



муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Детский морской центр «КАРАВЕЛЛА»
имени А. Москаленко»

Принято на заседании
педагогического совета
от "09" августа 2019 г.
Протокол № 5

Утверждаю:
Директор МБУДО ДМЦ «Каравелла»
М.А. Глазачев
«09» 2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
"Меткий стрелок"
на 2019 – 2020 учебный год**

Возраст учащихся: 12-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Кулагина Людмила Николаевна
педагог дополнительного образования

г. Новосибирск, 2019

Пояснительная записка

События последнего времени подтвердили, что экономическая дезинтеграция, социальная дифференциация общества, девальвация духовных ценностей оказали негативное влияние на общественное сознание большинства социальных и возрастных групп населения страны, резко снизили воспитательное воздействие российской культуры, спорта, искусства и образования как важнейших факторов формирования патриотизма. Стала все более заметной постепенная утрата нашим обществом традиционно российского патриотического сознания. Патриотизм кое-где стал перерождаться в национализм. В общественном сознании получили широкое распространение равнодушие, эгоизм, индивидуализм, цинизм, немотивированная агрессивность, неуважительное отношение к государству и социальным институтам. Проявляется тенденция к падению престижа военной и государственной службы. Патриотизм является нравственной основой жизнеспособности государства и выступает в качестве важного внутреннего мобилизующего ресурса развития общества, активной гражданской позиции личности, готовности ее к самоотверженному служению своему Отечеству.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ;
- Федеральный закон «Об оружии» от 13.11.1996 г. № 150-ФЗ;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 года №996-р);
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 гг.» (Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 г. № 1493);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Государственная программа Новосибирской области «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации в Новосибирской области на 2015-2020 годы» (Постановление Правительства Новосибирской области от 28.03.2014 № 125-п);
- приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей в Новосибирской области» (протокол заседания проектного офиса в сфере образования Новосибирской области от 21.07.2017);
- Устав МБУДО ДМЦ «Каравелла».

Цель программы: формирование и развитие личности человека - гражданина малой и большой Родины, творческого, самостоятельного, социально ответственного, коммуникативного, с развитой потребностной сферой познания окружающего мира и самопознания; патриота, способного, при необходимости, осознанно встать на защиту Родины; человека чести, социальной справедливости, заботящегося об окружающих людях, природе, о сохранении и развитии культуры, способного к самореализации с учетом индивидуальности; самосовершенствования, саморазвития и самовоспитания.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать знания по истории развития стрелкового оружия России, устройству современного стрелкового и пневматического оружия, основам теории стрельбы, физической подготовки стрелка;
- сформировать умения и навыки безопасного обращения с оружием, его обслуживание и хранение, стрельбе из пневматического оружия.

Воспитательные:

- формировать активную гражданскую позицию, любовь к Родине, готовность встать на ее защиту;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.);
- воспитывать интерес к изучению военно-прикладными видами спорта.

Развивающие:

- развивать творческий интерес обучающихся к изучению истории Отечества, техническим дисциплинам, к занятиям по физической культуре;
- развивать психические процессы (память, внимание, концентрация, глазомер, усидчивость, мышление).

Миссия программы: удовлетворение стремления подростков допризывного возраста к овладению военными знаниями и занятию военно-прикладными видами спорта; развитие у подростков таких необходимых качеств, как отношение к труду, коллективизм, дисциплинированность, дружба, воспитание смелости, решительности, самообладания, целеустремленности, трудолюбия, внимательности, самостоятельности через пробуждение и развитие у подростков гражданственности, патриотизма, глубокого уважения к историческому и культурному прошлому России.

Возраст учащихся: 12-16 лет (обучающиеся 5-10 классов).

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий группы:

- два раза в неделю по 2 часа;
- еженедельно по 0,5 часа индивидуальная работа педагога с учащимися.

Приём детей по желанию наполняемость групп по 12 человек.

Ожидаемые результаты реализации Программы

Учащийся будет знать:

- историю развития российского стрелкового и спортивного оружия;
- правила безопасного обращения с оружием и боеприпасами;
- технические характеристики оружия, приемы и правила стрельбы;
- работу основных частей и механизмов пневматического оружия ИЖ-38, МР-532;
- назначение, ТТХ, устройство автомата АК-74;
- команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение;
- правила обслуживания и хранения пневматического оружия;
- общие правила физической подготовки стрелка;
- строение и функции организма человека;
- правила проведения спортивных соревнований.

Учащийся будет уметь:

- соблюдать меры безопасности при обращении с оружием, при нахождении в тире;
- провести обслуживание и текущий ремонт пневматического оружия;
- готовить оружие к стрельбе;
- стрелять по мишеням из различных положений, корректировать стрельбу;
- отрабатывать навыки стрельбы на мишенях лазерного тира из винтовки, пистолета;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- контролировать себя в процессе ведения стрельбы;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе.

Формы воспитательно-образовательного процесса:

- участие обучающихся стрелкового кружка в военно-спортивных, оборонно-массовых, военно-патриотических мероприятиях Калининского района и города Новосибирска;
- учебные занятия по расписанию в тире;
- участие в военизированных эстафетах совместно с обучающимися ДМЦ «Каравелла»;
- беседы, встречи в музее-землянке ДМЦ «Каравелла» с ветеранами Великой Отечественной войны и участниками афганской и чеченских войн, с работниками районного военного комиссариата, с военнослужащими воинской части 3287;
- встречи с выпускниками ДМЦ «Каравелла» – ныне офицерами армии и флота, отслужившими срочную службу;
- участие в соревнованиях по стрельбе из пневматического оружия.

Формы подведения итогов реализации Программы:

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

- проверка выполнения нормативов по физической подготовке;
- проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки;

- контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам программы;
- соревнования на личное первенство среди обучающихся кружка;
- общешкольные соревнования по стрельбе из пневматического оружия;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- анализ и обсуждение проводимых мероприятий с обучающимися и их родителями.

Критерии оценки:

«Зачтено» - обучаемый правильно ориентируется в современном стрелковом оружии, знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже, вести прицельную и кучную стрельбу с результатом:

- не ниже 18 очков при 3-х выстрелах;
- 30 очков при 5-ти выстрелах;
- 60 очков при 10-ти выстрелах.

«Не зачтено» -

а) если обучаемый не ориентируется в современном стрелковом оружии, не знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, не умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже;

б) ведет прицельную и кучную стрельбу с результатом:

- ниже 18 очков при 3-х выстрелах;
- 30 очков при 5-ти выстрелах;
- 60 очков при 10-ти выстрелах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ пп	Тема занятий	Количество часов		
		теоретические	практические	всего
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Меры безопасности при стрельбе	1	-	1
3.	История создания и развития стрелкового оружия	14	-	14
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спорта.	6	-	6
5.	Физическая подготовка стрелка	1	23	24
6.	Материальная часть оружия ИЖ-38, МР 512, АК-74	4	4	8
7.	Теоретические основы стрельбы	6	4	10
8.	Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок	1	5	6
9.	Упражнения по стрельбе	1	19	20

10.	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки	-	38	38
11.	Стрелковые игры	-	16	16
12.	Индивидуальная работа педагога	-	18	18
Итого часов:		37	125	162

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема №1. Вводное занятие – 1 час

Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. История создания российского стрелкового оружия.

Тема №2. Меры безопасности при стрельбе – 1 час

Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле. Опасности при обращении с оружием. Инструктаж по технике безопасности (ТБ) обращения с оружием. Возможные последствия нарушений правил ТБ. Примеры несчастных случаев при нарушении правил ТБ при обращении с оружием. Правовые стороны вопроса. Уголовная и административная ответственность. Правила хранения оружия, порядок его использования при проведении занятий.

Тема №3. История создания и развития стрелкового оружия -14 часа

История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

Тема № 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спорта – 6 часов

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание и газообмен. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Центральная нервная система. Гигиена спорта. Правила личной и общественной гигиены. Значение утренней гимнастики. Уход за телом. Вред курения для организма человека. Общий режим дня. Режим питания. Значение водных процедур. Гигиена сна. Понятие о спортивной форме. Понятие о переутомлении и восстановлении организма человека.

Тема №5. Физическая подготовка стрелка – 24 часа

Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координаций движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения. Упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

Тема № 6. Материальная часть оружия ИЖ-38, МР 512, АК-74 - 8 часов

Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-38, МР-512 и Ак-74. Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение. Разборка, сборка автомата АК-74. Чистка, смазка и хранение оружия. Настройка пневматических винтовок. Выверка открытого прицела. Заряжание винтовки.

Тема №7. Теоретические основы стрельбы – 10 часов

Явление выстрела. Траектория полета пули, стабилизация. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Прямой выстрел. Начальная скорость пули. Отдача винтовки. Пробивное и убойное действие пули. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание. Способы определения расстояния до цели.

Тема №8. Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок – 6 часов

Заряжание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.

Заряжание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы.

Заряжание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады.

Заряжание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения с колена и лёжа. Доклады. Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.

Тема №9. Упражнения по стрельбе – 20 часов

Подготовительные упражнения по стрельбе: их назначение, виды, характеристика. Виды подготовительных упражнений:

- изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол;
- прицеливание из винтовки по фигурным мишеням М.А. Иткиса;
- принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки, стоя без опоры длительностью до 5 минут и более;
- самоконтроль изготовки;
- тренировка в стрельбе из винтовки без пуль;
- координация движений стрелка.

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

Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов — 3.

Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат.

Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.

Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5

Упражнение№7.Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м. Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.

Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из50.

Тема №10. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки - 38 часов

Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов — 5.

Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат.

Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.

Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола.

Упражнение№7 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.

Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.

Тема №11. Стрелковые игры – 16 часов

Организация и проведение игр, направленных на отработку стрелковых умений:

— «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве;

— «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени;

— «График» (для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развития умения мобилизации на выполнение каждого выстрела);

— «Турнир» (для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы);

— «Выбывание» - аналогично предыдущей игре;

— «Биатлон» с бегом (для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ пп	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Место проведения	Материальное и информационное обеспечение занятия	Форма и метод контроля
1.	Вводное занятие	1	класс	ПК, видеопроектор	
2.	Меры безопасности при стрельбе	1	класс	ПК, видеопроектор	опрос
3.	История создания и развития стрелкового оружия	14	класс	ПК, видеопроектор	опрос
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спорта.	6	класс	ПК, видеопроектор	опрос, наблюдение
5.	Физическая подготовка стрелка	24	тир, стадион	Методика физической подготовки стрелка	сдача контрольных нормативов
6.	Материальная часть оружия ИЖ-38, МР 512, АК-74	8	класс, тир	ПК, видеопроектор МР 512, АК-74, плакаты	опрос, соревнование по сборке разборке АК-74
7.	Теоретические основы стрельбы	10	класс, тир	ПК, видеопроектор плакаты	опрос
8.	Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок	6	тир	Плакаты, МР 512, АК-74	наблюдение, сдача контрольных нормативов
9.	Упражнения по стрельбе	20	тир	Плакаты, МР 512, АК-74	наблюдение, сдача контрольных нормативов
10.	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки	38	тир	Плакаты, МР 512, АК-74	наблюдение, соревнование
11.	Стрелковые игры	16	тир	Плакаты, МР 512, АК-74	соревнование

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

1. Тир школьный.
2. Винтовки пневматические в количестве – 5 шт.
3. Пистолет лазерный – 2 шт.
4. Сейф для хранения оружия – 1 шт.
5. Макет автомата АК-74 – 2 шт.
6. Магазин с учебными патронами – 2 шт.
7. Пульки для стрельбы из пневматического оружия.
8. Мишени бумажные (различные).
9. Подставки ростовые.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. Москва, издательство ДОСААФ СССР, 1986г.;
2. Жук А.Б. Справочник по стрелковому оружию. Революеры, пистолеты, пистолеты-пулеметы, винтовки, автоматы. – М.: Военное издательство, 1993;
3. Огневая подготовка, под редакцией Ю.Б. Торгованова. Красноярск СФУ, 2015;
4. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 кл. – М.: «Астрель», 2009;
5. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005;
6. ЮрьевА.А. Пулевая спортивная стрельба. М., 1973;
7. ВайнштейнЛ.М. Основы стрелкового мастерства. М., 1960;
8. Содержание и методы патриотического воспитания в общеобразовательной школе. Методическое пособие / под редакцией А.Х. Чанышева. - М.: Центр «Школьная книга», 2010;
9. Стрелковая подготовка. Методические рекомендации. – М.: «Дрофа», 2010.
10. Исполком Стрелкового Союза России «Правила соревнований по пулевой стрельбе». М.2010 г.