчет поправок. | 1 | 21.09 |
| 4 | Основы техники стрельбы. Прицеливание, сущность  прицеливания. | 1 | 28.09 |
| 5 | Показ изготовки стрелка-спортсмена дляпроизводства выстрела из положения сидя с руки с опоройлоктями о стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия,обеспечивающие правильный спуск курка. | 1 | 05.10 |
| 6 | Причины, влияющие накучность и меткость стрельбы. Определение средней точкипопадания (с. т. п.) на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. | 1 | 12.10 |
| 7 | Правила соревнований. Допуск участников к соревнованиям.Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности иправа членов судейской коллегии. | 1 | 19.10 |
| 8 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. | 1 | 26.10 |
| 9 | Общая физически подготовка. Упражнения для формированияправильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, сопротивлении. | 1 | 09.11 |
| 10 | Изучение изготовки для стрельбы сидя с руки с опорой локтями остол или стоя с опорой на стойку. | 1 | 16.11 |
| 11 | Общая физически подготовка. Упражнения для формированияправильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, сопротивлении. | 1 | 23.11 |
| 12 | Прицеливание с открытымприцелом. | 1 | 30.11 |
| 13 | Прицеливание с открытымприцелом. | 1 | 07.12 |
| 14 | Общая физически подготовка. Упражнения для формированияправильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, сопротивлении. | 1 | 14.12 |
| 15 | Техника отработки спуска (производство выстрела). | 1 | 21.12 |
| 16 | Техника отработки спуска (производство выстрела). | 1 | 28.12 |
| 17 | Общая физически подготовка. Упражнения для формированияправильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, сопротивлении. | 1 | 11.01 |
| 18 | Тренировка в прицеливании и отработке спуска бездействительного выстрела. | 1 | 18.01 |
| 19 | Общая физически подготовка. Упражнения для формированияправильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, сопротивлении. | 1 | 25.01 |
| 20 | Тренировка в изготовке безвыстрела. Стрельба по белому листу на кучность. | 1 | 01.02 |
| 21 | Тренировка в изготовке безвыстрела. Стрельба по белому листу на кучность. | 1 | 08.02 |
| 22 | Общая физически подготовка. Упражнения для формированияправильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, сопротивлении. | 1 | 15.02 |
| 23 | Стрельба по мишени счерным кругом, с выносом района прицеливания. | 1 | 22.02 |
| 24 | Стрельба по мишени счерным кругом, с выносом района прицеливания. | 1 | 01.03 |
| 25 | Общая физически подготовка. Упражнения для формированияправильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, сопротивлении. | 1 | 15.03 |
| 26 | Стрельба с корректировкой. | 1 | 22.03 |
| 27 | Стрельба с корректировкой. | 1 | 05.04 |
| 28 | Стрельба с корректировкой. | 1 | 12.04 |
| 29 | Стрельба с корректировкой. | 1 | 19.04 |
| 30 | Стрельба с корректировкой. | 1 | 26.04 |
| 31 | Освоение стрельбы изположения стоя. | 1 | 17.05 |
| 32 | Освоение стрельбы изположения стоя. | 1 | 24.05 |
| 33 | Классификационные соревнования и переводные испытания.Проверка знаний пройденного теоретического материала. | 1 | 31.05 |
|  | итого | 33 |  |

Практические занятия: выполнение на классификационных

соревнованиях нормы «Юного стрелка»