

Муниципальное образование «Джидинский район»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования «Центр дополнительного образования детей»

Рассмотрено на заседании
методического совета

Протокол № _____
от « ____ » _____ 2017 г.

Утверждаю:
Директор МАУ ДО
«Центр дополнительного образования детей»
М.М. Дугарова
" ____ " _____ 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТИВНАЯ СТРЕЛЬБА»**

Возраст обучающихся: 14-18 лет.
Срок реализации: 1 год.

Автор- составитель:
Волков Александр Иванович,
педагог дополнительного образования

с. Петропавловка, 2017.

Пояснительная записка

Стрельба – это спорт, охота и здоровье. Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчины, женщины, дети. Значит стрельба интересна, полезна и увлекательна, она имеет много малозаметных, но трудных и тонких особенностей. Поэтому ее любят многие и часто посвящают ей свое время.

Для достижения высоких показателей и победы на соревнованиях стрелку требуются многие разнообразные и весьма ценные для любого человека качества. Стрельба имеет различные виды упражнений и спортивных нормативов по разным типам оружия: винтовка, пистолет, револьвер, арбалет и лук.

В России стрельба из различных видов оружия стала массовым видом спорта и имеет два значительных достоинства для здорового образа жизни: способствует улучшению здоровья, отвлекает людей от вредных привычек, укрепляет обороноспособность нашей Родины.

Общеобразовательная программа **«Спортивная стрельба»** направлена на организацию занятий подростков спортивной стрельбой, что особенно важно в современных условиях.

Актуальность программы обусловлена, прежде всего, необходимостью отвлечения подростков от улицы и компьютерных игр. Она популяризирует среди молодежи стрелковый спорт и пробуждает интерес военной истории, что является важным направлением социальной политики нашего государства, способствующим укреплению здоровья нации, воспитанию здорового и технически грамотного подрастающего поколения. Кроме того занятия стрельбой готовят юношей к службе в армии.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в процессе освоения программы помимо навыков стрельбы, ребята получают специальные технические знания, приобретают опыт практической деятельности. Они знакомятся с устройством и принципами работы оружия, физическими законами его действия. При этом развиваются физические, эстетические и нравственные качества их личности.

Кроме формирования специальных компетентностей в данной области деятельности, занятия дают подросткам возможность развить познавательную, информационную, коммуникативную, социальную и организаторскую компетентность.

Программа построена на основе следующих принципов:

- принцип **научности и доступности** предполагает использование в ходе занятий достоверной научной информации, терминов, доступных для

понимания обучающихся, построение занятий с учетом уровня подготовленности детей;

- принцип **последовательности и системности** обучения направлен на преемственность знаний, комплексность в их усвоении, учебный материал располагается таким образом, чтобы изучение каждой новой темы курса опиралось на знания, усвоенные в процессе изучения предыдущего материала;
- принцип **коллективизма** – предполагает, что в коллективных творческих делах появляется потребность использовать свои разносторонние способности на общую радость и пользу.
- принцип **опоры на познавательный интерес** – в основе занятий актуальные запросы обучающихся;
- принцип **практической направленности** – связь учебного материала с практической деятельностью обучающихся.

Методы обучения

Формирование знаний и умений обучающихся происходит в процессе организации совместной деятельности детей и педагогов. При этом используются следующие методы:

- **словесные** методы (рассказ, беседа, диалог, объяснение, консультация);
- методы практической работы;
- методы **наблюдения**;
- **наглядные** методы (демонстрация рисунков, схем, чертежей, таблиц, иллюстраций, приборов, предметов и т.д.);
- методы **контроля и коррекции** (взаимный контроль, смотр знаний и умений, самоконтроль, самопроверка и работа над ошибками);
- **текущий контроль** педагога в процессе проведения каждого занятия.

Направленность программы

Общеобразовательная программа "Спортивная стрельба" имеет **спортивную направленность**.

Цель программы: создание условий для развития умственно и нравственно полноценной личности подростка, для ее самореализации, социальной адаптации, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения через занятия спортивной стрельбой.

Задачи программы

Обучающие:

- Обретение знаний об устройстве и принципах действия оружия;

- Обучение безопасному обращению с оружием;
- формирование технических знаний и практических умений в стрельбе, и подготовке к ней;
- привитие умений работы с различными видами оружия.

Развивающие:

- развитие творческих способностей обучающихся;
- развитие познавательной активности и способности к самообразованию;
- формирование опыта конструкторской и технологической творческой деятельности;
- развитие эмоционально-ценностных отношений к преобразовательной деятельности и ее социальным последствиям.

Воспитательные:

- воспитание ценных личностных качеств: трудолюбия, порядочности, ответственности, аккуратности, культуры поведения и бесконфликтного общения;
- воспитание интереса к профессиям в областях техники в соответствии с осознаваемыми собственными способностями;
- развитие интереса к истории нашей страны
- воспитание интереса к оружию и изучению его устройства и принципов работы.

Сроки реализации программы

Продолжительность обучения – 1 год.

Возраст обучающихся

На обучение по программе «Спортивная стрельба» принимаются подростки в возрасте от 14 до 18 лет.

Режим занятий

2 раза в неделю по 1 часу, в год - 72 часа.

Формы проведения занятий

В процессе обучения предполагается использование следующих форм занятий:

- теоретические (лекция, беседа, объяснение, показ, инструктаж, демонстрация);
- практические (работа по алгоритму, создание проблемной ситуации, самостоятельная работа, практические тренировки);
-

- контрольные (проверка уровня освоения теоретических знаний и практических умений);
- соревнования.

Новый материал содержит всю информацию, необходимую для практической деятельности. Объясняется новый материал небольшими частями, каждая из которых закрепляется контрольными вопросами.

Практические занятия носят индивидуальный характер. Вводная часть включает инструктаж педагога о характере и методах выполнения упражнения. Основная часть направлена на самостоятельное выполнение упражнения. Задача педагога – внимательно следить за выполнением упражнения. В заключительной части проводится анализ занятия, необходимо рассмотреть ошибки и дать оценку выполнения упражнений.

Обязательным элементом обучения является систематический контроль знаний, который проводится как после изучения отдельных тем и разделов, так и в процессе их изучения. По окончании занятий подводятся итоги, оценивается работа обучающихся, отмечаются положительные и отрицательные моменты, выполняются тестовые задания, по результатам которых определяется уровень освоения учебного материала.

Материально-техническое обеспечение

Для занятий рекомендуется помещение площадью 20-30 кв. м, Кабинет должен быть оборудован:

- пневматическим оружием;
- пулеуловителями;
- шкафами, для хранения оружия;
- столами;
- плакатами.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы у подростков **сформируется** система навыков по владению различными видами пневматического оружия. Они **приобретут опыт** стрельбы, навыки разборки/сборки автомата Калашникова. **Научатся** сосредотачиваться, успокаиваться и повышать свои результаты.

Занятия спортивной стрельбой будут способствовать формированию у обучающихся таких личностных качеств, как трудолюбие, порядочность, ответственность, аккуратность, приобщат к здоровому образу жизни.

Учебно-тематический план и содержание программы

№	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1	Вводное занятие.				
1.1	Меры безопасности и правила поведения.	2		2	Опрос
1.2	Общие сведения об оружии.	2		2	зачет
1.3	Меры безопасности при обращении с оружием. Правовые основы применения оружия.				
2.	Основы стрелкового оружия				
2.1	Основы стрельбы из стрелкового оружия				опрос
2.2	Различия и конструктивные особенности	1	1	2	тест
2.3	Принцип действия пневматического оружия	1	1	2	зачет
2.4	Прицельные приспособления. Открытый прицел.	1	1	2	опрос
2.5	Прицельные приспособления. Оптический прицел.	1	1	2	зачет
2.6	Калибры пневматического оружия	1	1	2	тест
2.7	Характеристики и свойства пули	1	1	2	соревнование
2.8	Настройка открытого прицела	2	2	4	
2.9	Настройка оптического прицела	2	2	4	
3	Организация и проведения стрельб.				
3.1	Изготовка к стрельбе		2	2	соревнование
3.2	Стрельба лежа	2	4	6	
3.3	Стрельба сидя	2	4	6	
3.4	Стрельба стоя	2	4	6	соревнование

3.5	Стрельба из пистолета	2	4	6	соревнование
3.6	Практическое выполнение 1-го УПС из пневматического пистолета.	2		2	опрос
3.7	Практическое выполнение 2-го УПС из пневматического пистолета.	1	1	2	
3.8	Практическое выполнение 3-го УПС из пневматического пистолета.	1	3	4	
3.9	Практическое выполнение 1-го УУС из пневматического пистолета.	1	1	2	
3.10	Практическое выполнение 2-го УУС из пневматического пистолета.	2	4	6	
3.11	Практическое выполнение 3-го УУС из пневматического пистолета.	1	3	4	
3.12	Заключительное занятие. Военизированная эстафета.		2	2	соревнование
	Итого:	30	42	72	

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие.

Тема 1: Меры безопасности и правила поведения.

Теория: Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий.

История и виды российского стрелкового оружия. Меры безопасности, ПДД и правила поведения на занятии.

Тема 2: Общие сведения об оружии.

Теория: Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство пневматической винтовки. Работа частей и механизмов пневматической винтовки при стрельбе. Уход за оружием и его хранение.

Подготовка оружия к стрельбе, его зарядание и разряжение. Пули для стрельбы из пневматического оружия.

Тема 3: Меры безопасности при обращении с оружием. Правовые основы применения оружия.

Уровневая дифференциация:

Стартовый уровень: Диагностика группы

Базовый уровень: знание стрелкового оружия и меры безопасности.

Раздел 2: Основы стрелкового оружия

Тема 1: Основы стрельбы из стрелкового оружия

Тема 2: Различия и конструктивные особенности.

Теория: Конструкция оружия и механизмы его действия. Различные схемы и системы пневматического типа. Пружинная, газобалонная, газоналивная и электро - пневматическая системы.

Практика: Осмотр и сборка-разборка оружия.

Тема 3: Принцип действия пневматического оружия

Теория: Принципы действия пневматического оружия, демонстрация схем.

Описание принципа действия пневматического оружия, основные физические законы, относящиеся к стрельбе. Описание динамики выстрела и особенностей процесса.

Практика: Осмотр и сборка-разборка оружия.

Тема 4: Прицельные приспособления. Открытый прицел.

Теория: открытый прицел, прицельные приспособления, способы прицеливания.

Составные части открытого прицела: целик, мушка, прицельная планка.

Правильное взаимоположение частей.

Практика: отработка методики прицеливания.

Тема 5: Прицельные приспособления. Оптический прицел.

Теория: Оптический прицел, прицельные приспособления, способы прицеливания. Устройство оптического прицела. Понятие кратности. Возможные ошибки при прицеливании: серповидная и круговая тень, размытость изображения.

Причины их появления и методы устранения.

Практика: отработка методики прицеливания.

Тема 6: Калибры пневматического оружия.

Теория: калибры пневматического оружия, демонстрация оружия. Описание основных калибров, используемых производителями пневматического оружия.

Практика: отработка навыков стрельбы.

Тема 7: Прицельные приспособления. Оптический прицел.

Теория: пули и их свойства, демонстрация, подбор.

Различные виды пуль, материалы из которых они произведены. Особенности, преимущества и недостатки различных типов. Подбор пуль, в зависимости от типа оружия, дальности и типа стрельбы.

Практика: отработка методики прицеливания.

Тема 8: Настройка оптического прицела .

Теория: Методика настройки открытого прицела, его регулировка.

Положение оптического прицела на корпусе винтовки, подбор положения головы для стрельбы. Настройка прицельной сетки по горизонтали и вертикали.

Практика: отработка методики прицеливания.

Тема 9: Настройка открытого прицела.

Теория: Методика настройки открытого прицела, его регулировка.

Зависимость точки попадания пули, от положения целика. Объяснение того как, зачем и почему нужно смещать целик, чтобы пуля попадала в центр мишени. Настройка целика по горизонтали и вертикали.

Практика: отработка методики прицеливания.

Уровневая дифференциация:

Стартовый уровень: Обучение принципам действия пневматического оружия

Базовый уровень: Развития умения навыкам сборки- разборки пневматического оружия и принцип действия.

Продвинутый уровень: Прицельная стрельба.

Раздел 3: Организация и проведения стрельб.

Тема 1: Изготовка к стрельбе.

Практика: Порядок изготовки к стрельбе. Подготовка оружия, мишени, пуль для стрельбы. Порядок стрельб.

Стрельба.

Тема 2: Стрельба лежа.

Теория: Постановка позы, хвата, обучение стрельбе.

Постановка правильной позы стрелка лежа, для стрельбы с упором оружия и без оногo. Характерные ошибки в позе стрелка и методы их устранения.

Практика: практическая стрельба.

Тема 3: Стрельба сидя.

Теория: Постановка позы, хвата, обучение стрельбе.

Постановка правильной позы стрелка сидя, для стрельбы с упором оружия и без оногo. Характерные ошибки в позе стрелка и методы их устранения.

Практика: практическая стрельба.

Тема 4: Стрельба стоя.

Теория: Постановка позы, хвата, обучение стрельбе.

Постановка правильной позы стрелка стоя, для стрельбы с упором оружия и без оногo. Характерные ошибки в позе стрелка и методы их устранения.

Практика: практическая стрельба.

Тема 5: Стрельба из пистолета.

Теория: Постановка позы, хвата, обучение стрельбе.

Разные способы стрельбы из пистолета. Классическая (спортивная) поза.

Поза с поддержкой пистолета.

Практика: практическая стрельба.

Тема 6: Практическое выполнение 1-го УПС из пневматического пистолета.

Теория: постановка позы при стрельбе, основные правила стрельбы

Практика: практическая стрельба.

Тема 7: Практическое выполнение 2-го УПС из пневматического пистолета.

Теория: постановка позы при стрельбе, основные правила стрельбы

Практика: практическая стрельба.

Тема 8: Практическое выполнение 3-го УПС из пневматического пистолета.

Теория: постановка позы при стрельбе, основные правила стрельбы

Выработка навыка занимать верную позу. Основные ошибки, совершаемые начинающими стрелками и их устранение.

Практика: практическая стрельба.

Тема 9: Практическое выполнение 1-го УУС из пневматического пистолета.

Теория: способ прицеливания.

Практика: отработка навыков прицеливания. Корректировка точки прицеливания.

Тема 10: Практическое выполнение 2-го УУС из пневматического пистолета.

Теория: основы стрельбы классическим хватом.

Методы удержания оружия.

Практика: Отработка навыков стрельбы, корректировка ошибок.

Тема 11: Практическое выполнение 3-го УУС из пневматического пистолета.

Теория: основы стрельбы.

Методы удержания руки.

Практика: отработка навыков стрельбы классическим хватом, корректировка ошибок.

Уровневая дифференциация:

Стартовая уровень: Обучение стрельбе из разного вида оружия и с разных позиций.

Базовый уровень: Развивать умение вести прицельную стрельбу.

Продвинутый уровень: Индивидуальная работа по стрельбе.

Тема12: Заключительное занятие.

Военизированная эстафета.

Подведение итогов учебного года. Соревнование. Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.

Методическое обеспечение программы

№	Тема программы (раздел)	Формы организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение (использованные материалы)	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие. Меры безопасности и правила поведения	Лекция, беседа	<u>Методы:</u> объяснительно- иллюстративный, словесный. <u>Приемы:</u> беседа, инструктаж	Инструкция по технике безопасности, плакаты	Опрос
2.	Общие сведения об оружии	Лекция, беседа.	<u>Методы:</u> объяснительно- иллюстративный, словесный. <u>Приемы:</u> беседа.	Плакаты, презентация «Из истории оружия»	Опрос
3.	Различия и конструктивные особенности	Практическое занятие, беседа	<u>Методы:</u> объяснительно- иллюстративный, словесный. <u>Приемы:</u> беседа.	Плакаты, автомат Калашникова	Опрос, Сборка- разборка автомата.

4.	Принцип действия пневматического оружия	Практическое занятие, беседа	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, словесный. <u>Приемы:</u> беседа.	Плакаты, автомат Калашникова	Опрос, Сборка-разборка оружия.
5.	Прицельные приспособления. Открытый прицел.	Практическое занятие, контрольное занятие	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, практический <u>Приемы:</u> показ педагогом, тренинг, выполнение практических заданий	Пневматическая винтовка	Опрос, проверка прицела.
6.	Прицельные приспособления. Оптический прицел.	Практическое занятие, контрольное занятие	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, практический <u>Приемы:</u> показ педагогом, тренинг, выполнение практических заданий	Пневматическая винтовка с оптическим прицелом	Опрос, проверка прицела.
7.	Калибры пневматического	Практическое занятие, контрольное	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный,	Пневматическая винтовка, пули, мишень	Опрос

	оружия	занятие	практический <u>Приемы:</u> показ педагогом, тренинг, выполнение практических заданий		
8.	Характеристики и свойства пули	Практическое занятие, контрольное занятие, беседа	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, практический <u>Приемы:</u> показ педагогом, тренинг, выполнение практических заданий	Пневматическая винтовка, пули, мишень	Опрос
9.	Настройка открытого прицела	Практическое занятие, контрольное занятие	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, практический <u>Приемы:</u> показ педагогом, тренинг, выполнение практических заданий	Пневматическая винтовка, мишень	Опрос, регулировка
10.	Настройка оптического	Практическое занятие, контрольное	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный,	Пневматическая винтовка с оптическим	Опрос, регулировка

	прицела	занятие	практический <u>Приемы:</u> показ педагогом, тренинг, выполнение практических заданий	прицелом	
11.	Изготовка к стрельбе	Практическое занятие, контрольное занятие	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, практический <u>Приемы:</u> показ педагогом, тренинг, выполнение практических заданий	Пневматическая винтовка, мишень	Опрос, регулировка
12.	Стрельба лежа	Практическое занятие, контрольное занятие	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, практический <u>Приемы:</u> показ педагогом, тренинг, выполнение практических заданий	Пневматическая винтовка, мишень	Опрос, контрольная стрельба
13.	Стрельба сидя	Практическое занятие, контрольное занятие	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, практический	Пневматическая винтовка, мишень	Опрос, контрольная стрельба

			<u>Приемы:</u> показ педагогом, тренинг, выполнение практических заданий		
14.	Стрельба стоя	Практическое занятие, контрольное занятие	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, практический <u>Приемы:</u> показ педагогом, тренинг, выполнение практических заданий	Пневматическая винтовка, мишень	Опрос, контрольная стрельба
15.	Стрельба из пистолета	Практическое занятие, контрольное занятие	<u>Методы:</u> объяснительно-иллюстративный, практический <u>Приемы:</u> показ педагогом, тренинг, выполнение практических заданий	Пневматический пистолет, мишень	Опрос, контрольная стрельба
16.	Заключительное занятие	Соревнование	Выполнение практических заданий	Пневматическая винтовка, пневматический пистолет.	Контрольная стрельба

Литература для педагога

1. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
2. Данилов А.П. Современное спортивное оружие и его отладка.- М., ДОСААФ, 1964
3. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.
4. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба. Эксплуатация. Ремонт. Оборудование тира: Учебно-методическое пособие. - М.:2001. – 150 с.
5. Корх А.Я. Спортивная стрельба. – М.: ФиС, 1987. – 120 с.
6. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. – М.: ФиС, 1986.- 153 с.
7. Пулевая стрельба. Правила соревнований. –М., Россвет, 1995.
8. Потапов И.Г. Соревнования по стрельбе. – М., ДОСААФ, 1972.
9. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж. тренера Корха А.Я. М.ФиС, 1987
- 10.Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.
- 11.Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки. – КГАФК, 1996.

Литература для учащихся

1. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.
2. Пулевая стрельба. Правила соревнований. –М., Россвет, 1995.
3. Потапов И.Г. Соревнования по стрельбе. – М., ДОСААФ, 1972.
4. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.