



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия имени Героя Советского
Союза П. А. Горчакова с. Боринское Липецкого района Липецкой области
(МБОУ гимназия с. Боринское)

Согласовано на заседании методического совета гимназии Протокол № 1 от 30.08.2023г.	Принято на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2023г.	Утверждаю. Директор гимназии _____ С.П. Щербатых Приказ № 227 от 30.08.2023г.
--	--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«СТРЕЛЬБА»**

Срок реализации программы – 1 года
Программа рассчитана на детей и подростков 14-15 лет

Липецкий район, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

	Страницы
1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	6
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	8
2. Организационно-педагогические условия реализации программы	
2.1. Учебный план	10
2.2. Календарный учебный график	10
2.3. Формы аттестации	11
2.4. Кадровое обеспечение	11
2.5. Средства обучения	11
2.6. Оценочные материалы	11
2.7. Список литературы	12
2.8. Рабочая программа	14

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Стрельба» (далее – программа) разработана на основе:

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями);
- ✓ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р) (далее – Концепция);
- ✓ «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Стрельба» имеет физкультурно-спортивную направленность. В ходе освоения программы, учащиеся осваивают военно-прикладные виды спорта. Уровень освоения программы: ознакомительный (стартовый).

Актуальность программы обусловлено тем, что в программе курса Основы безопасности жизнедеятельности недостаточно времени уделяется этим темам, но в то же самое время в программу ежегодно проводимых районных соревнований и программу учебно-полевых учебных сборов входит стрельба из пневматической винтовки. Одним из видов испытания при сдаче нормативов ГТО является «Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом» или «Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»».

Программа позволяет развить у учащихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность.

Привлекает детей эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучения современного стрелкового оружия.

Отличительные особенности программы

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями возрастающего мастерства учащихся. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки учащихся.

Исходя из конкретных обстоятельств при решении той или иной педагогической задачи, педагоги могут вносить свои коррективы в построение тренировочных занятий.

Педагогическая целесообразность программы определяется возможностью общего разностороннего развития личности учащегося в процессе предлагаемой ему деятельности. В России стрельба стала массовым видом спорта. Она имеет два достоинства, весьма значительных для здорового образа жизни:

1. Способствует улучшению здоровья: повышению физической подготовки, увеличению работоспособности, совершенствованию нервной системы, развитию силы воли и настойчивости, умению владеть эмоциями в любых экстремальных ситуациях.

2. Отвлекает людей, особенно молодежь, от таких вредных привычек, как курение, употребление спиртных напитков, употребление наркотиков, просто безделье и лень.

Занятия стрельбой имеют большое значение для укрепления обороноспособности нашей Родины; подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах России, к защите Отечества. Выпускник объединения, пройдя подготовку по программе «стрельба», приходит в армию готовым специалистом по стрельбе, он сразу включается в боевую работу, такой военнослужащий и морально лучше подготовлен к военной службе, так как уже познакомился с основами военной службы и боевым оружием.

Возраст учащихся, которым адресована программа:

Возраст учащихся, участвующих в реализации образовательной программы преимущественно от 14 до 15 лет.

Методическое обеспечение учебного процесса:

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения:

Методы обучения:

В подготовке стрелков применяются различные методы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы.

Индивидуальный метод применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к ответственным соревнованиям.

Групповой метод применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

Индивидуально-групповой метод на занятиях по стрельбе является основным.

Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как педагога занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

Метод самостоятельной работы состоит в том, что обучающиеся, получившие от педагога задание, самостоятельно или попарно отработывают приемы стрельбы или тренируются в производстве "холостых" выстрелов.

Словесный (объяснение, рассказ, беседа, консультация).

Игры (игры: развивающие, подвижные; игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; настольные, электротехнические).

Наглядный (использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов, приборов, моделей и т.д.)

Психологический и социологический (анкетирование, психологические тесты; создание и решение различных ситуаций).

Формы обучения

-теоретические занятия;

-практические занятия;

-комбинированная форма;

-проведение и участие в соревнованиях по пулевой стрельбе.

Формой организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

На теоретических занятиях сообщаются основные сведения об отечественном стрелковом оружии, его основных технических характеристиках, по истории стрелкового спорта, технике и методике стрельбы, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стрельбы из различных положений.

На практических занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по разборке и сборке автомата Калашникова, в совершенствовании техники стрельбы из пневматического оружия.

Прохождение каждой новой темы и выполнение упражнений по стрельбе предполагает постоянное повторение предыдущих тем и овладение определенными практическими навыками в стрельбе.

К занимающимся предъявляются определенные требования по мерам безопасности при обращении с пневматическим оружием, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий, по знанию устройства и работы данного вида оружия.

Организационные формы обучения:

- фронтальная работа;
- коллективная работа;
- индивидуальная работа.

Срок реализации программы – 78 часов в год, 2 учебных занятия в неделю, на 1 год обучения.

Программа рассчитана на детей и подростков 14-15 лет, желающих заниматься стрельбой и не имеющих медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Наполняемость группы: 15 человек.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Обучение подростков основам меткой стрельбы, воспитание патриотизма и гражданственности, удовлетворение интереса к военно-прикладным видам.

Задачи:

1. Ознакомить учащихся с основами теории и практики стрельбы, основными видами стрелкового оружия и правилами его применения.
2. Развить и закрепить умения владения техникой и тактикой стрельбы, своими эмоциями в любых чрезвычайных ситуациях.
3. Воспитание учащихся в духе беззаветной преданности своему Отечеству, подготовка молодежи к военной службе.
4. Формировать стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I.

«Вводное занятие» (7ч)

Теория: История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы.

Практика: Инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Проверка знаний «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на «стрельбищах». Порядок обращения с

оружием, сигналы и команды при стрельбе, обязанности и права стрелка. Меры безопасности с оружием.

Форма контроля: устный опрос.

Раздел II.

«Начальные сведения об анатомии человека» (4ч)

Теория: Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечно - сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварения и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

Раздел III. «История развития стрелкового спорта» (5ч)

Теория: Развитие стрелкового оружия в России. - тактико-технические данные спортивных винтовок ИЖ-22, ИЖ-32БК, ИЖ – 38, ИЖ-60, МР -513, МР – 512 и их применение в стрелковом спорте; - тактико-технические данные спортивных пистолетов; - боеприпасы, используемые в стрелковом оружии России и их характеристики.

Форма контроля: Зачет, результат по стрельбе.

Раздел IV. «Подготовительные упражнения по стрельбе» (6ч)

Практика: Изготовка к стрельбе сидя за столом с опорой локтями о стол. Контроль прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков. Прицеливание из винтовки по мишени. Применение удлинителя прицельной линии. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Форма контроля: Зачет, результат по стрельбе

РАЗДЕЛ V; VI; VII; VIII; IX. Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки с опорой на стол, на стойку. Производство холостого выстрела. (54ч)

Теория: Меры безопасности при обращении с оружием. Тренировки. Изучение изготовки для стрельбы лежа, сидя и с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска. Стрельба. Стрельба по 11 белому листу на кучность. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

Практика: Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

Упражнение 2. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Упражнение 3. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням М.А. Иткиса (заслуженный мастер спорта, тридцатикратный чемпион мира). Упражнение 4. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки. Упражнение 5. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Упражнение 6. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 7. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Упражнение 8. Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 9. Стрельба из винтовки по круглой мишени лёжа с упора.

Упражнение 10. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

Упражнение 11. Стрельба из винтовки с колена.

Упражнение 12. Стрельба из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лежа с упора, а затем – стоя без опоры.

Упражнение 13. Стрельба из винтовки в трех положениях: стрельба из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лежа с упора, а затем – стоя без опоры, затем с колена.

Упражнение 14. Скоростная стрельба из винтовки по мишени в положении стоя.

Упражнение 15. Стрельба из винтовки с переменным центром тяжести, стоя без опоры.

Форма контроля: Зачет, результат по стрельбе.

Раздел IX. «Итоговое занятие» (4ч) Проверка знаний пройденного теоретического материала. Выполнение на классификационных соревнованиях нормы «Стрельба». Проводятся между членами кружка, на первенство учебного заведения и др. и для сдачи разрядных норм подготовленными стрелками согласно упражнениям и разрядным нормативам.

Практика:

Упражнение 1. Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыков главного нажатия на спусковой крючок

Упражнение 2 Стрельба по квадрату 10x10см на листе белой бумаги. Задание попасть в квадрат.

Упражнение 3 Стрельба по квадрату. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по 5-ти выстрелам и научиться делать вынос точки прицеливания, т.е. делать поправку при паводке винтовки.

Упражнение 4 Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения сидя за столом.

Упражнение 5 Задание выполнение спортивных нормативов.

Упражнение 6 Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения лежа с упора.

Упражнение 7. Задание выполнение спортивных нормативов. Стрельба по мишени.

Форма контроля: Зачет, результат по стрельбе.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предполагаемый результат (**предметный результат**):

будут знать:

- о правилах и технике безопасности;
- об основах стрельбы;
- о назначении и устройстве пневматической винтовки, приемах стрельбы, правилах поведения в тире;
- о законах внутренней и внешней баллистики. учащиеся научатся:
- об анализе результатов своих знаний, практических навыков;
- как настраивать прицельную систему винтовки;

учащиеся научатся:

- организовывать рабочее место, пользоваться наглядными пособиями;
- подготовить винтовку к стрельбе;
- стрелять на оценку не ниже «хорошо» по мишени с черным кругом из положения, сидя с опорой локтями о стол, сидя без упора и стоя без упора на расстоянии 10 метров.

В результате освоения программы произойдут следующие **личностные изменения** учащихся:

- будет развита увлечённость занятиями стрельбой, помогающей профессиональному самоопределению;
- будет развита сообразительность при выполнении разнообразных заданий проблемного характера; - появится стремление к достижению успешности;
- появится осознание своей социальной роли;
- будет сформирована мотивация к саморазвитию, самостоятельности и самосовершенствованию.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
- давать совместно с педагогом и другими учениками эмоциональную оценку деятельности товарищей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осознанный выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- соблюдение норм и правил безопасности при выполнении стрельб.

Познавательные универсальные учебные действия:

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы объединения;
- применять обобщенные знания и умения для разрешения конкретных ситуаций и проблем.
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- выслушивать собеседника и вести диалог, уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способы взаимодействия.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом.

Учебный план рассчитан на 39 недель в учебный год, два часа в неделю.

Наименование модуля	Количество часов в год	Форма промежуточной аттестации
Стрельба	78	Зачет, результат по стрельбе, участие в соревнованиях различного уровня
Итого	78	

2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало занятий	✓ 01 сентября ✓ формирование учебных групп первого года обучения для зачисления в кружок с 01 сентября по 15 сентября уч. г.
Продолжительность реализации программы	39 недель Окончание 31 мая.
Режим работы занятий	Занятия проводятся по понедельникам и средам с 14.00 часов до 14.45 часов.
Длительность занятий	45 минут
Основные формы аудиторных занятий	✓ теоритические занятия; ✓ практические занятия; ✓ комбинированная форма;

	✓ проведение и участие в соревнованиях по пулевой стрельбе.
Сроки промежуточной аттестации	В конце освоения программы кружка «Стрельба».

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Система оценки результатов освоения программы включает в себя:

- текущий контроль;
- промежуточную аттестацию.

Промежуточная аттестация проводится обучающихся в форме зачета, результата по стрельбе. С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий, а также навыков стрельбы организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

2.4. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование и квалификацию.

2.5. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Материально-техническое обеспечение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по стрельбе необходимо помещение, отвечающее санитарно-техническим требованиям (сухое, просторное, с хорошим освещением) – тир.

В тире имеются:

- сейф для хранения винтовок;
- 5 пневматических винтовок;
- стенд для установки мишеней;
- плакаты с правилами прицеливания;
- мишени;
- нормативы оценок;
- пульки для пневматической винтовки.

Выше перечисленное оборудование позволяет проводить занятия в полном объеме, в соответствии с программой обучения

2.6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Вариант контрольных вопросов.

1. Меры безопасности при стрельбе из огнестрельного и спортивного оружия.

2. Порядок обращения с пневматическим оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.

3. История развития, назначение и свойства пневматического оружия.

4. Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте.

5. Общее устройство винтовок МР-512. 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.

6. Основы техники стрельбы

Выстрел. Траектория пули. Спуск курка

1. Приемы изготовления к стрельбе стоя, сидя, лежа.

2. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча.

3. Понятие прицеливания.

4. Порядок заряжания и разряжения винтовки.

5. Влияние упражнений на расслабление различных групп мышц на результативность стрельбы. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха

Зачетные соревнования по стрельбе (квалификационные соревнования):

Упражнение выполняется из пневматической винтовки.

Дистанция стрельбы – 5м и 10м.

Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных.

Норматив – выбить не менее 40 очков.

Итоговая аттестация (зачетные стрельбы):

Подготовка стрельбища, мишеней, стрелкового оружия к проведению соревнований.

Квалификационные соревнования.

Дистанция стрельбы – 5м и 10м;

Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных;

Норматив – выбить не менее 40 очков.

Стрельба на результат.

2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Болотин Д.Н. «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М, 1990 г.

2. Болотин Д.Н. «История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С - П; 2017г.

3. Брысин Л.М. Учебно-материальная база начальной военной подготовки в школе». М., Просвещение» 2018 г.

4. «Военный энциклопедический словарь» Воениздат М., 2016 г.

5. «Военно-исторический словарь» М., Воениздат М., 2017 г.

6. Дворкин А.Д. «Стрельба из пневматических винтовок». М., Политиздат. 2018г.
7. Жук В.Б. «Справочник по стрелковому оружию». М., Стрела. 2016 г.
8. Маркевич В.Е. «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон» СПб.2017г.
9. «Методические рекомендации по ведению военной подготовки в общеобразовательной школе», Москва 2017 г.
10. Попов Е.А. «Огневая подготовка», Москва, 2017 г.
11. «Программы допризывной подготовки юношей» 2018 г.
12. Правила соревнований по пулевой стрельбе. Методическое пособие. М.,2020г.
13. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. /Электронный ресурс/ Учебное пособие. Саратов: Вузовское образование, 2020. — 377 с.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия имени Героя Советского
Союза П. А. Горчакова с. Боринское Липецкого района Липецкой области
(МБОУ гимназия с. Боринское)

Согласовано на заседании методического совета гимназии Протокол № 1 от 30.08.2023г.	Принято на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2023г.	Утверждаю. Директор гимназии _____ С.П. Щербатых Приказ № 227 от 30.08.2023г.
--	--	--

**Рабочая программа к дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Стрельба»**

Разработчики: педагог
дополнительного образования
первой квалификационной
категории Демянчук В.В.

Липецкий район, 2023

I. Планируемые результаты.

Предполагаемый результат (**предметный результат**):

будут знать:

- о правилах и технике безопасности;
- об основах стрельбы;
- о назначении и устройстве пневматической винтовки, приемах стрельбы, правилах поведения в тире;
- о законах внутренней и внешней баллистики. учащиеся научатся:
- об анализе результатов своих знаний, практических навыков;
- как настраивать прицельную систему винтовки;

учащиеся научатся:

- организовывать рабочее место, пользоваться наглядными пособиями;
- подготовить винтовку к стрельбе;
- стрелять на оценку не ниже «хорошо» по мишени с черным кругом из положения, сидя с опорой локтями о стол, сидя без упора и стоя без упора на расстоянии 10 метров.

В результате освоения программы произойдут следующие **личностные изменения** учащихся:

- будет развита увлечённость занятиями стрельбой, помогающей профессиональному самоопределению,
- будет развита сообразительность при выполнении разнообразных заданий проблемного характера; - появится стремление к достижению успешности;
- появится осознание своей социальной роли;
- будет сформирована мотивация к саморазвитию, самостоятельности и самосовершенствованию.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
- давать совместно с педагогом и другими учениками эмоциональную оценку деятельности товарищей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осознанный выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- соблюдение норм и правил безопасности при выполнении стрельб.

Познавательные универсальные учебные действия:

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы объединения;
- применять обобщенные знания и умения для разрешения конкретных ситуаций и проблем.
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- выслушивать собеседника и вести диалог, уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способы взаимодействия.

II. Содержание программы.

Раздел I.

«Вводное занятие» (7ч)

Теория: История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы.

Практика: Инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Проверка знаний «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на «стрельбищах». Порядок обращения с оружием, сигналы и команды при стрельбе, обязанности и права стрелка. Меры безопасности с оружием.

Форма контроля: устный опрос.

Раздел II.

«Начальные сведения об анатомии человека» (4ч)

Теория: Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечно - сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварения и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

Раздел III. «История развития стрелкового спорта» (5ч)

Теория: Развитие стрелкового оружия в России. - тактико-технические данные спортивных винтовок ИЖ-22, ИЖ-32БК, ИЖ – 38, ИЖ-60, МР -513, МР – 512 и их применение в стрелковом спорте; - тактико-технические данные спортивных пистолетов; - боеприпасы, используемые в стрелковом оружии России и их характеристики.

Форма контроля: Зачет, результат по стрельбе.

Раздел IV. «Подготовительные упражнения по стрельбе» (6ч)

Практика: Изготовка к стрельбе сидя за столом с опорой локтями о стол. Контроль прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков. Прицеливание из винтовки по мишени. Применение удлинителя прицельной линии. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Форма контроля: Зачет, результат по стрельбе

РАЗДЕЛ V; VI; VII; VIII; IX. Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки с опорой на стол, на стойку. Производство холостого выстрела. (54ч)

Теория: Меры безопасности при обращении с оружием. Тренировки. Изучение изготовки для стрельбы лежа, сидя и с руки с опорой локтями о стол

или стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска. Стрельба. Стрельба по 11 белому листу на кучность. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

Практика: Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

Упражнение 2. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Упражнение 3. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням М.А. Иткиса (заслуженный мастер спорта, тридцатикратный чемпион мира). Упражнение 4. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки. Упражнение 5. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Упражнение 6. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 7. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Упражнение 8. Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 9. Стрельба из винтовки по круглой мишени лёжа с упора.

Упражнение 10. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

Упражнение 11. Стрельба из винтовки с колена.

Упражнение 12. Стрельба из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лежа с упора, а затем – стоя без опоры.

Упражнение 13. Стрельба из винтовки в трех положениях: стрельба из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лежа с упора, а затем – стоя без опоры, затем с колена.

Упражнение 14. Скоростная стрельба из винтовки по мишени в положении стоя.

Упражнение 15. Стрельба из винтовки с переменным центром тяжести, стоя без опоры.

Форма контроля: Зачет, результат по стрельбе.

Раздел IX. «Итоговое занятие» (4ч) Проверка знаний пройденного теоретического материала. Выполнение на классификационных соревнованиях нормы «Стрельба». Проводятся между членами кружка, на первенство учебного заведения и др. и для сдачи разрядных норм подготовленными стрелками согласно упражнениям и разрядным нормативам.

Практика:

Упражнение 1. Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыков главного нажатия на спусковой крючок

Упражнение 2 Стрельба по квадрату 10x10см на листе белой бумаги. Задание попасть в квадрат.

Упражнение 3 Стрельба по квадрату. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по 5-ти выстрелам и научиться делать вынос точки прицеливания, т.е. делать поправку при паводке винтовки.

Упражнение 4 Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения сидя за столом.

Упражнение 5 Задание выполнение спортивных нормативов.

Упражнение 6 Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения лежа с упора.

Упражнение 7. Задание выполнение спортивных нормативов. Стрельба по мишени.

Форма контроля: Зачет, результат по стрельбе.

III. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Количество часов		Дата проведения	
		теория	практика	план.	факт.
РАЗДЕЛ I. Введение 6 часов					
1.	Инструктаж по технике безопасности. История и задачи развития пулевой стрельбы в России.	1		04.09	
2.	Пневматическое оружие и его отличительные особенности.	1		06.09	
3.	Проверка знаний по: «обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах»		1	11.09	
4.	Проверка знаний по: «обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах»		1	13.09	
5.	Порядок обращения с оружием.	1		18.09	
6.	Меры безопасности с оружием.		1	20.09	
РАЗДЕЛ II. Начальные сведения об анатомии человека (4 часа)					
7.	Скелет человека.	1		25.09	
8.	Мышцы, сухожилия, связки, суставы.	1		27.09	
9.	Дыхание.			02.10	

10.	Сенсорные системы анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная.			04.10	
РАЗДЕЛ III. История развития стрелкового спорта (5ч)					
11.	Понятие о стрельбе и выстреле, основы устройства оружия.	1		09.10	
12.	Пристрелка оружия. Прицеливание.		1	11.10	
13.	Пристрелка оружия. Прицеливание.		1	16.10	
14.	Правила выполнения стрельбы. Режим дыхания		1	18.10	
15.	Правила выполнения стрельбы. Режим дыхания.	1		23.10	
РАЗДЕЛ IV. Подготовительные упражнения по стрельбе (5ч)					
16.	Общие данные. Принцип работы. Устройство и назначение основных частей и механизмов.	1		25.10	
17.	Общие данные. Принцип работы. Устройство и назначение основных частей и механизмов.		1	30.10	
18.	Уход за оружием и хранение. Подготовка оружия к стрельбе.	1		01.11	
19.	Уход за оружием и хранение. Подготовка оружия к стрельбе.		1	06.11	
20.	Устройство и назначение основных частей и механизмов.	1		08.11	
РАЗДЕЛ V. Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки с опорой на стол, на стойку. Производство холостого выстрела (16ч)					
21.	Изготовка к стрельбе сидя за столом с опорой локтями о стол.	1		13.11	
22.	Изготовка к стрельбе сидя за столом с опорой локтями о стол.		1	15.11	
23.	Контроль прицеливания из	1		20.11	

	винтовки с использованием прицельных станков				
24.	Контроль прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков		1	22.11	
25.	Прицеливание из винтовки по мишени	1		27.11	
26.	Прицеливание из винтовки по мишени		1	29.11	
27.	Стрельба из винтовки по листу бумаги. Стрелковая игра	1		04.12	
28.	Стрельба из винтовки по листу бумаги. Стрелковая игра		1	06.12	
29.	Стрельба из винтовки по листу бумаги. Стрелковая игра		1	11.12	
30.	Стрельба из винтовки по листу бумаги. Стрелковая игра		1	13.12	
31.	Стрельба из винтовки с опорой локтями на стол. Стрелковая игра	1		18.12	
32.	Стрельба из винтовки с опорой локтями на стол. Стрелковая игра.		1	20.12	
33.	Стрельба из винтовки с опорой локтями на стол	1		25.12	
34.	Стрельба из винтовки с опорой локтями на стол		1	27.12	
35.	Стрельба из винтовки с опорой локтями на стол. Стрелковая игра	1		01.01	
36.	Стрельба из винтовки с опорой локтями на стол. Стрелковая игра		1	03.01	
Раздел VI: Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с упора (6ч)					
37.	Стрельба из винтовки лежа с упора	1		08.01	
38.	Стрельба из винтовки лежа с упора		1	10.01	
39.	Стрельба из винтовки лежа с упора. Стрелковая игра		1	15.01	

40.	Стрельба из винтовки лежа с упора. Стрелковая игра		1	17.01	
41.	Стрельба из винтовки лежа с упора		1	22.01	
42.	Стрельба из винтовки лежа с упора		1	24.01	
Раздел VII: Тренировка стрельбы с колена (9ч)					
43.	Стрельба с колена		1	29.01	
44.	Стрельба с колена		1	31.01	
45.	Стрельба с колена. Стрелковая игра		1	05.02	
46.	Стрельба с колена. Стрелковая игра		1	07.02	
47.	Соревнования по технике стрельбы из винтовки с колена		1	12.02	
48.	Соревнования по технике стрельбы из винтовки с колена		1	14.02	
49.	Стрелковая игра		1	19.02	
50.	Стрелковая игра		1	21.02	
51.	Стрелковая игра		1	26.02	
52.	Стрелковая игра		1	28.02	
Раздел VIII: Тренировка в технике для стрельбы стоя (9ч)					
53.	Стрельба из винтовки стоя без опоры		1	04.03	
54.	Стрельба из винтовки стоя без опоры		1	06.03	
55.	Стрельба из винтовки стоя без опоры. Стрелковая игра		1	11.03	
56.	Стрельба из винтовки стоя без опоры. Стрелковая игра		1	13.03	
57.	Стрельба из винтовки стоя без опоры. Стрелковая игра		1	18.03	
58.	Стрельба из винтовки стоя без опоры. Стрелковая игра		1	20.03	
59.	Стрельба из винтовки стоя без опоры. Стрелковая игра		1	25.03	
60.	Стрельба из винтовки стоя без опоры. Стрелковая игра		1	27.03	
61.	Стрельба из винтовки стоя без опоры. Стрелковая игра		1	01.04	
Раздел VIII: Тренировка в совершенствовании технике для стрельбы (14ч)					

62.	Стрельба из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями, без опоры		1	03.04	
63.	Стрельба из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями, без опоры		1	08.04	
64.	Стрельба из винтовки в трёх положениях с упора: «Сидя», «С колена», «Стоя»		1	10.04	
65.	Стрельба из винтовки в трёх положениях с упора: «Сидя», «С колена», «Стоя»		1	15.04	
66.	Стрельба из винтовки в трёх положениях с упора: «Сидя», «С колена», «Стоя»		1	17.04	
67.	Стрельба из винтовки в трёх положениях с упора: «Сидя», «С колена», «Стоя»		1	22.04	
68.	Стрельба из винтовки в трёх положениях с упора: «Сидя», «С колена», «Стоя»		1	24.04	
69.	Стрельба из винтовки в трёх положениях с упора: «Сидя», «С колена», «Стоя»		1	29.04	
70.	Стрельба из винтовки в трёх положениях с упора: «Сидя», «С колена», «Стоя»		1	01.05	
71.	Стрельба из винтовки в трёх положениях с упора: «Сидя», «С колена», «Стоя»		1	06.05	
72.	Скоростная стрельба из винтовки по мишени из положения сидя с упора		1	08.05	
73.	Скоростная стрельба из винтовки по мишени из положения сидя с упора		1	13.05	
74.	Скоростная стрельба из винтовки по мишени из положения сидя с упора		1	15.05	
Раздел IX: Итоговое занятие (4ч)					
75.	Соревнования по стрельбе из винтовки.		1	20.05	
76.	Соревнования по стрельбе из винтовки.		1	22.05	

77.	Итоговое занятие. Соревнования по стрельбе из винтовки		1	27.05	
78.	Итоговое занятие. Соревнования по стрельбе из винтовки		1	29.05	