


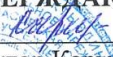
Администрация муниципального района «Сыктывдинский»
Республики Коми

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Часовская средняя общеобразовательная школа»
«Часса шёр школа» муниципальной велёдансьёмкуд учреждение

СОГЛАСОВАНО


зам. директора по ВР
Игнатов В.П.

УТВЕРЖДАЮ


директор Карманова Е.И.
Приказ № 203 от
«31» августа 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа «Звезда»

Техническая направленность

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 6 - 18 лет
Программу разработал: Юркин С.Г.

Часово
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «Звезда» (далее – Программа) разработана согласно требованиям:

-Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Дополнительная общеразвивающая программа «Звезда» имеет техническую направленность и позволяет удовлетворить интерес подростков и молодежи к военно-прикладным видам спорта.

Пулевая стрельба – увлекательный вид спорта, доступный практически каждому, независимо от пола, возраста, телосложения.

Основную часть занятий Программы составляет стрелковая подготовка. Доступной формой обучения детей приемам стрельбы является стрельба из пневматической винтовки. Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовки и пуль к ней, небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой школьников с 10-летнего возраста.

Обучение по Программе дает возможность детям научиться обращаться с оружием, формирует навыки стрелковой техники и культуры безопасного владения оружием.

Актуальность Программы.

1. Стрелковый спорт в нашей стране является одним из массовых видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников, которые с увлечением отдают свое свободное время этому замечательному виду спорта.

2. Возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта. Доступной формой массового обучения учащихся приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

Цель Программы.

1. Обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной

подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 939.

2. Формирование гражданского самосознания учащегося, через занятия стрелковой подготовкой, развитие спортивных способностей и нравственного самоопределения.

3. Привлечение обучающихся к активным занятиям стрелковым спортом посредством обучения техническим приемам пулевой стрельбы из пневматической винтовки.

Задачи.

Обучающие:

1. Обучить основным теоретическим и практическим знаниям в области стрелкового спорта.

2. Ознакомить с общими сведениями о пневматическом оружии, используемом при стрельбе.

3. Обучить приемам безопасности при стрельбе из пневматической винтовки.

4. Формировать навыки меткой стрельбы из пневматической винтовки из различных положений.

Развивающие:

1. Развить глазомер, скорость, точность и координацию движений.

2. Развить выносливость, трудолюбие, меткость, умения правильно анализировать свои действия.

3. Расширить кругозор и эрудицию учащихся в области стрелкового спорта.

4. Развитие у детей навыков решения коммуникативных задач в условиях подготовки и проведения соревнований по стрельбе.

5. Научить детей ориентироваться в сложной ситуации.

Воспитательные:

1. Воспитание дисциплины, чувства ответственности.

2. Формировать мотивацию к здоровому образу жизни, а также умение работать с партнёром и командой, быть членом коллектива.

Ожидаемые результаты.

К концу обучения обучающиеся будут знать:

1. Историю стрелкового оружия.

2. Теоретические основы стрельбы.

3. Элементарные теоретические сведения о баллистике.

4. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.

5. Назначение, общее устройство и принцип действия пневматической винтовки МР-512.

6. Правила выполнения стрельбы.
7. Технику стрельбы из пневматической винтовки МР-512 по мишени из положения, сидя за столом и лежа с упора, стоя с руки, лежа с руки.

К концу обучения обучающиеся будут уметь:

1. Выполнять специальные действия, способствующие уравниванию дыхания и пульса.
2. Занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе.
3. Выполнять основные элементы техники выполнения выстрела.
4. Выполнять стрелковые упражнения из положения: лежа, сидя, стоя.
5. Делать самоанализ стрельбы.
6. Правильно чистить оружие.

Метапредметные результаты.

1. Ответственность соблюдать меры безопасности при стрельбе из оружия.
2. Умение соотносить свои действия с планируемым результатом.
3. Способность к объективной самооценке своих действий при стрельбе.
4. Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления.
5. Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
6. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Личностные результаты.

1. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
2. Умение обращаться с оружием.
3. Потребность в здоровом образе жизни.
4. Владение основами самоконтроля, самооценки.

Отличительные особенности Программы.

В программах стрелковой подготовки, как правило, не предусматриваются создание условий для патриотического воспитания. Данная же Программа ставит одной из приоритетных задач воспитательную работу с подростками, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств.

Адресат Программы.

К обучению по Программе допускаются подростки в возрасте от 10 до 15 лет, без ограничений по уровню подготовки и не имеющие противопоказаний к занятиям пулевой стрельбой по состоянию здоровья.

Срок реализации Программы – 1 год. На обучение отводится 68 часов – 2 занятия в неделю по 1 часу (40 мин).

Форма обучения.

Форма обучения очная. Форма проведения занятий планируется как для всей группы (групповая) – для освещения общих теоретических и других вопросов, передача фронтальных знаний, так и мелкогрупповые по 2-3 человека для индивидуального усвоения полученных знаний и приобретения практических навыков. Это позволяет дифференцировать процесс обучения, объединить такие противоположности, как массовость обучения и его индивидуализацию. Используется обучение с применением электронного тренажера «Боец».

Условия реализации Программы.

Для материально-технического обеспечения образовательной Программы дополнительного образования необходимо помещение, отвечающее: санитарно-техническим требованиям (сухое, просторное, с хорошим естественным и искусственным освещением) и санитарно-гигиеническим нормам.

Перечень оборудования, инструментов и материалов.

1. Плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки.
2. Пневматическая винтовка.
3. Стенд для стрельбы.
4. Мишени бумажные (различные).
5. Пульки для стрельбы из пневматического оружия.
6. Маты для стрельбы.
7. Валики для стрельбы из упора, столы.
8. Маркер белого и черного цвета.
9. Канцелярские кнопки для фиксации мишени.
10. Электронный тренажер «Боец».

Вышеперечисленное оборудование позволит проводить занятия в полном объеме, в соответствии с Программой обучения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

Содержание теоретической подготовки.

Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы.

Стрелковый спорт в годы становления Советского государства. Движения: «Готов к труду и обороне», «Ворошиловский стрелок». Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Пулевая стрельба в послевоенный период: массовые мероприятия, ежегодные соревнования всесоюзного уровня, Спартакиада народов СССР, участие в международных встречах, первенствах и чемпионатах Европы и мира, в Олимпийских

играх. Достижения советских и российских стрелков на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Проводимые в стране соревнования по пулевой стрельбе среди молодежи: юношей, юниоров. Успехи молодых стрелков на международных соревнованиях.

Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, а также на стрельбищах. Ответственность и контроль за строгим соблюдением мер безопасности и правил обращения с оружием.

Техника стрельбы.

Выстрел – это сложное действие, выполнения которого состоит из следующих элементов: подготовка, поза принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие», уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений, нажим на спусковой крючок, задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

Практическая подготовка.

Выполнение выстрела из пневматической винтовки. Участие в соревнованиях различного уровня.

Патриотическое воспитание учащихся.

Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые Программой. Готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации.

Контроль знаний учащихся.

Как ни в каком другом учебном предмете в стрелковой подготовке необходимо различать теоретические знания с практическими навыками работы. В Программе предусмотрены четыре основные формы контроля: входной, текущий, промежуточный и промежуточная аттестация.

Входной контроль проводится в начале сентября процессе педагогического наблюдения. Назначение текущего контроля – проверка усвоения и оценка результатов каждого занятия, постоянное изучение педагогом работы всей группы и отдельных учеников. По результатам этого контроля педагог выясняет, готовы ли учащиеся к усвоению последующего учебного материала. Контроль осуществляется во время

практических заданий. Итоговая аттестация выявляет уровень освоения Программы по итогам года. Итоговые соревнования. В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

- проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки;
- контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам Программы;
- соревнования на личное первенство среди учащихся;
- командные соревнования по стрельбе из пневматического оружия;
- спартакиада допризывной молодёжи.

Контроль позволяет определить эффективность обучения по Программе, обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс. Участие в районных, городских соревнованиях является высшим критерием оценки работ.

Учебный план

дополнительной общеразвивающей программы «Пулевая стрельба».

Содержание дополнительной общеразвивающей Программы.

Вводное занятие Теория (1 ч.)

Ознакомление с Программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами, местами проведения занятий. Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

Дисциплина и безопасность. Теория (1 ч.)

Общие требования. Правила обращения с оружием. Права, обязанности стрелка. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки. Правила поведения в помещении для проведения стрельб, сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

История стрелкового оружия. Теория (1 ч.)

Возникновение и развитие стрелкового оружия. Автоматическое стрелковое оружие. Автомат Калашникова. Совершенствование стрелкового оружия. Малокалиберное оружие. Современное стрелковое и спортивное оружие.

Материальная часть оружия. Теория (1 ч.) Практика (1 ч.)

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок МР-512. Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Уход за оружием.

Теоретические основы стрельбы. Теория (1 ч.) Практика (4 ч.)

Приёмы и правила стрельбы из пневматического оружия. Траектория полета пули, стабилизация. Определение средней точки попадания. Явление выстрела. Отдача винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Меры

безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.

Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.

Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Теория (1 ч.) Практика (1 ч.)

Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-512.

Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Настройка прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

Предварительные упражнения – стрельба без пуль. Практика (1 ч.)

Контроль однообразия прицеливания. Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

Устройство пневматической винтовки МР-512. Теория (1 ч.) Практика (1 ч.)

Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки МР-512. Необходимые действия по обслуживанию пневматической винтовки.

Приведение винтовки к нормальному бою. Практика (1 ч.)

Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали.

Подготовительные упражнения по стрельбе. Практика (8ч.)

Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки, сидя за столом с опорой локтями о стол.

Упражнение 2. Контроль однообразия прицеливания из винтовки.

Упражнение 3. Прицеливание из винтовки по мишени.

Упражнение 4. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки, лежа с упора длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 5. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Вспомогательные упражнения по стрельбе. Практика (2 ч.)

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.

Основные упражнения по стрельбе. Практика (12 ч.)

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

Упражнение 9. Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа с упора.

Упражнение 10. Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа без опоры.

Упражнение 11. Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя без опоры.

Упражнение 12. Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры.

Стрелковые игры. Практика (4 ч.)

«Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.

«Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.

«Выбивание» – для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.

«Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.

Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512 на 10 м. Практика (11 ч.)

Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Стрельба по квадрату 14*14 по белому листу бумаги. Задание попасть в квадрат.

Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоям и научиться делать поправку в наводке винтовки.

Стрельба по спортивной мишени «№ 6» из положения, лежа без упора.

Мишень «№ 6» сидя без упора. Выстрелов – 5. Выбить не менее 40 очков.

Соревнования по стрельбе из винтовки. Практика (2 ч.)

Проводится между учащимися, на первенство школы.

Классификационные соревнования. Практика (2 ч.)

Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки различного уровня.

Встречи, экскурсии. (8 ч.)

Встреча с именитыми спортсменами, тренерами и ветеранами спорта с обучающимися. Посещение организаций силовых структур и ведомств города Сыктывкара.

Заключительное занятие. Практика/теория (2 ч.)

Выполнение упражнения учебных стрельб из автомата Калашникова (старшие классы).

Проверка знаний пройденного теоретического материала (до 8 класса).

Примерный годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия
1.	1	Вводное занятие	Лекция
Дисциплина и безопасность			
2.	1	Правила обращения с оружием. Меры обеспечения	Лекция,

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия
		безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки. Правила поведения в помещении для проведения стрельб, сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб	практика
История стрелкового оружия			
3.	1	Возникновение и развитие стрелкового оружия. Современное стрелковое и спортивное оружие	Лекция, практика
Материальная часть оружия			
4.	1	Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок МР-512. Осмотр оружия. Уход за оружием	Практическое занятие
5.	2	Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле	Практическое занятие
Теоретические основы стрельбы			
6.	1	Приёмы и правила стрельбы из пневматического оружия. Траектория полета пули, стабилизация	Лекция, практика
7.	1	Определение средней точки попадания. Явление выстрела. Отдача винтовки	Лекция, практика
8.	1	Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела	Лекция, практика
9.	2	Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание	Практическое занятие
Подготовка пневматической винтовки к стрельбе			
10.	1	Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-512. Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания	Лекция, практическое занятие
11.	1	Пристрелка оружия. Настройка прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения	Практическое занятие
Предварительные упражнения - стрельба без пуль			
12.	1	Контроль однообразия прицеливания. Тренировка в стрельбе без пуль, удержании винтовки, прицеливание, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания	Практическое занятие
Устройство пневматической винтовки МР-512			
13.	1	Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки МР-512	Презентация, просмотр фильма
14.	1	Обслуживание пневматической винтовки	Практическое занятие
Приведение винтовки к нормальному бою			
15.	1	Приведение винтовки к нормальному бою. Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали	Практическое занятие
Подготовительные упражнения по стрельбе			
16.	8	Выполнение подготовительных упражнений по стрельбе	Практическое занятие
Вспомогательные упражнения по стрельбе			
17.	2	Выполнение вспомогательных упражнений по стрельбе	Практическое

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия
			занятие
Основные упражнения по стрельбе			
18.	12	Выполнение основных упражнений по стрельбе	Практическое занятие
Стрелковые игры			
19.	4	Стрелковые игры	Практическое занятие
Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512 на 10 м			
20.	11	Отработка техники стрельбы из пневматической винтовки МР-512 на 10 м	Практическое занятие
Соревнования по стрельбе из винтовки			
21.	2	Соревнования по стрельбе из винтовки	Соревнование
Классификационные соревнования			
22.	2	Классификационные соревнования	Соревнование
Ознакомительные мероприятия			
23.	8	Встреча с именитыми спортсменами, тренерами и ветеранами спорта с обучающимися. Посещение организаций силовых структур и ведомств города Сыктывкара	Встречи, экскурсии
24.	2	Итоговая аттестация.	Практическое (теоретическое) занятие

Список использованной литературы.

Литература для педагога:

1. Бураков А.В. Подготовка тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе. – М.: 2007.
2. Воронин С. «Стрельба из пневматических винтовок». – М.: ДОСААФ, 1960.
3. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. – М.: ДОСААФ, 1986.
4. Корчагин А.В. Методические рекомендации «Стрельба из пневматических винтовок». – М.: 2010.
5. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. «Наставление по стрелковому делу» – М.: Военное издательство, 1974.
7. Пневматическое оружие. Стрельба. Эксплуатация. Ремонт. Оборудование тира/под ред. А.Д. Дворкина. – М.: 2004.
8. «Правила соревнований – пулевая стрельба» – М.: «Физкультура и спорт», 1970.
9. Сологуб С.Л. Методология управления спортивно-тренировочным процессом в пулевой стрельбе. – М., 2010.
10. Учебное пособие «Огневая подготовка», ООО «АРМ пресс», – М., 2006.
11. Сухомлинский В.А. О воспитании. - М., Политиздат, 1985.

12. Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки. – КГАФК, 1996.
13. Цзен Н. Пахомов Ю. Психотренинг. Игры и упражнения.–М.: ВПА,2004. - 89 с.
14. Вайнштейн Л. М. Основы стрелкового мастерства. – М.:ДОСААФ СССР, 1960.
15. Дмитриевский А.А. Внешняя баллистика. – М.: Воениздат, 1979.
16. Огневая подготовка. Учебник МВД РФ. Авторский коллектив ЦОКР МВД России. – М., 2009.
17. Организация и проведение занятий по огневой подготовке из стрелкового оружия. Методические рекомендации. М.: Военная академия имени Ф.Э. Дзержинского, 2002.
18. Пулевая стрельба. Примерные программы. – М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2005.

Литература для учащегося:

1. Д.Н. Болотин. История советского стрелкового оружия и патронов, изд. «Полигон», СПб, 2009 .
2. Воронин С. «Стрельба из пневматических винтовок». – М.: ДОСААФ,1960.
3. Пашинин В. «Точно в десятку», серия «Спорт детям». – М.: «Физкультура и спорт», 1976.

Интернет-ресурс:

1. Официальный Интернет-сайт Стрелкового Союза России: <http://shooting-russia.ru>
2. Официальный Интернет-сайт Федерация пулевой и стендовой стрельбы города Москвы: <http://www.shooting-moscwow.ru/index.html>
3. Пулевая стрельба Учебно-методическое пособие <http://shooting-russia.ru/library/>

Учебные фильмы:

1. Практическая стрельба. Пневматика <https://dok-film.net/prakticheskaya-strelba-pnevmatika-grazhdanskoe-oruzhie-2019.html>
2. Пулевая стрельба. Учебное пособие <https://www.youtube.com/watch?v=bugFVOZi8mk>
3. Стрельба из пневматической винтовки <https://azclip.net/rev/%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8+%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D1%8B+%D0%B8%D0%B7+%D0%BF%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8/>