

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №145
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 145
Протокол № 16
от «07» июня 2021 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБОУ СОШ №145
/С.В. Резановой/

Приказ № 83
от «08» июня 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«МЕТКИЙ СТРЕЛОК. Подготовка к ГТО»

Возраст детей: 11-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Коновалов О.Ю.,

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2021 год

Пояснительная записка

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Составлена на основе программы «Пулевая стрельба» (автор А.А. Насонова), утвержденной Государственным комитетом по физической культуре и спорту 2005 году и комплексной программы военно-патриотического клуба «Гвардия» (автор В.Л. Старшев), утвержденной Министерством Российской Федерации в 2003 году.

Актуальность программы

Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчин, женщин, детей. Современный стрелковый спорт охватывает ряд самостоятельных направлений - стрельбу из лука, стендовую стрельбу, пулевую стрельбу. Пулевая стрельба, имеющая важное оборонное значение, - наиболее развитое и массовое направление. Она входит составной частью и в другие комплексные виды спорта: спортивное пятиборье, биатлон, военно-спортивное многоборье, служебное многоборье, снайперский спорт. Значит, стрельба полезна, интересна и увлекательна.

Программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает воспитанникам в профессиональном самоопределении.

Так же обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа помогает обучающимся в выборе будущих профессий, таких как инструктор по стрельбе, работник правоохранительных органов и других специальных служб.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

- системно - деятельный подход к воспитанию и развитию подростков;
- интеграция теории и практики, активное использование меж предметных связей позволяет одновременно получать комплексные знания;
- индивидуально - личностное развитие - педагогическая поддержка самоопределения личности, развитие её способностей, компетенций.
- формирование универсальных учебных действий (в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования), обеспечивающих формирование готовности обучаемых к самообучению и самообразованию.

Адресат программы

Дополнительная образовательная программа «Стрельба» разработана на три года обучения для учеников 11 - 15 лет и рассчитана на 26 часов. Занятия проводятся согласно расписанию 1 раз в неделю по 1 часу. Формы занятий - групповые и индивидуально- групповые, учебные группы формируются исходя из размеров тира и минимального времени, отведенного на выполнение упражнений, состав обучающейся группы не более 15 человек.

Цель программы

Формирование и развитие социально-значимых качеств личности гражданина России и защитника Отечества через занятия пулевой стрельбой.

Задачи:

1. Ознакомить обучающихся с основами теории и практики стрельбы, основными видами стрелкового оружия такие как пневматическая винтовка пистолет и автомат АК-74 привод(АКБ) и правилами безопасного обращения с ними..
2. Развить и закрепить умения владения техникой и тактикой стрельбы, своими эмоциями в любых чрезвычайных ситуациях.
3. Формировать стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни.

Планируемые результаты

Личностные результаты.

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину,
- знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- формирование ответственного отношения к учению;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности; -развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира.

Метапредметные результаты.

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемым результатом;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

Предметные результаты

- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков - пулевиков и формирование специальных качеств, определяющих физкультурно-спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координирования (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого - достижение вершин физического совершенства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях; обучение теории и практики пулевой стрельбе;

Условия реализации программы.

В кружок «Стрельба» принимаются все желающие в возрасте от 11 до 15 лет, не имеющие противопоказаний для занятий со стрелковым оружием.

Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу. 1 год обучения - 11-15 лет

В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста.

При наличии организационно-педагогических условий возможен набор детей в группы в течение учебного года.

Срок реализации программы

Программа «Стрельба» рассчитана на 1 год обучения: на 36 часов

Продолжительность учебного часа - 45 минут

В период обучения больше часов отводится на изучение и совершенствование техники стрельбы, специальную физическую подготовку и углубленное изучение правил соревнований, судейской и инструкторской практики. Большое внимание уделяется к подготовке сдачи нормативов по стрельбе по линии ГТО.

Способы и формы предъявления результатов

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

Методы обучения

В подготовке юных 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 педагог 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 отрабатывают 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.
- Комбинированные формы.
- Проведение и участие в соревнованиях по пулевой стрельбе.
- Организационные формы обучения**
- Фронтальная работа.
- Коллективная работа.
- Индивидуальная работа.

Формы контроля: зачетные и контрольные стрельбы

Оценочные материалы

1. Вводный мониторинг.
 - меры безопасности при стрельбе в тире
 - технические характеристики оружия
 - устройство оружия
 - теоретические основы стрельбы - баллистика
 - ведения огня по мишеням из пневматического оружия
2. Промежуточный мониторинг.
 - меры безопасности при стрельбе
 - технические характеристики стрелкового оружия в армии

 - ведение огня по мишеням в тире
3. Итоговый мониторинг.
 - ведение огня по мишеням №8 при выполнении норм ГТО
 - правила и меры безопасности при стрельбе

 - основные положения закона «Об оружии
 - положения Уголовного кодекса РФ по ответственности - ст.222 и другие.

Материально-техническое обеспечение:

- Оборудованная комната для проведения занятий по стрелковой подготовке с защитным покрытием от рекошетов.
- универсальные стулья-парты в количестве - 15 шт.
- пневматические винтовки ИЖ-512 в количестве – 6 шт.
- пневматическая винтовка ИЖ-615 в количестве – 2 шт.
- мишени, заряды калибром 4.5мм, установки и тренажеры.
- массогабаритный макет Ак-74м в количестве - 5 шт.

Методическое обеспечение программы. Педагог подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами: рассказа; беседы; показа с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

Перед выполнением практических упражнений педагог проводит словесное разъяснение техники исполнения.

В течение практической части занятия педагог осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий.

По окончании изучения каждой новой темы педагог проводит фронтальный опрос обучающихся и контрольные тренировочные упражнения.

При завершении изучения конкретного раздела курса педагог осуществляет рубежный контроль путем устного опроса обучающихся по всем пройденным темам, проводит квалификационные соревнования.

Педагог стрелковой секции проводит собеседование с родителями при наборе детей в группы, делает краткий обзор тематики курса, знакомит с режимом занятий. При проявлении интереса со стороны родителей к содержанию программы курса педагог приглашает их посетить занятия вместе с детьми. Если возникает необходимость, педагог стрелковой секции проводит индивидуальные встречи с родителями. На каждом занятии, по окончании стрельбы, обучающиеся получают свою мишень с оценкой или замечаниями педагога. Таким образом, родители всегда имеют возможность познакомиться с успехами своих детей на занятиях в стрелковой секции. Обеспечение безопасности учебных занятий и соревнований.

Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей преподавателя.

Меры по обеспечению безопасности включают:

- контроль освоения занимающимися правил обращения с оружием, пулевыми зарядами и поведения на стрельбище;
- формирование у занимающихся прочных навыков правильного обращения с оружием и воспитание у них нетерпимого отношения к нарушениям правил окружающими;
- контроль преподавателя за действиями занимающихся и обеспечение страховки при занятиях начинающих;
- исключение самостоятельных тренировок начинающих и неквалифицированных стрелков;
- оформление тира плакатом с правилами поведения и безопасного обращения с оружием.

Обращение с пневматическим оружием требует такой же внимательности, как и любое другое. Все перечисленные пункты правил требуют детального разъяснения с приведением конкретных примеров из практики стрельбы. Начинающие стрелки должны четко осознать, что неумелое обращение с оружием представляет крайнюю опасность не только для самого обучающегося, но и для окружающих его людей, и что несоблюдение элементарных правил безопасного обращения с оружием рано или поздно приводит к непроизвольному выстрелу и несчастному случаю.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Тема	Количество часов			Виды контроля
		всего	теория	практика	
Раздел первый: Пулевая стрельба					
1	Вводное занятие	1	1	-	Текущий
2	Начальные сведения об анатомии человека	1	1	-	Текущий
3	Основы мер безопасности при обращении с оружием	1	1	-	Текущий
4	Устройство и принцип работы пневматической винтовки	1	1	-	Текущий
5	Факторы правильного выстрела	2	2	-	Текущий
6	Основы производства выстрела	5	-	5	Текущий
7	Подготовительные упражнения по стрельбе	5	-	5	Текущий
8	Дополнительные упражнения при стрельбе	5	-	5	Текущий
9	Основные упражнения по стрельбе	10	-	10	Текущий
10	Правила соревнований по стрельбе из винтовки	1	1	-	Текущий
11	Контрольные стрельбы.	2	-	2	Итоговый
Раздел второй : ОФП					
1	Общая физическая подготовка стрелка	1	-	1	Текущий
2	Специальная физическая подготовка	1	-	1	Текущий
3	Зачет				Итоговый
	Итого:	36			

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2 год обучения)

№ п/ п	Тема	Количество часов			Виды контроля
		всего	теория	практика	
Раздел первый: Пулевая стрельба					
1	Вводное занятие	1	1	-	Текущий
2	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	Текущий
3	Устройство и принцип работы пневматической винтовки и пистолета ПМ	1	1	-	Текущий
4	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	2	2	-	Текущий
5	Психологическая подготовка стрелка	1	1	-	Текущий
6	Отработка основ техники и тактики стрельбы из пневматического оружия: винтовки и пистолета	20	-	20	Текущий
7	Практика техники стрельбы. Учебно-тренировочные занятия(пневматическая винтовка и пистолет)	45	-	45	Текущий
8	Вспомогательные упражнения по стрельбе из пневматического оружия(винтовка и пистолет)	45	-	45	Текущий
9	Основные упражнения по стрельбе из пневматического оружия (винтовка, пистолет)	75	-	75	Текущий
10	Изучение правил соревнований. Судейская и инструкторская практика	4	-	4	Текущий
11	Контрольные стрельбы.	9	-	9	итоговый
Раздел третий: ОФП					
1	Специальная физическая подготовка стрелка	5	-	5	Текущий
2	Общая физическая подготовка стрелка	5	-	5	Текущий
3	Зачет	2	-	2	Итоговый
	Итого:	216			

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (3 год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов			Виды контроля
		всего	теория	практика	
Раздел первый: Пулевая стрельба					
1	Вводное занятие	1	1	-	Текущий
2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	4	4	-	Текущий
3	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	Текущий
4	Психологическая подготовка стрелка	10	3	7	Текущий
5	Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика.	5	2	3	Текущий
6	Совершенствование техники стрельбы. Учебно-тренировочные занятия.	60	-	60	Текущий
7	Контрольные стрельбы.	10	-	10	Итоговый
Раздел третий: ОФП					
1	Специальная физическая подготовка стрелка	10	-	10	Текущий
2	Общая физическая подготовка	5	-	5	Текущий
3	Зачет	2	-	2	Итоговый
	Итого:	108			

Рабочая программа 1 год обучения

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2021	30.05.2022	26	26	1 раз в неделю по 1 часу

Цель: адаптация детей к новым условиям, формирование групп, знакомство с «Пулевой стрельбой».

Задачи:

- Дать представление о стрелковом спорте.
- Обучить первичным знаниям пулевой стрельбы, техники и тактики пейнтбола.
- Ознакомить с баллистикой, пневматическим оружием, анатомией человека, условиями соревнований, изучаемые в рамках данной программы.

- Научить обращаться с пневматическим оружием, оборудование тира.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие (1 час)

1. История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Ознакомление с программой занятий. Порядок и организация занятий.

2. Требования, предъявляемые к занимающимся воспитанникам. Ознакомление с местом проведения занятий. Регистрация занимающихся воспитанников.

2. Начальные сведения об анатомии человека (1 час)

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

3. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении занятий (2 часа)

Общие сведения о безопасности при стрельбе из пневматической винтовки. Изучение углов безопасности и безопасное положение пальца после окончания стрельбы. Контроль направления ствола винтовки.

4. Устройство и принцип работы пневматической винтовки (пистолета) (2 часа)

Основные части и механизмы пневматической винтовки (ствол, прицел, поршень, ложе, спусковой механизм и т.д). Принцип работы механизмов и производства выстрела. Правильность заряжания и разряжания. Уход за оружием и основные ошибки при эксплуатации оружия.

5. Факторы правильного выстрела (1 час)

Основа производства выстрела: изготовка (стойка и удержание оружия), прицеливание, нажатие на спусковой крючок, психологический фактор.

6. Основы производство выстрела (10 часов)

Практическое применение знаний факторов правильного выстрела, положения для стрельбы, способы удержания оружия, правильная работа с прицеливанием, изучение и отработка правильного нажатия на спусковой крючок, самоконтроль при стрельбе, отметка выстрела.

7. Подготовительные упражнения (10 часов)

К подготовительным упражнениям относятся упражнения подводящего характера по отношению к основным. Для этого используют мишени более большого диаметра и расстояния сокращают на 3-4 метра. Дополнением считается использования валика при положении «сидя за столом» а также валик используется в положении «лежа».

8. Дополнительные упражнения (20 часов)

К дополнительным упражнениям можно отнести упражнения развивающегося направления с использованием установок и тренажеров для отработки определенных качеств (точности, скорости, быстрого производства выстрела с перезаряданием и использованием целей разных размеров. Упражнения без выстрела по отработке изготовки с изменением времени по удержанию оружия.

9. Основные упражнения по стрельбе (50 часов)

К основным упражнениям при стрельбе из пневматической винтовки относятся упражнения входящие в требования ГТО, соревнований районного и городского календаря соревнований.

Основным зачетным упражнением является «3 пробных 5 зачетных выстрела» из положения «сидя за столом», «лежа» или «стоя» Для подготовки к выполнения данного упражнения необходимо качественно изучить и освоить способы удержания оружия, устойчивого прицеливания и правильного нажатия на спусковой крючок. Учиться самоконтролю и отметки выстрела.

10. Правила соревнований по стрельбе из винтовки (1 час)

Проведения соревнований по стрельбе из пневматической винтовки с ознакомлением основных требований к участнику. Правила поведения на соревнованиях. Правильный подсчет результатов и ведения протокола

11. Контрольные стрельбы(4часа)

Контрольные стрельбы из пневматической винтовки проводятся не реже 1 раза в два месяца с целью установления профессионального роста учащихся и выявления недостатков у слабоподготовленных а также с целью формирования сборной класса.

12. Общая и специальная физическая подготовка(6часов)

ОФП необходимо чтобы учащийся быстро и качественно освоил необходимый практический материал и в дальнейшем развивал физические качества.

13. Стрелковые, страйкбольные игры

«Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве. «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость. Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развития умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

«Турнир». Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умение полной мобилизации своих сил для точной стрельбы. Снайпер против снайпера. Стрельба из страйкбольного оружия на точность (две команды).

14. Итоговые соревнования.

Передовые испытания. Проводятся между обучающимися секции для определения технических достижений стрелка, сдачи разрядных норм в соответствии с общими положениями и правилами соревнований. Основной критерий - психологическая устойчивость в соревновательной ситуации.

По окончании первого года обучения обучающиеся должны Знать:

- Историю развития пулевой стрельбы.
- Основные устройства оружия и боеприпасов.
- Инструкцию по технике безопасности при проведении стрельбы.
- Тактико-технические характеристики оружия, приемы и правила стрельбы. **Уметь:**
- Выполнять последовательность действий стрелка при стрельбе, выполнять элементы техники стрельбы.
- Анализировать результаты стрельбы.
- Свободно общаться в группе, осуществлять взаимоподдержку, взаимовыручку.

Рабочая программа 2 год обучения

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2021	30.04.2022	26	26	Один раз в неделю

Цель: закрепление знаний и навыков, полученных в первый год обучения, умений воспитанников работать в малых и больших группах и изучение программы второго года обучения.

Задачи:

1. Обучить основам техники и тактики стрельбы;
2. Актуализировать опорные знания в учебно-тренировочных занятиях;
3. Познакомить с психологической и специальной физической подготовкой стрелка;
4. Развивать инструкторскую практику судьи;

5. Научить воспитанников взаимовыручке, чувству товарищества при работе в группе, сопереживанию товарищам.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение:(1час)

Обзор развития стрелкового спорта. Российские, международные соревнования по стрелковому спорту. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий.Регистрация обучающихся.

2. Сведения о строении и функциях организма человека(1час)

Гигиена спортсмена. Кровообращение. Сердце и сосуды. Центральная нервная система (ЦНС), органы чувств. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Общий режим дня. Значение водных процедур. Закаливание организма. Оказание первой помощи при кровотечениях.

3. Устройство и принцип работы пневматического оружия : (1час)

Основные части и механизмы пневматического оружия и принцип их работы и взаимодействия. Влияние качеств характеристик на качество стрельбы.

4. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы: (2часа)

Правила поведения стрелка в тире, порядок обращения с оружием. Сигналы и команды для начала и окончания стрельбы. Обязанности дежурного на занятиях в тире.

5. Психологическая подготовка стрелка: (1час)

Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях.

Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранение.

6. Отработка основ техники и тактики стрельбы из винтовки, пистолета: (20часов)

Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная поза изготовления стрелка. Ощущение оружия. Ощущение движения пальца, нажимающего на спусковой крючок. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований для выполнения технически освоенных упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям. Понятия о тактике стрельбы (самостоятельное чтение воспитанниками литературы по стрелковому спорту).

7. Практика техники стрельбы. Учебно-тренировочные занятия. (45 часов)

Отработка практических упражнений для стабилизации устойчивости при различных положениях, особые упражнения для укрепления прицеливания, разновидность работы с ударно-спусковым механизмом (способы нажатия на спусковой крючок) Использование учебно-методических приемов для отработки действия по формуле изготовления-прицеливание-выстрел.

8. Вспомогательные упражнения из пневматической винтовки: (45часов)

К вспомогательным упражнениям нужно отнести упражнения подводящего характера по отношению к основным упражнениям. Использовать изменение расстояние до мишени и разный диаметр мишени, а также разновидность сложности цели (малогабаритные картонные кубики и шарик) очевидность попадания закрепляет знания и навык стрельбы.

9. **Основные упражнения из пневматической винтовки: (75часов)**К основным упражнениям из пневматической винтовки и сдачи норм ГТО относятся:- стрельба из положения лежа -3 пробных и 5 зачетных выстрелов-стрельба из положения сидя за столом с упора рук -3 пробных 5 зачетных выстреловстрельба из положения стоя -3 пробных 5 зачетных выстрелов, данные упражнения используются при проведении внутришкольных, районных и городских соревнований.

10. Изучение правил соревнований. Судейская и инструкторская практика:(4часа)

Состав судейской коллегии. Общие обязанности и права членов судейской коллегии. Судья-показчик, судья-контролер, судья линии огня, судья мишеней. Требования, предъявляемые к спортсменам, оружию, одежде.

Практические занятия: выполнение обязанностей судьи-показчика, судьи-контролера, судьи линии мишеней.

11. Контрольные стрельбы из пневматической винтовки. (9часов)

Контрольные стрельбы из пневматической винтовки проводятся ежемесячно в рамках контроля и выявления способных учащихся(кадетов) за период обучения с ведением протокола и определения 5 сильнейших стрелков класса в соответствии с выполнением основных упражнений из пневматической винтовки.

12. Общая физическая подготовка стрелка(10часов)

Физические качества, их развитие и совершенствование. Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию и равновесия. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха

13. Зачетные стрельбы(2часа)

Зачетные стрельбы проводятся 1 раз в полугодие с целью выявления уровня подготовки учащегося.

По окончании второго года обучения обучающиеся должны Знать:

- Технику и тактику стрельбы из винтовки, пистолета.
- Инструкцию по технике безопасности при обращении с оружием проведении и стрельбы. Правила соревнований.

Уметь:

Готовить оружие к стрельбе. Анализировать результаты стрельбы. Выполнять обязанности судьи-показчика, судьи линии мишеней, судьи линии огня. судьи-контролера,

Рабочая программа 3 год обучения

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2021	30.04.2022	26	26	Один раз в неделю по 1 часу

Цель: совершенствование мастерства **Задачи:**

- Продолжать дальнейшее углубленное изучение тем программы.
- Совершенствовать технику и тактику стрельбы.
- Выбатывать систему специальных знаний и навыков, ряда физических и психологических качеств.
- Закреплять умение применять полученные знания и опыт в спортивной стрельбе.
- Принимать участие в окружных соревнованиях.
- Развивать организаторские способности в работе с воспитанниками 1-2- го года обучения

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие. (1 час)

Обзор крупнейших Российских и международных соревнований по стрелковому спорту. Единая Всесоюзная Российская спортивная квалификация. Разрядные нормы и требования по стрелковому спорту. Ознакомление с программой и расписанием занятий.

2. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы. (4 часа)

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.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. (1 час)

Понятия о роли центральной нервной системы в деятельности организма человека, об условных рефлексах и навыках, о стадии их формирования в процессе обучения стрельбе.

Понятия о переутомлении и восстановлении. Роль активного отдыха, гигиена сна. Понятия о спортивной форме. Оказание первой помощи при травмах.

4. Психологическая подготовка стрелка. (10 часов)

Умение управлять своими эмоциями до самого конца стрельбы при любых помехах. Распознавание своего состояния. Индивидуальная разминка. Боевая готовность.

5. Основы судейства (5часов)

Порядок стрельбы. Одежда стрелка. Судьи комиссии по определению результатов стрельбы. Секторный судья линии мишеней. Секторный судья линии огня. Судья информатор, судья-контролер, судья-показчик.

Практические занятия: выполнение обязанностей судьи линии мишеней, судьи контролера, судьи-линии огня.

6.Совершенствование техники стрельбы и учебно-тренировочные занятия(винтовка, пистолет):(60часов)

Совершенствование техники и тактики стрельбы. Анализ стрельбы. Рациональная поза стрелка. Техника освоенных упражнений в условиях приближенных к соревнованиям. Выработка внимания при производстве качественного выстрела

Дальнейшее совершенствование техники стрельбы. Стабилизация устойчивого равновесия тела с оружием. Совершенствование координации движений при стрельбе: закрепление уточненной системы двигательных актов, навыков при производстве прицельного выстрела. Приобретение опыта участия в соревнованиях. Выработка более тонких ощущений движений мышц, устойчивого внимания. Совершенствование упражнений ВП2; МВ-1.

Стрельба на меткость. Воспитание у обучающегося самостоятельности. Проведение турниров по отдельным упражнениям. Стрельба по индивидуальному заданию тренера. Контрольные стрельбы.

7.Контрольные стрельбы(10часов)

Подведение итогов учебно - тренировочных занятий (периода тренировки). Проводятся на условиях соревнования, но не реже 1 раза в месяц.

8.Специальная физическая подготовка стрелка:(17часов)

Для повышения специальной выносливости выполняются упражнения с оружием (или с макетом), наведенным в район прицеливания, на длительное удержание в положение изготовки.

Упражнения с утяжеленным спуском курка (упражнения проводятся в конце практических занятий).

9. Общая физическая подготовка(5часов)

Физические качества, их развитие и совершенствование. Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию и равновесия. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

10. Зачет(2часа)

Зачетные стрельбы проводятся один раз в полугодие с целью определения подготовки учащегося.

По окончании третьего года обучения знания обучающихся пополняются и совершенствуются.

Уметь:

- Хорошо владеть одним из видов оружия.
- Применять технику и тактику стрельбы.
- Изменить стиль и тактику стрельбы (по ходу соревнований).
- Взаимодействовать, общаться, быстро адаптироваться в любой ситуации. □
Передавать свои накопленные знания другим.

Список литературы для педагога:

- 1. Аксенов, К.В. Применение игрового метода обучения на занятиях по стрельбе: метод, рекомендации / К.В. Аксенов; под ред. В. В. Калинина. - СПб.: СПбВОКУ, 1997. - 16 с.

- 2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.
- 3. Боримский, А.И. Частная методика огневой подготовки / А.И. Боримский и др. - СПб.: СПбУ МВД РФ, 1999. - 16 с.
- 2002.-190 с.
- 4. Гофман, А.А. Стрельба из боевого оружия : учеб.-мет. пособие ВЮИ Минюста России / А.А. Гофман, М.И. Ключников. - Владимир, 2002. - 128 с.
- 5. Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы : Закон Российской Федерации от 21 июля 1993 года № 5473-1 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.legis.ru/misc/doc/184>.
- 6. Золотницкий, И.А. Повышение эффективности обучения стрельбе из нестандартных положений методами совершенствования вестибулярной устойчивости : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.А. Золотницкий. -М., 1997. - 24 с.
- 7. Иванов-Катанский, С. А. Шаг-маятник : искусство уклонения от выстрелов, методы скоростной стрельбы и техника обезоруживания /
8.С. А. Иванов-Катанский. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 518 с.9. Кадочников, А. А. Русское боевое искусство / А.А. Кадочников, Ар. А. Кадочников. - Ростов н/Д : Феникс, 2007. - 320 с.
- 9. Козлов, Д.И. Обучение стрельбе по движущимся целям / Д.И. Козлов. - М.: Воениздат, 1970. - 128 с.
- 10. Концепция развития уголовно-исполнительной системы на период до 2020 года : распоряжение Правительства РФ от 14.10.2010 г. №1772-р [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://www.ufsin33.ru/index.php/2011-04-22-08-42-58/reformal11>.

Список литературы для учащихся:

. Крючин, В.А. Практическая стрельба : практическое руководство / В.А. Крючин. - Пермь : Звезда, 2006. - 260 с.