

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №24»

Принята на заседании
(методического) педагогического
совета МАОУ «СОШ № 24»
от «11» мая 2022 года
Протокол № 4 от 11.05.2022

Утверждаю:

Директор МАОУ «СОШ №24»

А.Н. Гайдуков

« _____ » 2022 год



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«В десяточку»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:

Береснев Александр Аркадьевич
педагог дополнительного
образования

2.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы: Сегодня значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Для физического и спортивного развития детей важно привлекать как можно больше школьников к систематическим занятиям в различных секциях. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Программа рассчитана на 306 часов в год, 34 учебных недель. Программа разработана на основе типовых программ по стрельбе. Является модифицированной.

Отличительной особенностью программы является использование современных учебно–тренировочных технологий, лично- ориентированных, дифференцированного обучения.

Адресат программы. Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: В спортивную группу по стрельбе принимаются подростки 12-17 лет. Кружок могут посещать мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 9 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа.

Объем программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения. В реализации Программы участвуют дети 12-17 лет, педагог.

Образовательный процесс по реализации данной программы рассчитан на 34 недели, форма обучения очная. Объем обучения составляет 306 часов.

Срок освоения программы.

Объем программы - 306 часов

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 недели)

Особенности организации образовательного процесса:

Уровень программы - начальный. Программа позволяет усваивать материал постепенно и качественно.

Форма обучения: индивидуальная.

В группу зачисляются дети, не имеющие специальной подготовки и желающие заниматься стрельбой, при наличии справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Состав занимающихся может меняться, в зависимости от поставленных целей и задач того или иного периода обучения и индивидуальных успехов каждого ребёнка.

Виды занятий:

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия – тренировки.

2.2. Цель и задачи программы

Целью данной программы направлена на разностороннюю подготовку и овладение техникой стрельбы; приобретение знаний, умений; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Основным принципом работы на учебно-тренировочном этапе должна быть универсальность подготовки занимающихся.

Задачами программы является всесторонний охват всех желающих заниматься стрельбой, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

Обучающие:

-обучать основам техники стрельбы.

Развивающие:

-развивать внимание, умение анализировать ошибки;

-развивать способность быстро принимать решения.

Воспитывающие:

-формировать культуру здорового образа жизни;

-воспитывать чувство коллективизма;

-прививать навыки самодисциплины.

Результатом систематических тренировок является участие обучающихся в ежегодных городских соревнованиях по стрельбе.

Программа реализуется с помощью теоретических и практических занятий.

2.3. Содержание общеразвивающей программы:

№ п/п	Название раздела	Количество часов		Формы аттестации/контроля
		1-е полугодие	2-е полугодие	
	Техническая подготовка	120	140	зачет
	Теоретическая подготовка	5	5	тестирование
	Специальная подготовка	5	6	зачет
	Игровая подготовка	2	4	соревнования
	Соревнования	3	3	результат
	Контрольные испытания	5	8	зачет
Итого:		140	166	
Всего по программе 306 час				

Организационно-педагогические условия

Календарный учебный график на 2022 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	114
3	Количество часов в неделю	9
4	Количество часов	306
7	Недель во II полугодии	21
8	Начало занятий	1 сентября
9	Каникулы	-
10	Выходные дни	4 ноября 31.12 – 08.01. 23.02 – 26.02. 8 марта

		29.04 – 01.05. 06.05 – 09.05.
11	Окончание учебного года	31 мая

2.4. Планируемые результаты

К концу I полугодия обучения обучающиеся

на предметном уровне должны знать:

- правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы; историю, виды и типы российского стрелкового и спортивного оружия;

- теорию основ стрельбы;

- материальную часть оружия;

- возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение.

- доклады о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы;

- технику безопасности при зарядании, наводке и выстреле

- историю, виды и типы российского стрелкового и спортивного оружия;

- правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;

- основные правила стрельбы;

материальную часть пневматического и малокалиберного оружия;

должны уметь:

- производить техническое обслуживание, ремонт, чистку и смазку винтовки;

- проводить замену основных частей и механизмов винтовки;

- настраивать пневматическую винтовку, выверять открытый прицел.

- уметь стрелять лежа с опорой, без опоры и из положения стоя

- корректировать огонь товарища;

- оказывать простейшую доврачебную помощь;

должен владеть:

- способами определения расстояния до цели;

- способами отработки наводки;

- техникой зарядание винтовки;

- способами отработки точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям;
- методикой аутогенной тренировки по само-регуляции эмоционального состояния;

- командным голосом.

на личностном уровне:

- способность управлять своими эмоциями;
- проявлять культуру общения и взаимодействия;
- проявлять умения предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи занятий и военно-прикладной деятельностью, излагать их содержание;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

на мета предметном уровне

- понимания военно-прикладных видов спорта как явления военной культуры, способствующей развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимания важности здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- восприятие красоты телосложения с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- владение культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий военно-прикладными видами спорта, их планирование и содержательное наполнение;

К концу II полугодия обучения, обучающиеся должны знать:

на предметном уровне

- о развитии стрелкового спорта в России;
- разрядные нормы по стрельбе из пневматического оружия;
- технику безопасности при зарядании, изготовке и стрельбе;
- правила поведения в тире, команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение;
- материальную часть автомата Калашникова;
- основные правила стрельбы.
- материальную часть стрелкового оружия ВС РФ
- технику безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.
- технику безопасности при зарядании, наводке и выстреле.

должны уметь:

- вести стрельбу лежа, сидя, стоя;
- подготовить место для стрельбы;
- вести стрельбу сходу из пневматической винтовки по падающей мишени;
- производить неполную разборку и разборку автомата с завязанными глазами;
- ремонтировать, обслуживать, чистить, смазывать и ставить на хранение пневматическую и малокалиберную винтовки;
- стрелять по мишеням из различных положений, корректировать и самокорректировать стрельбу;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе.
- производить неполную разборку и сборку автомата на время;
- снаряжать магазин автомата патронами;
- готовить оружие к бою и устранять возможные задержки при стрельбе;
- чистить, смазывать и ставить на хранение автомат;
- кучно и метко стрелять по мишеням из пневматической винтовки;
- вносить поправки при стрельбе;
- осуществлять корректировку и самокорректировку при стрельбе;

- участвовать в соревнованиях по стрельбе на уровне района, города, округа

должны владеть:

- техникой прицеливания и стрельбы;
- техникой выполнения элементов КСУ;

на личностном уровне

- проявлять умения предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

- умение содержать инвентарь, снаряжение, оружие, обмундирование в порядке и осуществлять их подготовку;

- проявлять заботу об окружающих во время проведения занятий или во время соревнований;

- желание поддерживать телосложение в рамках принятых норм и представлений посредством физических нагрузок;

- умение осуществлять поиск информации по вопросам стратегии, тактики военно-прикладных действий, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнером во время учебной и соревновательной деятельности;

- владение навыками выполнения разнообразных упражнений различной функциональной направленности, технических действий прикладных видов, а так же, применять их в учебной и соревновательной деятельности;

на метапредметном уровне

- понимания культуры военно-прикладных видов спорта, как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и отклоняющегося поведения;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательности;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий военно-прикладными видами спорта;

3.1. Календарный учебный график

Занятия проводятся согласно расписанию 3 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность одного занятия 45 минут. Между занятиями предусматривается 10 минутный перерыв.

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

В соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса предъявляются следующие требования:

К помещению- из расчета не менее 2 м² на одного занимающегося, при этом группа не должна превышать 15 человек, т.о. необходим зал площадью не менее 60 кв.м.

К температуре в тире - 17-20 градусов С.

К освещенности – 600 люкс.

Оборудование учебного класса:

классная доска

учительский стол со стулом 1 шт.;

стол учительский с тумбой 1 шт.;

стулья ученика 16 шт.;

столы ученика 8 шт.;

шкафы для хранения учебников, оборудования, дидактических материалов, пособий 9 шт.;

Оборудование тира:

1.Шкафы 6

2. Сейф 1

Характеристика помещения для занятий по программе

Требуемые для занятий материальные средства:

- стрелковый тир, оборудованный для стрельбы из пневматического оружия, согласно со всеми требованиями к стрелковым тирам для стрельбы из пневматического оружия;
- пневматические винтовки ИЖ – 38;
- необходимое количество мишеней;
- пуль;
- стенды для стрельбы;
- плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки;
- сборно-разборный макет АК ;
- пневматическая винтовка ИЖ- 38;
- стенды для стрельбы - 5 штук;
- прицельные станки - 2 штук;
- мишень № 6 «Б» - 300 штук;
- мишень спортивная «П» - 300 штук ;
- мишень № 8 - 300 штук;
- мишень № 7 - 300 штук.

Условия выполнения сдачи норматива по стрельбе на значок « Юный стрелок»:

- дистанция стрельбы – 5 м;
- мишень – «Спортивная «П»;
- положение для стрельбы — сидя с руки с опорой на стол;
- количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных;
- время на стрельбу – не ограничено ;
- норматив – 40 очков.

Количество пуль на одного занимающегося:

- на учебные и тренировочные стрельбы — 500 шт.;
- на соревнования и сдачу нормативов - 8 шт.
- резерв - 20 шт.

Информационное обеспечение – аудио-1, видео-1, фото-1, интернет источники;

3.3. Формы аттестации

В качестве процедур оценивания и отслеживания результатов обучения по программе, используются:

-учет знаний и умений в ходе проведения тестирования, осуществление анализа результатов диагностики уровня учебной мотивации, уровня воспитанности, уровня развития;

-анкетирование воспитанников и анализ его результатов;

-оценка личностных качеств воспитанников;

-анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях разного уровня;

-количественные параметры занятых призовых мест на мероприятиях, соревнованиях;

-сдача контрольных нормативов данные диагностик заносятся в таблицы.

Уровень технической, тактической и психологической подготовки отслеживается методом педагогического наблюдения во время тренировок и на соревнованиях, уровень физической подготовки - путем сдачи контрольных нормативов.

Результаты педагогического наблюдения позволяют проанализировать уровень обученности, воспитанности и развития личности учащихся.

На основании анализа итогов реализации программы вносятся необходимые коррективы в ход, методику и содержание образовательного процесса. При сравнении результатов за несколько лет разрабатывается система действий, необходимых для достижения оптимального результата.

Рекомендуется ведение личной зачетной книжки воспитанника, в которой фиксируются все его результаты и достижения за весь курс обучения по данной программе.

4. Список литературы

1. Быков Д.В., Сазонов Д.Д. России сможем послужить: сборник методических материалов по организации военно-спортивных и патриотических мероприятий / Под ред. А.В. Варакина. – Волгоград: РКК«PRosto», 2008. – 176 с.

2. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М.: ДОСААФ, 1986.- 96 с.

3. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба. Эксплуатация. Ремонт. Оборудование тира: Учебно-методическое пособие. - М.:2001. – 150 с.

4. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М.: ДОСААФ, 1986. - 95 с.

5. КорхА.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. – М.: Ф и С, 1986.-153 с.
6. КорхА.Я. Спортивная стрельба. – М.: Ф и С, 1987. – 120 с.
7. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. М.:КГАФК, 1995.- 130 с.
8. Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки М.:КГАФК, 1996.- 80 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262721

Владелец Гайдуков Андрей Николаевич

Действителен с 08.10.2023 по 07.10.2024