

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 21»

Рассмотрена  
на заседании ШМО  
протокол № 6 от 09.06.2021 г.  
руководитель  / А.А.Дьячков  
Согласована  
зам. директора по ВР  
 С.Ю. Дьячкова  
«09» июня 2021г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Меткий стрелок»**  
Срок реализации 1 год

Возраст обучающихся 10-14 лет.

Автор: Дьячков Александр Анатольевич  
Учитель физической культуры

г. Каменск-Уральский  
2021г.

## **Пояснительная записка**

### **Направленность общеразвивающей программы:**

предлагаемая общеобразовательная общеразвивающая программа «Меткий стрелок» физкультурно-спортивной направленности.

### **Актуальность общеразвивающей программы:**

стрелковый спорт в нашей стране является одним из популярных видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодёжи и школьников, которые с увлечением отдают своё свободное время этому замечательному виду спорта.

Учащиеся, приступив к занятиям стрелковым спортом, входят в новый для себя детский коллектив. Правильно поставленная в спортивном коллективе воспитательная работа способствует развитию у ребят таких необходимых качеств, как отношение к труду, коллективизм, дисциплинированность, дружба, товарищество. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремлённость, трудолюбие, внимательность, самостоятельность.

Общая физическая подготовка служит основным средством активного отдыха занимающихся в секции, устраняющим застойные явления в организме ученика.

Психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся в секции проходят всё более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели. Приобретённые занимающимися в секции знания, хорошая техническая и физическая подготовка делают их более уверенными в своих действиях.

Всесторонняя подготовка поможет спортсменам в дальнейшем принимать более правильное решение в условиях соревнований. Занятия рассчитаны на учащихся с 10-14 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных стрелков и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон № 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75);
- Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75);
- Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

### **Отличительные особенности общеразвивающей программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Меткий стрелок» разработана на основе программы «Стрелковые кружки», автор А.С.Кузнецов, 1987 год.

Изменено общее количество часов и содержание тем.

**Адресат общеразвивающей программы:** Программа предназначена для обучающихся в возрасте 10-14 лет. Зачисление в группы производится с обязательным условием - подписание согласия на обработку персональных данных с родителями (законными представителями). Обучающийся должен предоставить справку о состоянии здоровья, обеспечивающую доступ к занятиям физической культурой и спортом. В группе может заниматься 10-15 человек.

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься стрельбой. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных стрелков.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных стрелков.
4. Формирование знаний, умений и навыков стрельбы.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных стрелков.

**Режим занятий:** продолжительность одного занятия в группах составляет 1 академический час, периодичность занятий 2 раза в неделю. Занятия по теоретической, общефизической и по стрелковой подготовке проводятся в стрелковом тире.

**Объем освоения** общеразвивающей программы включает в себя содержание дополнительных занятий по стрельбе, из расчета по 2 занятия в неделю, по 1 часу и составляет 72 часа в учебный год.

#### **Уровневость общеразвивающей программы**

Программный материал включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики стрельбы. В практической части углублено изучаются технические приемы и стрелковые навыки. В занятиях с учащимися 10-14 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, проводить разностороннюю физическую подготовку, при этом делать акцент на развитие внимания, ловкости и быстроты, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

**Формы обучения** – фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

**Виды занятий** - беседы, теоретические занятия, практические занятия, игровые и соревновательные занятия.

**Формы подведения результатов:** при подведении итогов используются: опрос, тестирование при помощи контрольных упражнений и тестов для оценки уровня развития физической и технической подготовки ребят, которые проводятся два раза в год (входной контроль, итоговый контроль). Кроме того, учитывается результативность выступлений, обучающихся на соревнованиях. Для проведения итогового контроля в конце учебного года разработан и используется контрольно-диагностический блок, который позволяет проследить динамику обучающихся на протяжении года.

#### **Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цели:** физическое воспитание детей, развитие их морально-волевых качеств, средствами занятий стрельбой, углубленное изучение спортивной стрельбы.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач:**

#### **Обучающие:**

- освоить технику стрельбы;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

### **Развивающие:**

содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся; повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной секции «Меткий стрелок» - динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях.

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

### **Воспитательные:**

подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

## **Содержание общеразвивающей программы**

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке учащихся с использованием средств ОФП и освоению базовых элементов техники и тактики стрельбы.

### **Учебный тематический план**

№ п/п	Название раздела тема	Количество часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний	10	8	2	беседа, наблюдение
2.	Техническая подготовка	38	4	34	беседа, наблюдение
3.	Тактическая подготовка	5	2	3	беседа, наблюдение
4.	Общефизическая подготовка	15	1	14	наблюдение, тестирование
5.	Соревнования	4	1	3	соревнования
Всего		72	16	56	

## **Содержание учебного плана**

**Основы знаний** (10 часов)

**Теория:** (8 часов)

Стрелковый спорт в Российской Федерации.

Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

Изучение «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб».

Порядок обращения с оружием.

Правила поведения при проведении стрельб.

Правила поведения в группе.

Первая доврачебная помощь при травмах.

Правила хранения оружия, порядок его использования при проведении занятий.

Хранение огнестрельного и пневматического оружия и боеприпасов к нему.

**Практика: (2 часа)**

Первая доврачебная помощь при травмах.

Правила хранения оружия, порядок его использования при проведении занятий.

Хранение огнестрельного и пневматического оружия и боеприпасов к нему.

**Техническая подготовка (38 часов)****Теория: (4 часа)**

Материальная часть оружия и основы стрельбы.

Устройство и технические характеристики пневматической винтовки.

Устройство и принцип действия механизма винтовки, назначение деталей и их взаимодействие при работе.

Требования к учащемуся при выполнении упражнения.

Значение дисциплины при выполнении упражнения.

**Практика: (34 часа)**

Материальная часть оружия и основы стрельбы.

Общее устройство винтовки – ИЖ.

Устройство и технические характеристики пневматической винтовки.

Устройство и принцип действия механизма винтовки, назначение деталей и их взаимодействие при работе.

Виды боеприпасов.

Сила давления рабочей среды при выстреле.

Порядок выполнения упражнения по стрельбе из пневматической винтовки.

Требования к учащемуся при выполнении упражнения.

Значение дисциплины при выполнении упражнения.

Правила и способы прицеливания, заряжания оружия и производства выстрела.

Основы техники стрельбы.

Подготовительные упражнения по стрельбе: их назначение, виды, характеристика.

Виды подготовительных упражнений: изготовление к стрельбе из винтовки, сидя за столом с опорой локтями о стол; применение удлинителя прицельной линии; контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания; прицеливание из винтовки по фигурным мишеням

принятие устойчивой изготки для стрельбы из винтовки, стоя без опоры длительностью до 5 минут и более; самоконтроль изготки;

тренировка в стрельбе из винтовки без пуль; координация всех движений стрелка.

Вспомогательные упражнения по стрельбе: их назначение, виды, характеристика. Виды вспомогательных упражнений:

стрельба из винтовки по белому листку бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок;

стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги, определение средней точки попадания.

**Тактическая подготовка (5 часов)****Теория: (2 часа)**

Тактика подготовки к стрельбе

Тактика ведения стрельбы

**Практика: (3 часа)**

Тактика подготовки к стрельбе

Тактика ведения стрельбы

**Общефизическая подготовка (15 часов)****Теория: (1 час)**

Ознакомление и изучение нормативов тестирования

**Практика:** (14 часов)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание.

Упражнения на гимнастических скамьях: подтягивания, отжимания, размахивание, упоры, перепрыгивания, соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 5м.

Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30, 60 м. Кросс 500-2000 м.

Прыжки. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Кто сильнее».

**Соревнования** (4 часа)**Теория:** (1 час)

Правила соревнований.

**Практика:** (3 часа)

Участие в первенстве школы по стрельбе.

Участие в первенстве района по стрельбе.

Участие сборной команды школы в первенстве города по стрельбе.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся

**Планируемые результаты:**

В результате реализации программы дополнительного образования «Меткий стрелок» учащиеся должны

владеть понятиями «Техника стрельбы», «Тактика Стрельбы»

знать виды и характеристики основных образцов стрелкового оружия;

знать правила безопасного обращения с оружием, порядок его хранения и ухода за ним;

применять полученные знания в организации самостоятельных занятий стрельбой,

сформировать первичные навыки судейства.

**Предметные**

получат теоретические сведения о стрельбе,

познакомятся с правилами стрельбы,

ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

освоят упражнения по общефизической подготовке;

ознакомятся с устройством пневматической винтовки, ее техническими характеристиками;

ознакомятся с оборудованием стрелкового тира (местом для стрельбы) и порядком его использования;

овладеют первичными приемами выполнения упражнения по стрельбе из пневматической винтовки;

овладеют навыками безопасного обращения со стрелковым оружием, его хранением и уходом за ним;

взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.

**Личностные**

активно включаться во взаимодействие с соперниками, сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;

развивать учебно-познавательный интерес к занятиям по стрельбе;

проявлять положительные качества личности и управление эмоциями в различных ситуациях;

уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время;  
проводить соревнования по упрощённым правилам;  
соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время стрельбы;  
улучшать свои нравственные и волевые качества, становясь более выносливыми к любым нагрузкам.

### **Метапредметные**

принимать занятия стрельбой как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;  
уважительно относиться друг к другу, проявляя терпимость и толерантность при совместной деятельности;  
проявлять осознанную готовность отвечать за результаты собственной деятельности в процессе обучения;  
организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли, договариваться)  
находить общее решение в группе, учитывая интересы всех участников  
повышать уровень физического здоровья и атлетической подготовки  
улучшать память, внимание, наблюдательность

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **Условия реализации программы:**

##### **материально-техническое обеспечение**

Основной учебной базой для проведения занятий является стрелковый тир «Средней школы №21»  
Для проведения занятий в секции «Меткий стрелок» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Стенд для мишеней - 1 шт.
2. Биатлонные мишени (передвижные) - 2 шт.
3. Пневматические винтовки - 8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 15 Мячи шт.
7. Мишени – бумажные.
8. Гантели - 25 шт.
9. Пули - для пневматической винтовки.
10. Рулетка - 2 штуки.

##### **информационное обеспечение**

Учебные DVD – фильмы о здоровом образе жизни, о спорте «Стрельба», фотоальбом «Наши достижения».

Ссылки на видео: <https://www.youtube.com/watch?v=Twumgkw1Kxc>

[http://documentalfilms.ucoz.ru/load/sport/prochie\\_vida\\_sporta/tekhnologii\\_sporta\\_pulevaja\\_strelba/97-1-0-3292](http://documentalfilms.ucoz.ru/load/sport/prochie_vida_sporta/tekhnologii_sporta_pulevaja_strelba/97-1-0-3292)

##### **методические материалы**

Для успешной реализации в программе используются различные формы занятий по каждой теме (игра, беседа, соревнования и т.д.) На ознакомительном уровне данной программы прививается интерес к занятиям по баскетболу. Объяснение теоретического материала по программе проводится с использованием учебного DVD-фильма.

##### **кадровые условия**

Педагог с педагогическим образованием, без требования к категории.

## Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются выполнение контрольных нормативов по ОФП в соответствии с возрастом и результатов тестов по подготовке стрелка (результаты соревнований). Способом определения результативности программы является - тестирование, беседа, наблюдение, соревнование и др.

1. Предварительный контроль осуществляется в начале учебного года, для оценки уровня развития общей физической подготовленности учащихся, осуществляется педагогом в форме тестирования (приложение №1 «Контрольные нормативы по ОФП»).
2. Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года, для оценки приобретенных навыков и умений с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности учащихся, с учетом показателей тестов по специальной подготовке стрелка.

## Система контроля и зачетные требования

Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов. Контрольные упражнения и нормативные требования представлены в нормативной части программы для учащихся секции «Меткий стрелок». Результаты проведения педагогического контроля вносятся в протокол.

В учебно-тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учет тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Важнейшей задачей педагогического контроля является уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств физических упражнений на занятиях.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание тренировочных занятий.

Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям:

1. Определение степени усвоения техники двигательных действий.
2. Определение уровня развития двигательных (физических) качеств.

## Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется два раза в год в октябре и мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся.

### Нормативы по физической подготовке

	Показатели	мальчики	девочки
1	Бег 30м (с)	5,3	5,6
2	Подтягивание	6	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	23	17
4	Прыжок в длину с места	175	165
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1мин.)	32	28

## Нормативы по технической подготовке

Индекс упражнения	Дистанция, м	Положение для стрельбы	Количество выстрелов		Время на стрельбу
			пробное	зачетное	
Начинающий стрелок	5	Сидя с опорой на стол	3	5	Неограниченное
Юный стрелок	10	Сидя с опорой на стол	6	20	10 минут
Меткий стрелок	10	Стоя	6	20	35 минут
Снайпер	10	Стоя. С колена	6	20	30 минут

### Контрольные испытания общефизическая подготовка.

**Бег 30м. с высокого старта/с.** Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. разминки дается старт.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине** выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);  
 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;  
 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;  
 4) разновременное сгибание рук.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу**, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;  
 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;  
 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;  
 4) поочередное разгибание рук;  
 5) отсутствие касания грудью платформы;  
 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее;  
 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;  
 3) отталкивание ногами разновременно.

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)** выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к

полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки: 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);  
2) отсутствие касания лопатками мата;  
3) пальцы разомкнуты "из замка";

### **Контрольные испытания по технической подготовке**

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки. Количество выстрелов и время указано в таблице. Время на подготовку - 3 мин. Стрельба из пневматической винтовки производится из положения сидя, стоя и с колена с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5м, 10м по мишени № 8.

### **Список используемой литературы**

1. Д.Н. Болотин «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М, 2016 г.
2. Д.Н. Болотин «История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», СП; 2016
3. А. Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок». Москва, 2016.
4. В.Е. Маркевич «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон» СПб. 2016г
5. В.И. Мураховский, С.Л. Федосеев «Оружие пехоты», изд. Арсенал- Пресс», М, 2012 г.
6. Науменко Ю.А., «Начальная военная подготовка», Москва, Просвещение, 2017 г. «Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военнотехническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 2016 г.
7. Попов Е.А., «Огневая подготовка», Москва, 2014 г.
8. «Программы допризывной подготовки юношей» 2016 г.
9. Правила соревнований по пулевой стрельбе. Москва, 2016.
10. Яковлев Н.П., «Учебник допризывника», Военное издательство Министерства обороны РФ, Москва, 2016.