

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Оредежская средняя общеобразовательная школа»
Лужского района Ленинградской области

«Рассмотрено»
Педагогическим советом
Протокол №14
от «30» августа 2021г

«Утверждено»
МОУ «Оредежская СОШ»
Приказ №25
от «30» августа 2021г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивная направленности**

"Юный стрелок"

Возраст обучающихся: 10 - 15 лет
Срок реализации: 2 года

Пояснительная записка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень программы – ознакомительный

Первоисточник – «Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 2013 г.

Программа «Юный стрелок» разработана для учащихся от 10 до 15 лет на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Основопологающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Основные направления деятельности:

1. Развитие познавательной активности в области расширения и укрепления теоретических знаний по стрелковому спорту.
2. Совершенствование и укрепление у учащихся практических навыков по стрельбе из лазерного тира.
3. Привлечение детей к систематическим занятиям стрелкового спорта.
4. Активизация познавательной деятельности в области стрелкового спорта.
5. Создание благоприятного нравственно-психологического климата в коллективах, основу которого составляет радость общения, радость общего дела, радость победы.

Актуальность. Кружок создан с целью военно-патриотического воспитания детей и подростков, пропаганды стрелкового спорта, личного и профессионального самоопределения, творческого досуга.

Новизна данной программы заключается в том, что она включает модное направление в спорте. Настоящая программа способствует формированию у учащихся знаний и умений в области стрелковому спорту, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий

Педагогическая целесообразность - Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

Цель: заинтересовать детей и подростков стрелковым спортом.

Обучающие задачи: дать основные теоретические и практические знания в области стрелкового спорта, меры безопасности при стрельбе (лазерный тир)

Воспитательные задачи:

- военно-патриотическое воспитание;
- воспитание чувство гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувство ответственности за порученное дело;
- воспитание коллективизма;
- понимание здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела;
- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

Принципы:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей детей и подростков;
- выбор вида деятельности по интересу;
- доступность программы.

Методы и средства:

- словесный (объяснение, рассказ, беседа);
- наглядный (стенды, плакаты, видеофильмы, книги);
- практический (упражнения в стрельбе из лазерного тира).

Программа рассчитана на детей и подростков от 10 до 15 лет.

Срок реализации программы - 2 года.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 12 человек,
2 год обучения – 12 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раз в неделю по 1 часу, 34 часа в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции «тир» - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Работа по программе осуществляется в группе согласно учебно-тематическому плану.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое

и последовательное обучение. В настоящей программе стрелковому спорту – это лидер мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность учащихся и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня.

Ожидаемые результаты

Овладение основами теоретических знаний, практических умений по программе «Юный стрелок».

В конце первого года обучения учащиеся должны:

Знать:

- 1.Историю развития стрелкового спорта.
2. Развитие стрелкового оружия в России.
3. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия.
4. Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки.
- 5.Порядок разборки и сборки винтовки.
- 6.Характерные неисправности, их устранение.
- 7.Уход за оружием, хранение.
- 8.Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тире.
9. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание.

Уметь:

1. Правильно вести стрельбу стоя по неподвижной мишени.
2. Правильно вести стрельбу сидя «с колена» по неподвижной.
3. Правильно вести стрельбу лежа по неподвижной мишени.

Оценка эффективности реализации программы.

Воспитательный эффект:

- формирование нравственных, морально-волевых качеств;
- формирование психологической и волевой готовности к патриотическому поведению;
- формирование понимания необходимости вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом;
- формирование навыков культуры общения, коллективизма.

Социальный эффект:

- отвлечение подростков от антисоциальной деятельности;

- правовое воспитание, профилактика негативного поведения.

Оздоровительный эффект:

- привлечение подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

Развивающий эффект:

- активизация познавательной активности в различных областях деятельности человека, связанных с безопасной жизнедеятельностью;
- расширение и углубление знаний, умений и навыков по стрелковой подготовке, здоровому образу жизни;
- формирование чувства осмысления необходимости полученных знаний, эффективности проводимых практических мероприятий.

Место учебного предмета в учебном плане

Необходимость составления рабочей программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки 1-2 года обучения обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях сельских поселений. Это, прежде всего объективные проблемы при наборе детей связанные с малой численностью детей одного года рождения, на этапе формирования групп спортивно-оздоровительной подготовки.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – тир, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Формы подведения итогов реализации рабочей программы. Итогом реализации программы «Юный стрелок» планируется участие в школьных, районных соревнованиях

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Название раздела	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие ТБ на занятия.	1		1	Просмотр выполненных игры.
2.	История развития стрелкового спорта	1		1	Просмотр выполненных игры.

3.	Инструкции при обращении с оружием	1		1	Просмотр выполненных игры.
4.	Материальная часть лазерный тир	3		3	Просмотр выполненных игры.
5.	Правила поведения в тире и на линии огня	1		1	Просмотр выполненных игры.
6.	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	1	7	8	Просмотр выполненных игры.
7.	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	1	7	8	Просмотр выполненных игры.
8.	Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени	1	5	6	Просмотр выполненных игры.
9.	Внутригрупповые соревнования		5	5	Соревнования

Содержание учебного плана

первого года обучения (34 ч.)

Теория:

I. Вводное занятие (1 ч).

Тема. Цели, задачи и содержание кружка «Меткий стрелок».

II. История развития стрелкового спорта (1 ч).

Тема. История развития стрелкового спорта.

Тема. Развитие стрелкового оружия в России (просмотр видеофильма «История оружия») (1ч).

III. Инструкции при обращении с оружием (1 ч).

Тема. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия

IV. Материальная часть лазерная пневматической винтовки (3 ч).

Тема. Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки (1 ч).

Тема. Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка») (1 ч).

Тема. Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение (1 ч).

V. Правила поведения в тире и на линии огня (1 ч).

Тема. Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тиру (1 ч).

Практика:

VI. Правила и приемы стрельбы стоя (8 ч).

Тема. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание (1 ч).

Тема. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени (7 ч).

VII. Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» (8 ч).

Тема. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание (1 ч).

Тема. Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени (7 ч).

VIII. Правила и приемы стрельбы лежа (6ч).

Тема. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание (1 ч).

Тема. Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени (5 ч).

IX. Внутригрупповые соревнования (5ч).

Тема. Подготовка к соревнованиям – стрельба стоя - 10 м; три – пробных, десять – зачетных (1ч).

Тема. Подготовка к соревнованиям – стрельба сидя «с колена» - 10 м; три – пробных, десять – зачетных (1ч).

Тема. Подготовка к соревнованиям – стрельба лежа - 10 м; три – пробных, десять – зачетных (1 ч).

Тема. Соревнования (2 ч).

Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Название раздела	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие ТБ на занятии.	1		1	Просмотр выполненных игры.
2.	История развития стрелкового спорта	1		1	Просмотр выполненных игры.
3.	Инструкции при обращении с оружием	1		1	Просмотр выполненных игры.
4.	Материальная часть лазерный тир	3		3	Просмотр выполненных игры.
5.	Правила поведения в тире и на линии огня	1		1	Просмотр выполненных игры.
6.	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	1	7	8	Просмотр выполненных игры.
7.	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	1	7	8	Просмотр выполненных игры.
8.	Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени	1	5	6	Просмотр выполненных игры.
9.	Внутригрупповые соревнования		5	5	Соревнования.

Содержание учебного плана

второго года обучения (34 ч.)

Теория:

I. Вводное занятие (1 ч).

Тема. Цели, задачи и содержание кружка «Тир».

II. История развития стрелкового спорта (1 ч).

Тема. История развития стрелкового спорта

Развитие стрелкового оружия в России (просмотр видеофильма «История оружия»)

III. Инструкции при обращении с оружием (1 ч).

Тема. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия

IV. Материальная часть лазерной винтовки (3 ч).

Тема. Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки (1 ч).

Тема. Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка») (1 ч).

Тема. Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение (1 ч).

V. Правила поведения в тире и на линии огня (1 ч).

Тема. Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тиру (1 ч).

Практика:

VI. Правила и приемы стрельбы стоя (8ч).

Тема. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание (1 ч).

Тема. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени (7 ч).

VII.Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» (8 ч).

Тема. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание (1 ч).

Тема. Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени (7ч).

VIII.Правила и приемы стрельбы лежа (6 ч).

Тема. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание (1 ч).

Тема. Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени (5ч).

IX.Внутригрупповые соревнования (5ч).

Тема. Подготовка к соревнованиям – стрельба стоя - 10 м; три – пробных, десять – зачетных (1 ч).

Тема. Подготовка к соревнованиям – стрельба сидя «с колена» - 10 м; три – пробных, десять – зачетных (1 ч).

Тема. Подготовка к соревнованиям – стрельба лежа - 10 м; три – пробных, десять – зачетных (1 ч).

Тема. Соревнования (2 ч).

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание:Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Методическое обеспечение программы

1. «Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 2013 г.
2. Маркевич В.Е. «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон», С-П.
3. Мураховский В.И. «Оружие пехоты», изд. «Арсенал-Пресс», М, 2012 г.
4. Болотин Д.Н. «История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С-П.
5. Болотин Д.Н. «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М, 2014 г.

Литература:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения . М.: Просвещение, 2011
2. Примерные программы внеурочной деятельности. М.: Просвещение, 2011
3. Внеурочная деятельность школьников . Методический конструктор. М.: Просвещение, 2011
4. «Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 2013 г.
5. Маркевич В.Е. «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон», С-П.
6. Мураховский В.И. «Оружие пехоты», изд. «Арсенал-Пресс», М, 2012 г.
7. Болотин Д.Н. «История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С-П.
8. Болотин Д.Н. «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М, 2014 г.

