

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Гимназия № 18 г. Томска

Согласовано:
На заседании
методического совета
Протокол № 1
« 24 » августа 2023 г.
Руководитель МС _____ Герасимова О.Н.

Утверждаю:
Приказ № 261
Директор МАОУ гимназия № 18
_____ Журавецкая М.А.
« 24 » августа 2023 г.

**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Стрелковый кружок**

Составитель:
Рязанцев Николай Алексеевич,
учитель физической культуры
МАОУ гимназия № 18

Томск - 2023

Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «Стрелковый кружок» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа имеет базовый уровень, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Данная программа по подготовке юных стрелков разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ Данная программа по подготовке юных баскетболистов, разработана на основании (редакция от 02.06.2016, изм. и доп., вступ. В силу с)1,)7.2016). Редакция от 19.02.2018с изм. И доп.вступ. в силу с 06.03.2018)
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Отличительная особенность программы заключается в многообразии педагогических форм и методов, предложенных программой, позволяющих использовать принцип дифференцированного подхода к каждому обучающемуся, и дети с разным физическим развитием могут овладеть техникой и тактикой стрельбы, занимаясь в одной группе.

Календарный учебный график

Максимальная продолжительность реализации программы – 1год обучения, программа рассчитана на 51 часа (1 раз в неделю по 1,5 часа). Возраст обучающихся в группах – 15-18 лет. Количество детей в группе – 7 человек.

В целях достижения высокого результата, стабильного уровня подготовки продолжительность учебно-тренировочного процесса составляет 34 недели, с 2 сентября по 23 мая с перерывом на каникулы с 23 октября по 4 ноября, с 28 декабря по 8 января, с 21 марта по 30 марта согласно календарному графику МАОУ гимназия №18 г. Томска.

Всего 51 час за год

Направленность физкультурно-спортивная.

Программа предназначена для обучающихся 8-11 классов, проявляющих интерес к стрельбе из пневматического оружия, не имеющих противопоказаний по здоровью.

Форма обучения индивидуальная и групповая.

Педагогическая целесообразность программы

Стрельба из пневматической винтовки позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к данному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель программы: воспитание обучающихся в духе беззаветной преданности своему Отечеству, формирование волевых и психологических качеств, необходимых для занятий стрельбой.

Задачи программы:

- Обучить навыкам стрельбы из пневматического оружия.
- Содействовать гармоничному физическому развитию, формированию здорового образа жизни подростка.
- Воспитать волевые качества и дисциплину в подростке.

- специальной физической подготовки.

Планируемые результаты:

Ученик научится:

- стрельбе из пневматического оружия (из положения стоя, лёжа, с колена);
- внутренней дисциплине, бережному и ответственному отношению к оружию;
- владеть собой в условиях тренировок, соревнований и в жизненных ситуациях;
- формировать в себе волевые качества характера;
- успешно выступать в составе команды во всех военно-прикладных и оборонно-массовых соревнованиях;
- сознательно относиться к здоровому образу жизни.

Наполняемость групп и режим учебной работы

период обучения	максимальная наполняемость групп (чел)	максимальный объем тренировочной (час / неделя)	учебно-тренировочная нагрузка (неделя /час) 34 недель
1 год	7	1,5	51 час

Календарный учебный график

Начало обучения по данной программе с 1 сентября по 24 мая с перерывами на каникулы

1 четверть: с 1 сентября по 27 октября

Каникулы с 28 октября по 5 ноября

2 четверть: с 6 ноября по 29 декабря

Каникулы с 30 декабря по 8 января

3 четверть: с 9 января по 22 марта

Каникулы с 23 марта по 31 марта

4 четверть с 1 апреля по 24 мая

Всего: 34 недели по 1,5 часа в неделю.

Итого: 51 час в год

Содержание программы

Теоретические занятия

Инструктажи по технике безопасности, охране труда - 1,5 часа

Место занятий, оборудование, инвентарь – 1,5 часа

История и традиции Вооружённых сил России и Военно-морского флота - 1,5 часа

- Учебник истории.
- Журнал «Патриот Отечества»
- Военная присяга.
- Боевое знамя военной части.

Углублённое изучение пневматического оружия – 1,5 часа

Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества. Технические данные. Конструктивное отличие. Назначение и устройство основных частей оружия. Заряжание и разряжение. Особенности эксплуатации ИЖ-38, МР-512, ИЖ-61, ИЖ-53М, «Юнкер-2»
Вспомогательные упражнения по стрельбе. Стрелковые игры.

Организация и правила проведения соревнований - 1,5 часов

Разбор правил. Права и обязанности участников. Обязанности судей. Способы судейства. Требования к организации и проведению соревнований. Соревнования по стрельбе из винтовки. Соревнования по стрельбе из пистолета.

Психологическая подготовка - 1,5

Психологическая подготовка-это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств.

Каждый раздел психологической подготовки имеет следующие задачи:

- воспитание высоких моральных качеств, важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера и других черт личности;
- воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки стрелков в решающей степени зависит от их психических особенностей и этапа обучения.

Оценка психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений и анализа материалов, характеризующих личность спортсмена (дневник тренировок, протоколы соревнований, психологические тесты). Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

Практические занятия

Специальная физическая подготовка - 6 часов

Всесторонней физической подготовки - важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов, воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена стрелка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами. Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Строевые приемы и движение без оружия.

- Строй и их элементы. Предварительная и исполнительная команда.
- Обязанности солдата перед построением и в строю. Ответ на приветствие
- на месте.
- Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Головные уборы снять», «головные уборы надеть».
- Строевая стойка. Повороты на месте. перестроение из одной шеренги в две и обратно.
- Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении.
- Отдание воинской чести на месте и в движении. Ответ на приветствие на месте и в движении.
- Выход из строя. Подход к начальнику. Возвращение в строй.

Строевые приемы и движение с оружием.

- Строевая стойка с автоматом. Выполнение приемов «на ремень», «на грудь», «за спину», «в ружье», «положить оружие»

Строй отделения.

- Построение отделения в развернутый и походный строй.
- Перестроение отделения из развернутого строя в походный и обратно.
- Размыкание и смыкание отделения, перестроение из одной шеренги в две и обратно.

- Движение отделения строевым и походным шагом. Повороты на месте.
- Повороты в движении. Отдание воинской чести в строю. Ответы на приветствие и поздравление.
- Исполнение песни в движении в составе отделения.

Стрелковая подготовка - 33 часа

- Прицеливание по фигурным мишеням Иткиса (из винтовки, пистолета)
- Принятие устойчивой изготровки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут. Самоконтроль изготровки.
- Принятие устойчивой изготровки для стрельбы из пистолета двумя руками без опоры длительностью до 5 минут. Самоконтроль изготровки
- Принятие устойчивой изготровки для стрельбы из пистолета одной рукой стоя без опоры длительностью до 5 минут. Самоконтроль изготровки
- Тренировка в стрельбе без пуль. Координация всех действий стрелка.
- Тренировка в стрельбе из пистолета без пуль. Координация всех действий стрелка.
- Тренировка в стрельбе из пистолета одной рукой. Координация всех действий стрелка.
- Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.
- То же из пистолета двумя руками.
- То же из пистолета одной рукой.
- Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение СТП.

Основные упражнения по стрельбе.

- Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.
- Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа с упора.
- Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры.
- То же из пистолета двумя руками.
- То же из пистолета одной рукой.

Стрелковые игры

- Дуэльная стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.
- Дуэльная стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.
- Дуэльная стрельба по силуэтным мишеням на скорость.
- «Ипподром» с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального напряжения.
- «Лось и волки» Аналогично предыдущей игре.
- «График» для тренировки выносливости к длительным напряжениям. Развитие умения мобилизации на выполнения каждого выстрела.
- «Турнир» для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.
- «Выбывание» Аналогично предыдущей игре.
- «Биатлон» с бегом, для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.
- «Триатлон»

Примерный учебно-тематический план

Разделы подготовки		Количество часов	
		теория	практика
1	Техника безопасности	1,5	
2	Место занятий, оборудование, инвентарь	1,5	
3	История и традиции Вооружённых сил России и Военно-морского флота	1,5	
4	Углублённое изучение пневматического	1,5	

	оружия		
5	Организация и правила проведения соревнований	1,5	
6	Психологическая подготовка	1,5	
7	Специальная физическая подготовка		6
8	Стрелковая подготовка		31
9	Участие в соревнованиях		3
10	Промежуточная аттестация		2
	Итого	51 час	

Промежуточная аттестация

Проводится 1 раз в год после окончания курса в форме тестов (теоретическая часть), соревнования по стрельбе внутри группы (практическая часть)

Стрельба из пневматической винтовки и пневматического пистолета (зачёт по практической части)

индекс	упражнение	Дистанция (м)	результат	Оценка
ВП-1	Стрельба с опорой на стол 10 выстрелов	10	80	5
			70	4
			60	3
ВП-2	Стрельба стоя 10 выстрелов	10	70	5
			60	4
			40	3
ПП-1	Стрельба по мишени с чёрным кругом 10 выстрелов	10	60	5
			45	4
			30	3

Организационно-педагогические условия

Материальная база

Занятия проходят в малом с/з

Винтовка пневматическая 4 шт.

Винтовка «Байкал» с диоптрическим прицелом 1 шт.

Пистолет «Макаров» (газовый) 2 шт.

Пулеуловитель 1шт.

Мишени для прицеливания 1 шт.

Плакаты для правильного прицеливания

Занятия (тренировки) проводятся под руководством дипломированного специалиста (преподавателя физкультуры)

Используемая литература

- Министерская программа для ДЮСШ по стрельбе. Москва 1998 год.
- Практикум по стрельбе (учебник для вузов) Москва 1999 год.
- Легкая атлетика. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.,
Издательство: Академия: 2005г.
- Книга тренера по стрельбе. Под редакцией доктора педагогических наук, заслуженного тренера СССР Л.С.Хоменкова.
Москва. Издательство: Физкультура и Спорт, 1987 г.

- Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира. Учебно-методическое пособие Дворник А.Д. Издательство Москва «ООО» Редакция журнала «Военные знания», 2001 г.
- Учебник биологии. 2007 г.