Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Орловская средняя общеобразовательная школа №3

Утверждаю

Директор МБОУ ОСОШ № 3

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.М. Мыгаль

Приказ № 344 от 01.09. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕПЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

Физкультурно – спортивной направленности

**Меткий стрелок**

Возраст учащихся 15-17 лет

Срок реализации программы 1 год

Количество часов в неделю – 1ч., по программе – 34 часа

Руководитель - Семендяев Сергей Викторович

Учебный год – 2023-2024.

**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:15-16 лет (обучающихся в 9 классе).

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. Занятия строятся по обычной общепринятой схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации 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 свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство 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 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 крючок оружия. В конце подготовительногопериода со спортсменами, имеющими достаточную техническую подготовку, периодически проводятся занятия в условиях, приближенных к соревнованиям. Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка-спортсмена. Общая физическая подготовка должна служить основным средством активного отдыха занимающихся, устраняющим застойные явления в организме спортсмена. 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. Приобретенные занимающимися знания, хорошая техническая и физическая подготовка делаютих более уверенными в своих действиях. Всесторонняя подготовка поможет

спортсменам в дальнейшем принимать более правильные решения в условиях соревнований. В процессе занятий одновременно решаются и воспитательные задачи. В плане работы кружка учтено проведение нескольких соревнований, как внутренних — классификационных (на первенство кружка), так и массовых (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»

9. Мишень и дротики для игры в дартс.

**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 и расписанием 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 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». | 1 |
| 3 | Материальная часть оружия и основы стрельбы. Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройствовинтовки МР-512. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Рассеивание выстрелов. Определение средней точки попадания (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 на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (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 и права членов судейской коллегии. | 1 |
| 6 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Изучение изготовки для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Игра дартс (развитие меткости, координации, стабилизация дыхания, тренировка зрения). | 18 |
| 7 | Общая физически подготовка. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, сопротивлении. | 7 |
| 8 | Классификационные соревнования и переводные испытания. Проверка знаний пройденного теоретического материала. | 2 |
| 9 | итого | 34 |

**Календарно -тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № темы | Название темы | Количество часов | дата |
| 1 | Введение. Физическая культура и спорт в РФ. Обзор развития стрелкового спорта в РФ. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Регистрация занимающихся. | 1 | 4.09 |
| 2 | Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.  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». | 1 | 11.09 |
| 3 | Материальная часть оружия и основы стрельбы. Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовки МР-512. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Рассеивание выстрелов. Определение средней точки попадания (с. т. п.). Расчет поправок. | 1 | 18.09 |
| 4 | Основы техники стрельбы. Прицеливание, сущность  прицеливания. | 1 | 25.09 |
| 5 | 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. | 1 | 2.10 |
| 6 | Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (с. т. п.) на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. | 1 | 9.10 |
| 7 | Правила соревнований. Допуск участников к соревнованиям.Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии. | 1 | 16.10 |
| 8 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. | 1 | 23.10 |
| 9 | Общая физически подготовка. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, сопротивлении. Игра дартс (развитие меткости, координации, стабилизация дыхания, тренировка зрения). | 1 | 13.11 |
| 10 | Изучение изготовки для стрельбы сидя с руки с опорой локтями остол или стоя с опорой на стойку. | 1 | 20.11 |
| 11 | Общая физически подготовка. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, сопротивлении. Игра дартс (развитие меткости, координации, стабилизация дыхания, тренировка зрения). | 1 | 27.11 |
| 12 | Прицеливание с открытым прицелом. | 1 | 4.12 |
| 13 | Прицеливание с открытым прицелом. | 1 | 11.12 |
| 14 | Общая физически подготовка. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, сопротивлении. Игра дартс (развитие меткости, координации, стабилизация дыхания, тренировка зрения). | 1 | 18.12 |
| 15 | Техника отработки спуска (производство выстрела). | 1 | 25.12 |
| 16 | Техника отработки спуска (производство выстрела). | 1 | 15.01 |
| 17 | Общая физически подготовка. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, сопротивлении. Игра дартс (развитие меткости, координации, стабилизация дыхания, тренировка зрения). | 1 | 22.01 |
| 18 | Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. | 1 | 29.01 |
| 19 | Общая физически подготовка. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, сопротивлении. Игра дартс (развитие меткости, координации, стабилизация дыхания, тренировка зрения). | 1 | 5.02 |
| 20 | Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. | 1 | 12.02 |
| 21 | Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. | 1 | 19.02 |
| 22 | Общая физически подготовка. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, сопротивлении. Игра дартс (развитие меткости, координации, стабилизация дыхания, тренировка зрения). | 1 | 26.02 |
| 23 | Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания. | 1 | 4.03 |
| 24 | Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания. | 1 | 11.03 |
| 25 | Общая физически подготовка. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, сопротивлении. Игра дартс (развитие меткости, координации, стабилизация дыхания, тренировка зрения). | 1 | 18.03 |
| 26 | Стрельба с корректировкой. | 1 | 1.04 |
| 27 | Стрельба с корректировкой. | 1 | 8.04 |
| 28 | Стрельба с корректировкой. | 1 | 15.04 |
| 29 | Стрельба с корректировкой. | 1 | 22.04 |
| 30 | Стрельба с корректировкой. | 1 | 27.04 |
| 31 | Освоение стрельбы из положения стоя. | 1 | 6.05 |
| 32 | Освоение стрельбы из положения стоя. | 1 | 13.05 |
| 33 | Классификационные соревнования и переводные испытания. Проверка знаний пройденного теоретического материала. | 1 | 20.05 |
| 34 | Классификационные соревнования и переводные испытания. Проверка знаний пройденного теоретического материала. | 1 | 27.05 |
|  | итого | 34 |  |

Практические занятия: выполнение на классификационных

соревнованиях нормы «Юного стрелка»

Состав

учащихся детского объединения «Меткий стрелок»

на 2023-2024 учебный год

МБОУ ОСОШ №3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п\п | Фамилия Имя,  учащегося | Класс |
| 1 |  | 9 |
| 2 | Бондаренко Алиса Игоревна | 9 |
| 3 | Галиченко Екатерина Евгеньевна | 9 |
| 4 | Герасименко Даниил Константинович | 9 |
| 5 | Герасимюк Степан Дмитриевич | 9 |
| 6 | Голубев Иван Алексеевич | 9 |
| 7 | Голубова Марина Евгеньевна | 9 |
| 8 | Губарев Александр Михайлович | 9 |
| 9 | Гудков Кирилл Сергеевич | 9 |
| 10 | Дмитренко Кирилл Сергеевич | 9 |
| 11 | Ермаков Никита Алексеевич | 9 |
| 12 | Зирка Анастасия Андреевна | 9 |
| 13 | Зубкова Вероника Владимировна | 9 |
| 14 | Калантырёв Станислав Михайлович | 9 |
| 15 | Карапетян София Александровна | 9 |

Время занятий – понедельник, 14.35-15.15

Состав

учащихся детского объединения «Меткий стрелок»

на 2022-2023 учебный год

МБОУ ОСОШ №3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п\п | Фамилия Имя,  учащегося | Класс |
| 1 | Аветисян Серафима Ваагновна | 9 |
| 2 | Гаевая Олеся Юрьевна | 9 |
| 3 | Гнилицкая Надежда Сергеевна | 9 |
| 4 | Голикова Дарья Александровна | 9 |
| 5 | Катькалова Анастасия Витальевна | 9 |
| 6 | Климчук Максим Александрович | 9 |
| 7 | Коденко Анатолий Игоревич | 9 |
| 8 | Полищук Елизавета Николаевна | 9 |
| 9 | Роякина Ксения Андреевна | 9 |
| 10 | Рябцев Евгений Витальевич | 9 |
| 11 | Рязанова Вероника Евгеньевна | 9 |
| 12 | Садыков Антон Маратович | 9 |
| 13 | Скляров Анатолий Александрович | 9 |
| 14 | Фирсова Владислава Павловна | 9 |
| 15 | Фоменко Глеб Игоревич | 9 |

Время занятий – понедельник, 15.20 - 16.00