Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования

«Межшкольный учебный центр Кировского и Ленинского районов»



Физкультурно-спортивная направленность

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

**«Юный стрелок»**

Возраст обучающихся 14-17 лет

Срок реализации - 1 год

Автор - составитель программы:

**Мухина Ольга Геннадьевна**,

педагог дополнительного образования

Ярославль, 2022

**Содержание**

1. Пояснительная записка ….......…………………………………………………3
2. Учебный план …………………………………………….….......……………..7
3. Содержание программы ………………………………………………........….8
4. Обеспечение программы………………………………………………………12
   1. Методическое обеспечение .. …………………………………………..12
   2. Материально-техническое обеспечение………………………………..14
   3. Дидактическое обеспечение………………………………………….....14
   4. Кадровое обеспечение .…………………………………………………14
5. Мониторинг образовательных и воспитательных результатов ..…………...15
6. Библиографический список …………………………………………..…........16
7. Приложения.…………………………………………………………………....17

**Пояснительная записка**

В настоящее время жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Стрелковый спорт пользуется большой популярностью среди молодежи и школьников. Он воспитывает у молодежи высокие морально-волевые качества, готовность к защите Отчества. Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями.

**Модифицированная** общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный стрелок» **физкультурно-спортивной** направленности **ознакомительного уровня** составлена на основе нормативно-правовых документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
* Федеральный проект «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 г.;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (постановление Правительства от 31 марта 2022 года N 678-р);
* Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
* Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
* Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
* Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения дистанционных образовательных технологий по организации дистанционного обучения. Министерство просвещения 31.01.2022;
* Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28;
* Государственная программа Ярославской области «Развитие образования в Ярославской области» на 2021 - 2024 годы;
* ОЦП «Развитие дополнительного образования детей в Ярославской области» на 2019–2024 годы.

Обучение по программе «Юный стрелок» дает возможность подросткам научиться безопасному обращению с оружием, формирует навыки стрелковой техники. Изучение данного курса **актуально** в связи с повышенным интересом школьников к оружию.

**Отличительные особенности**. Программа «Юный стрелок» содействует физическому, нравственному и интеллектуальному совершенствованию обучающихся, поскольку при занятии стрельбой у школьников развиваются внимание, память, эмоциональная устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями, волевые качества (целеустремленность, настойчивость, выдержка).

Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков развиваются устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Практическая стрельба является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий.

Воспитание является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, логично «встроенным» в содержание учебного процесса, поэтому в содержание программы включен воспитательный компонент.

В содержании ДООП отражены традиционные воспитательные мероприятия, проводимые в объединении в рамках воспитательной программы МУЦ.

**Цель воспитания** - личностное развитие обучающихся, проявляющееся в освоении обучающимися социально значимых знаний и приобретении опыта социального взаимодействия, направленных на формирование гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения.

При переходе центра на дистанционное обучение в программу могут быть внесены корректировки в части форм, методов обучения и контроля, видов практических заданий, времени занятий. Обучение может проводиться в очной форме в режиме онлайн или заочной в режиме оффлайн.

Программу можно рассматривать как элемент **профориентации**, поскольку обучающиеся знакомятся с одной из составляющей работы военнослужащих, работников силовых структур.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что в процессе её реализации, у обучающихся формируется способность к самостоятельному общефизическому развитию, формируется психологическая устойчивость, осуществляется военно-спортивная подготовка.

Привлечение обучающихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

Обучающиеся удовлетворяют свой интерес к оружию, пользуясь высококачественным оружием под контролем тренера-преподавателя.

Программа ориентирована на развитие у школьников таких качеств, как дисциплинированность, дружба и товарищество. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания.

**Новизна** программы заключается в том, что в программах стрелковой подготовки, как правило, не предусматриваются создание условий для патриотического воспитания. Данная же программа ставит одной из приоритетных задач воспитательную работу с подростками, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств.

Программа позволяет удовлетворить возрастные потребности в идентификации личности школьника, определить жизненные стратегии и обрести навыки их реализации. Обучение стрельбе проводится с использованием современного стрелкового оборудования – лазерного тира «Рубин». Этот тренажёр предназначен для получения первоначальных умений в стрельбе, для обучения и совершенствования навыков в прицеливании из имитаторов оружия. При помощи комплекта с обучающимися отрабатываются правильные стойка, дыхание, удержание оружия, плавный спуск курка с боевого взвода. Одно из важнейших достоинств данного комплекта – безопасность. Тренировочные стрельбы проводятся без расхода боеприпасов, обучающиеся видят результат стрельбы на мониторе компьютера – куда целился, куда попал, как правильно прицелиться. Компьютерная программа с высочайшей точностью оценивает выстрел и выявляет ошибки, допущенные в процессе прицеливания и спуска. Статистика стрельбы (количество выстрелов и количество попаданий) отображается в таблице на экране.

**Цель:** дать обучающимся первоначальные знания по стрельбе из стрелкового оружия, устройству и уходу за ним.

**Задачи:**

*обучающие*

* изучить технических данных различных видов оружия и освоить приемы стрельбы из различных видов огнестрельного оружия;
* формировать навыки меткой стрельбы на различные расстояния из различных положений.

*воспитательные*

- воспитать интерес к военно-прикладным видам спорта и здоровому образу жизни;

* сформировать целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, коллективизм и коммуникативность.

*развивающие*

- развивать у обучающихся внимание, стрессоустойчивость, усидчивость, глазомер, память, самообладание, волевые качества.

* развивать умения мобилизовать свои силы для лучшего выполнения упражнений по стрельбе, правильно оценивать свои действия при стрельбе.

Программа рассчитана на подростков 14-17 лет. Условия набора: в группу принимаются все желающие, имеющие врачебный допуск к занятиям стрелковым спортом. Наполняемость в группах составляет 7-15 человек разного возраста.

Срок реализации программы - 1 год. Занятия с группой проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа. Общий объем программы – 72 часов.

Работа ведется с учетом местных условий и учебно-воспитательного режима МОУ ДО «МУЦ Кировского и Ленинского районов», а также возрастных особенностей детей.

**Ожидаемые результаты**

По окончанию курса обучающиеся приобретут новые компетенции.

*Результаты обучения*

Обучающиеся будут **знать**

- историю пулевой стрельбы;

- технику безопасности при обращении с оружием и при стрельбе;

- устройство оружия и боеприпасов;

- основы психологической подготовки при стрельбе;

- причины отказа при стрельбе и способы их устранения;

- алгоритм выполнения стрельбы в тире;

- обязанности и права стрелков при обращении с оружием,

- технические данные различных видов оружия;

- принципы работы огнестрельного оружия;

- технический уход за оружием;

- основы внутренней и внешней баллистики;

- технику стрельбы по мишеням;

- правила соревнования по стрельбе;

- элементарные приемы стрельбы.

Обучающиеся будут уметь

* готовить оружие к стрельбе;
* заряжать и разряжать оружие;
* плавно нажимать на спусковой крючок.
* правильно дышать при стрельбе;
* брать наизготовку оружие при стрельбе.

*Результаты развития*

У обучающихся повысится уровень внимания, стрессоустойчивости, усидчивости, самообладания, памяти; разовьется глазомер, умение мобилизовать свои силы для лучшего выполнения упражнений по стрельбе, правильно оценивать свои действия при стрельбе.

*Результаты воспитания*

У обучающихся появится интерес к военно-прикладным видам спорта и здоровому образу жизни; сформируются такие качества, как целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, коллективизм и коммуникативность.

Реализация воспитательных мероприятий даст возможность обучающимся получить представления о традициях и культурном достоянии родного края, о примерах исполнения гражданского и патриотического долга.

В основу программы положены научные **принципы организации** педагогического процесса:

* системность;
* гуманизация;
* дифференциация;
* психологическая комфортность.

**Формами проведения итоговой аттестации** обучающиеся являются итоговое тестирование по теории курса, зачетная стрельба в тире по мишеням, участие в соревнованиях различного уровня.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов | | | Формы контроля/  аттестации |
| всего | теория | практика |  |
|  | Вводное занятие | **2** | 2 | - |  |
|  | Начальные сведения об анатомии человека | **6** | 3 | 3 | опрос |
|  | Физическая подготовка стрелка | **6** | 3 | 3 | Практич. работа |
|  | Начальные сведения о стрельбе из личного оружия. | **14** | 6 | 8 | Практич. работа |
|  | Огнестрельное оружие | **20** | 8 | 12 | Трениров.  упражнения |
|  | Основные упражнения при стрельбе | **10** | 4 | 6 | Трениров.  упражнения |
|  | Стрелковые игры и соревнования по стрельбе | **4** | - | 4 | Игры и соревнования |
|  | Воспитательные мероприятия | **8** | 4 | 4 | Опрос |
|  | Итоговое занятие | **2** | - | 2 | Практич. работа |
|  | **Итого** | **72** | **32** | **40** |  |

**Содержание**

**1.Вводное занятие**

**Теория.** Знакомство с программой. Инструктаж по охране труда. План работы объединения.

История и задачи развития стрелкового спорта и пулевой стрельбы в России. Стрельба – как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы.

**Практика.** Входная диагностика. Упражнения для развития общей выносливости, на владение техникой обращения с оружием.

* 1. **Начальные сведения об анатомии человека**

**Теория.** Скелет человека. Мышцы, сухожилия связки, суставы Нервная система, сердечно-сосудистая, пищеварение, выделительная система. Сенсорные системы-анализаторы зрительная, слуховая, вестибулярная, дыхательная, кожная.

**Практика.** Работа с таблицами. Решение ситуационных задач.

* 1. **Физическая подготовки стрелка**

**Теория.** Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости, силы, ловкости, гибкости, координации движения тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе. Развитие способностей выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок.

**Практика.** Тренировочные упражнения. Проведение замеров, диагностики. Решение ситуационных задач. Дыхательные упражнения. Упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

* 1. **Начальные сведения о стрельбе из личного оружия**

**Теория.** История развития огнестрельного оружия. Понятие о стрельбе и выстреле. Явление выстрела. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Начальная скорость и энергия пули. Стабилизация полета пули в воздухе. Образование траектории. Убойное действие пули. Понятие о кучности и меткости стрельбы. Средняя точка попадания пуль, ее определение. Приведение оружия к нормальной работе – пристрелка оружия. Регулировка прицела. Режим дыхания. Правила выполнения стрельбы. Четыре основные фазы производства выстрела (предварительная, подготовительная, исполнительная, отдых перед очередным выстрелом). Заряжание и разряжение. Точность и кучность стрельбы. Меткость стрельбы. Пристрелка оружия. Прицеливание. Порядок обращения с оружием. Варианты техники спуска курка. Подбор пуль. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований. Правила выполнения стрельбы.

**Практика.** Работа с плакатами. Решение задач. Тренировочные упражнения на заряжение и разряжение оружия, по пристрелке оружия. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития координации и точности движений. Упражнения с макетом оружия (АК). Упражнения с макетом оружия (ПМ). Упражнения для выполнения мышечно-суставной чувствительности.

**5. Огнестрельное оружие**

**Теория.** Огнестрельное оружие, его особенности. Техника безопасности при обращении с оружием и при стрельбе.

Электронный тир. Оборудование тира и правила его эксплуатации Правила оборудования линии мишеней. Меры безопасности при стрельбе в тире. Средняя точка попадания «пуль», её определение. Правила прицеливания при стрельбе. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Правила выполнения стрельбы. Понятие «отрыв» при стрельбе из электронного оружия.

Основы устройства электронного оружия. Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов имитаторов оружия автомата Калашникова и пистолета Макарова: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Статистика стрельбы. Уход за оружием, его хранение. Подготовка оружия к стрельбе. Техника безопасности при стрельбе.

Устройство и назначение механизмов и деталей автомата Калашникова (АК). ТТХ. Конструктивные отличия пневматического оружия от электронного оружия (имитатора). Обще устройство и принцип действия. Назначение и устройство основных частей оружия. Заряжание и разряжение. Особенности эксплуатации.

Неполная разборка, сборка, чистка и смазка. Подготовка к работе. Положение частей и механизмов до заряжания и после стрельбы. Работа частей и механизмов во время стрельбы.

Устройство и назначение механизмов и деталей пистолета Макарова (ПМ). Материальная часть пистолета ПМ: ТТХ, общее устройство и принцип действие. Конструктивные отличия пневматического оружия от электронного оружия (имитатора). «Заряжание» и «разряжание». Особенности эксплуатации. Подготовка к работе. Положение частей и механизмов до заряжания. Работа частей и механизмов при заряжании и во время стрельбы. Неполная разборка, сборка, чистка и смазка.

Психологическая подготовка стрелка. Преодоление своих отрицательных эмоций. Состояние «боевой готовности». Способность к отключению от внешних и внутренних раздражителей. Характерные ошибки при подготовке к стрельбе. Упражнение начальное и тренировочное. Показ приемов изготовки для стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча. Положение указательного пальца на спусковом крючке.

**Практика.** Сборка и разборка оружия. Стрельба. Упражнения для развития силовой выносливости. Упражнения по подготовке оружия к стрельбе.

*Подготовительные упражнения:*

**1.** Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе автомата Калашникова, сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

**2.** Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе пистолета Макарова одной и двумя руками, сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

**3.** Контроль однообразия прицеливания из автомата Калашникова с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

**4.** Прицеливание из автомата Калашникова по фигурным мишеням.

**5.** Прицеливание из пистолета Макарова по фигурным мишеням.

**6.** Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из автомата

Калашникова, стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

**7.** Прицеливание из пистолета Макарова двумя руками.

**8.** Прицеливание из пистолета Макарова одной рукой.

**9.** Тренировка в стрельбе из автомата Калашникова без пуль. Координация всех действий стрелка.

**10.** Тренировка в стрельбе из пистолета Макарова двумя руками.

**11**. Тренировка в стрельбе из пистолета Макарова одной рукой.

*Вспомогательные упражнения***:**

**1.** Стрельба из автомата Калашникова по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

**2.** Стрельба из пистолета Макарова двумя руками.

**3.** Стрельба из пистолета Макарова одной рукой.

**4.** Стрельба из автомата Калашникова по квадрату 10х10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

**5.** Стрельба из пистолета Макарова двумя руками.

**6.** Стрельба из пистолета Макарова одной рукой.

**6. Основные упражнения по стрельбе**

**Теория.** Психологическая подготовка стрелка при выполнении основных упражнений по стрельбе. Умение полностью мобилизовать силы для лучшего выполнения упражнения по стрельбе; уверенность в точных выстрелах до конца упражнения; повышение надежности стрельбы в любых экстремальных условиях.

Внимание как условие для обеспечения точности стрельбы.

**Практика.** Дыхательные упражнения. Упражнения по подготовке к стрельбе. Физическая и психологическая подготовка к стрельбе. Упражнения на формирование правильной осанки.

*Основные упражнения:*

**1.** Стрельба из автомата Калашникова по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

**2.** Стрельба из автомата Калашникова по грудной мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

**3.** Стрельба из автомата Калашникова по круглой мишени стоя без опоры.

**4.** Стрельба из автомата Калашникова по грудной мишени стоя без опоры.

**5.** Стрельба из пистолета двумя руками по круглой мишени.

**6.** Стрельба из пистолета Макарова двумя руками по грудной мишени.

**7.** Стрельба из пистолета одной рукой по круглой мишени.

**8**. Стрельба из пистолета Макарова одной рукой по грудной мишени.

**7. Стрелковые игры и соревнования**

**Теория.** Понятие стрелковых игр. Виды стрелковых игр «Дуэльная», «Ипподром», «График», «Турнир», «Выбывание».

«Дуэльная» - стрельба на скорость при заданном качестве. «Дуэльная» - стрельба на лучшее качество без ограничения времени.

«График» - для тренировки выносливости к длительным напряжениям.

«Выбывание».

Соревнования по стрельбе. Правила проведения соревнований. Подготовка к ним. Тактика выступления на соревнованиях по стрельбе.

**Практика.** Проведение соревнований по стрельбе между членами учебной группы, на первенство и для сдачи зачётов и разрядных норм.

**8.** **Воспитательные мероприятия**

**Теория.** Буллинг. Что о нем нужно знать. Гаджеты и интернет: благо или опасность? Здоровый образ жизни: день без табака. Безопасность на дорогах.

**Практика.** Подготовка и проведениетематических занятий:«Буллинг в школе», **«**День без табака»**,** «Безопасный самокат»; «Гаджеты и интернет: благо или опасность?»

Просмотр и обсуждение презентации и видеоролика. Круглый стол. Анкетирование Диспут «Возможна ли жизнь подростка без гаджетов?».

**9. Итоговое занятие**

**Теория.** Результаты. Достижения. Недостатки.

**Практика.** Зачетные упражнения. Выходная диагностика.

**Обеспечение программы**

**Методическое обеспечение**

Программа разработана с учетом психологических особенностей подростка. При составлении программы учитывались их индивидуальные и возрастные особенности, потенциальные возможности и способности.

**Методы проведения занятия**: словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и выполнение практического задания.

Программой предусмотрены следующие основные **формы занятий**: беседы, просмотр видеоматериалов, работа со специальной литературой, соревнования.

**Основными формами занятий являются:**

* учебно-тренировочные занятия,
* теоретические и практические занятия,
* спортивные соревнования.

Форму занятий можно определить как творческую, самостоятельную, спортивную деятельность обучающиеся.

Для достижения поставленной цели обучающиеся отрабатывают поставленные задачи по трём учебным местам:

- первое рабочее место – изучение материальной части оружия, мер безопасности, условий и порядка выполнения стрелкового упражнения;

- второе рабочее место – тренировка приёмов и правил стрельбы с использованием электронного тира, учебного оружия, тренировочных мишеней;

- третье рабочее место – стрельба по условиям выполняемого упражнения.

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом: на занятиях обучающиеся знакомятся с различными приемами и способами стрельбы.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Закономерности использования способов практической стрельбы могут быть представлены в виде правил.

Большая часть учебного времени отводится на практическую работу с оружием.

Обучение стрельбе начинается с показа приёмов в целом, а затем по элементам. После этого проводится тренировка в правильном выполнении показанного приёма, с последующим выполнением.

Эффективным для познавательного развития обучающиеся является такое введение нового теоретического материала, которое вызвано требованиями практики.

Теоретические занятия, в том числе изучение основ безопасности, материально-технической базы, а также практическое изучение элементов: хват оружия, стойки, перемещения могут проводиться в учебных классах, оборудованных техническими средствами обучения для показа фотографий, схем и видеоизображений (слайдов).

На практических занятиях отрабатываются правила ведения огня из автомата Калашникова и пистолета Макарова, в результате которых обучающиеся приобретают навыки в практической стрельбе.

Кроме **теоретической подготовки**, которая знакомит с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов, обучающиеся проходят **техническую подготовку.** Она необходима для того, чтобы каждому занимающемуся найти рациональную изготовку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия. В конце подготовительного периода со спортсменами, имеющими достаточную техническую подготовку, периодически проводятся занятия в условиях, приближенных к соревнованиям.

**Физическая подготовка** необходима обучающиеся для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка-спортсмена. Общая физическая подготовка служит основным средством активного отдыха обучающихся, устраняющим застойные явления в организме спортсмена.

**Психологическая и тактическая подготовка** проходит в процессе всего обучения.

Для сдачи нормативов по стрельбе 1 раз в 2 месяца планируются соревнования, а также предоставляется возможность всем подготовленным стрелкам участвовать в соревнованиях на первенство учебного заведения и в городских соревнованиях.

**Формы организации учебной деятельности**: индивидуальные, групповая.

Индивидуально с обучающимися отрабатываются подготовительные, вспомогательные и основные упражнения при стрельбе, техника и методика стрельбы из электронного оружия.

Используются следующие **методы обучения:**

* проблемный;
* репродуктивный;
* объяснительно-иллюстративный.

При реализации программы используются **методы морального поощрения** (подбадривание, похвала, выражение удивления, оказание помощи)*,* стимулирующие работу обучающиеся.

В процессе работы с обучающимися используются следующие **методы и приёмы воспитания**: беседа, рассказ, просмотр материалов, анализ и обсуждение, подготовка сообщений, проектная деятельность, экскурсия, поощрение, замечание, метод естественных последствий, традиции коллектива.

**Формы воспитательной работы**: праздники коллектива, участие в социальных акциях и традиционных мероприятиях МУЦ, досугово-познавательных мероприятиях.

**Оценивание результатов** воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

При дистанционном или электронном обучении в случае болезни ребенка или при домашнем обучении при формировании учебного материала применяются существующие интерактивные материалы по предмету. Для обучающихся создаются простейшие, нужные ресурсы и задания. Сокращается время занятия ребенка дома до 30 минут.

Теоретический материал представляется в кратком (сжатом) виде, где выделена основная суть. Обучающимся предлагаются разные виды заданий для последующей самостоятельной работы дома. В структуру материала входят следующие содержательные компоненты: учебный материал, включая необходимые иллюстрации; инструкции по его освоению; вопросы и тренировочные задания; контрольные задания и пояснения к их выполнению. К учебным материалам добавляется инструкции по работе.

Текущий и итоговый контроль осуществляется также в дистанционной форме через организацию обратной связи с использованием электронной почты, соцсетей.

Задания для учащихся размещаются на сайте образовательной организации, в группах объединения в социальных сетях (ВКонтакт), в группах объединения в мессенджерах WhatsApp, Skype, Telegram, направляются по электронной почте.

Воспитательная работа невозможна без тесного контакта с родителями. Для педагога дополнительного образования важно установить партнерские отношения с ними, создать атмосферу поддержки и общности интересов, взаимопонимания, сотрудничества и взаимодействия.

Поэтому с родителями проводятся родительские собрания, индивидуальные консультации, в конце года – анкетирование на предмет оценки удовлетворенности результатами образовательной и воспитательной деятельности в объединении.

В течение года педагог беседует с родителями о прошедших занятиях, рассказывает о домашних заданиях, индивидуально информирует о динамике изменения образовательных и личностных характеристик детей.

**Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий необходимы учебный класс и электронный тир, оборудованные всем необходимым.

Также потребуются инструменты и оборудование:

* Электронное оружие.
* Мишени бумажные (различные).
* Подставки ростовые.
* Ноутбук.
* Колонки.
* Проектор.

**Дидактическое обеспечение**

* фотографии,
* плакаты,
* видеоролики
* презентации.

**Кадровое обеспечение**

Занятия ведет педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование, специальную подготовку и навыки деятельности по изучаемым по программе работ.

**Мониторинг образовательных и воспитательных** **результатов**

Способами проверки являются входная, промежуточная и итоговая диагностика с помощью метода наблюдения и тестирования, а также текущей диагностики во время проведения соревнований.

Несмотря на то, что при обучении по дополнительным образовательным программам выставление оценок не предусматривается, считаем, что выставление оценок по результатам стрельбы в виде баллов целесообразно, т.к. помогает ребенку отследить уровень подготовки, провести сравнительный анализ по результатам соревнований внутри группы и является привычным.

Начинающим стрелкам рекомендуется повышать оценки на один уровень за хорошую кучность стрельбы.

В течение учебного года в объединении проводится несколько соревнований, как внутренних– классификационных (на первенство объединении), так и массовых. Это необходимо для популяризации стрелкового спорта среди обучающихся, демонстрации работы и достижений, привлечения новых ребят к занятиям стрелковым спортом.

Диагностика учебно-воспитательного процесса в соответствии с планируемым результатом, его корректировка и схема учета развития каждого учащегося - цель педагогического контроля.

Типы контроля:

* Контроль педагога (фронтальный, групповой, индивидуальный).
* Самоконтроль.
* Взаимоконтроль обучающихся.

**Критериями оценки** обучающимися освоения содержания программы являются:

- усвоение материала занятий (запоминание материала)

- умение применить полученные знания (эффективное решение поставленных педагогом учебных заданий)

- развитие индивидуальных способностей учеников (коммуникативных навыков, познавательных навыков, исследовательской и учебной мотивации, мыслительных процессов и др.)

Результаты контроля фиксируются в «карте учета результатов учебной деятельности обучающихся», диагностических картах и картах самооценки обучающихся.

**Мониторинг личностного развития детей в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | баллы |
| **1.Организационно-волевые качества:**  1.1. Терпение | Способность выдерживать нагрузки, преодолевать трудности | -терпения хватает меньше чем на ½ занятия  - терпения хватает больше чем на ½ занятия  - терпения хватает на все занятие | 3  2  1 |
| 1.2. Воля | Способность активно побуждать себя к практическим действиям | - волевые усилия побуждаются извне  - иногда самими детьми  - всегда самими детьми | 3  2  1 |
| 1.3. Самоконтроль | Умение контролировать свои поступки | - находятся постоянно под воздействием контроля извне  - периодически контролируют себя сами  - постоянно контролируют себя сами | 3  2  1 |
| **2. Ориентационные качества:**  2.1. Самооценка | Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям | - завышенная  - заниженная  - адекватная | 3  2  1 |
| 2.2. Интерес к занятиям | Осознанное участие детей в освоении образовательной программы | - интерес продиктован извне  -интерес периодически поддерживается самим  - интерес постоянно поддерживается самостоятельно | 3  2  1 |
| **3. Поведенческие качества:**  3.1. Конфликтность | Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия | - периодически провоцируют конфликты  - в конфликтах не участвуют, стараются их избегать  - пытаются самостоятельно уладить конфликты | 3  2  1 |
| 3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о) | Умение воспринимать общие дела, как свои собственные | - избегают участия в общих делах  - участвуют при побуждении извне  - инициативны в общих делах | 3  2  1 |

**Библиографический список**

1. Д.Н. Болотин «История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С- Пб, 2017;
2. Болотин Д.Н, «Советское стрелковое оружие», «Военно издательство», М, 2016
3. Блюм М.А. Спортивное оружие. - М., ФиС, 1954.
4. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. - М., КГАФК, 2017.
5. Данилов А.П. Современное спортивное оружие и его отладка. - М., ФиС,2014
6. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. - М., ФиС, 2016.
7. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка. - М., 2016.
8. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. –М., ФиС, 2018.
9. Маркевич В.Е. «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон», С-Пб 2011
10. Потапов И.Г. Соревнования по стрельбе. – М., «Полигон», 2012.
11. Правила соревнований по пулевой стрельбе 2015 г.
12. «Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно- техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 2016 г.
13. Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки. – КГАФК, 2016.

**Приложения**

Приложение 1

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Тема занятия** | Кол-во часов по программ-ме | Кол-во часов  факт. | Формы контроля / аттестации |
|  |  | **1. Вводное занятие** | **2** |  |  |
| 1. 1 |  | Инструктаж по охране труда. История и задачи развития стрелкового спорта и пулевой стрельбы. **Пр.** Входная диагностика. Упражнения для развития выносливости | 2 |  |  |
|  |  | **2. Начальные сведения об анатомии человека** | **6** |  |  |
| 1. 2 |  | Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы **Пр.** Просмотр и обсуждение видеофильма. | 2 |  | Опрос |
|  |  | Системы: нервная, сердечно-сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварения и выделения.  **Пр.** Работа с таблицами. | 2 |  | Практич. работа |
|  |  | Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, дыхательная, кожная.  **Пр.** Решение ситуационных задач. | 2 |  | Практич. работа |
|  |  | **3. Физическая подготовка стрелка** | **6** |  |  |
|  |  | Развитие устойчивости позы тела, выносливости, быстроты и координации движений при стрельбе.  **Пр.** Тренировочные упражнения на статику, быстроту и координацию. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Развитие способностей выключения и фиксации отдельных мышц и суставов. **Пр.** Упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Развитие способности плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. **Пр.** Дыхательные упражнения. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | **4. Начальные сведения о стрельбе**  **из личного оружия** | **14** |  |  |
|  |  | Понятие о стрельбе и выстреле. Явление выстрела. Основы устройства оружия и боеприпасов. **Пр.** Практическая работа с плакатами. | 2 |  | Практич. работа |
|  |  | Внутренняя и внешняя баллистика. Начальная скорость и энергия пули. **Пр.** Решение задач. | 2 |  | Практич. работа |
|  |  | Убойное действие пули. Понятие о кучности и меткости стрельбы. **Пр.** Упражнения для развития координации и точности движений. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Развитие устойчивой позы при стрельбе из различных положений. **Пр.** Упражнения с макетом оружия (АК,ПМ). | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Меры безопасности и правила поведения в тире и на линии огня. Пристрелка оружия, регулировка прицела. Режим дыхания. **Пр.** Тренировочные упражнения | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Правила выполнения стрельбы. Основные фазы производства выстрела. **Пр.** Упражнения для выполнения мышечно-суставной чувствительности. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Заряжание и разряжение. Точность, кучность, меткость стрельбы. **Пр.** Тренировочные упражнения | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | **5. Огнестрельное оружие** | **20** |  |  |
|  |  | Общие сведения о стрелковом тренажёрном комплексе. Правила прицеливания и выполнения стрельбы. **Пр.** Подготовительные упражнения при стрельбе. | 2 |  | Трениров. упражнения |
|  |  | Основы устройства электронного оружия. Пристрелка. Прицеливание. Режим дыхания. **Пр.** Подготовительные упражнения при стрельбе. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Правила выполнения стрельбы. Понятие «отрыв» при стрельбе из электронного оружия. **Пр.** Подготовительные упражнения при стрельбе. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Статистика стрельбы. Уход за оружием, его хранение. **Пр.** Подготовительные упражнения при стрельбе. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Подготовка оружия к стрельбе. Техника безопасности при стрельбе. **Пр.** упражнения при стрельбе. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов имитаторов оружия автомата Калашникова (АК). **Пр.** Подготовительные упражнения при стрельбе. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Подготовка к работе АК. Положение частей и механизмов до заряжания и после стрельбы. Работа частей и механизмов во время стрельбы АК. **Пр.** Вспомогательные упражнения при стрельбе. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов пистолета Макарова (ПМ). **Пр.** Подготовительные упражнения при стрельбе. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Материальная часть пистолета ПМ. «Заряжание» и «разряжание». Особенности эксплуатации. **Пр.** Вспомогательные упражнения при стрельбе. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Подготовка к работе ПМ. Работа частей и механизмов при заряжании и во время стрельбы. **Пр.** Вспомогательные упражнения при стрельбе. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | **6. Основные упражнения при стрельбе** | **10** |  |  |
|  |  | Психологическая подготовка стрелка при выполнении стрельбы. **Пр.** Стрельба из АК по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. | 2 |  | Трениров. упражнения |
|  |  | Мобилизация сил для лучшего выполнения стрельбы. **Пр.** Стрельба из АК по грудной мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Повышение надежности стрельбы. **Пр.** Стрельба из АК по круглой мишени, стоя без опоры и по грудной мишени стоя без опоры. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | **Пр.** Стрельба из ПМ двумя руками по круглой мишени и по грудной мишени. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Внимание как условие для обеспечения точности стрельбы. **Пр.** Стрельба из ПМ одной рукой по круглой мишени и по грудной мишени. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | **7. Стрелковые игры и соревнования** | **4** |  |  |
|  |  | Виды стрелковых игр. **Пр.** Стрелковые игры. | 2 |  | игры |
|  |  | **Пр.** Соревнования по стрельбе. | 2 |  | соревнования |
|  |  | **8. Воспитательные мероприятия** | **8** |  |  |
|  |  | Тематическое занятие «Буллинг в школе». **Пр.** Просмотр и обсуждение презентации и видеоролика. | 2 |  | Опрос |
|  |  | Тематическое занятие **«**Гаджеты и интернет». **Пр.** Диспут «Возможна ли жизнь подростка без гаджетов?» | 2 |  | Диспут |
|  |  | Тематическое занятие **«**День без табака». **Пр.** Викторина. | 2 |  | Викторина |
|  |  | Тематическое занятие **«**Безопасный самокат». **Пр.** Круглый стол. Анкетирование. | 2 |  | Круглый стол. |
|  |  | 1. **Итоговое занятие** | **2** |  |  |
|  |  | Результаты. Достижения. Недостатки. **Пр.** Зачетные упражнения. Выходная диагностика. | 2 |  | Зачет |
|  |  | **Всего** | **72** |  |  |

Приложение 2

**МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ОРУЖИЕМ**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ**

* учебно-тренировочном процессе обучаемый должен соблюдать правила безопасности при обращении с оружием, перечисленные в Кодексе стрелка МКПС (I.P.S.C.):

***Правило № 1:*** «Я буду всегда обращаться с оружием, как с заряженным». Каждый раз, когда стрелок берет оружие в руки, он должен проверить это оружие: осмотреть его, показать руководителю стрельб, обязательно отсоединить магазин (если он имеется) и проверить, нет ли патрона в патроннике, передернуть затвор два раза. Данную процедуру контроля оружия стрелок должен выполнять всегда, даже если он уверен, что оружие разряжено.

***Правило № 2:*** «Я никогда не направлю оружие туда, куда я не хочу стрелять». При извлечении оружия из кобуры, из сейфа, из чехла и т.д., всегда необходимо следить за направлением ствола. Запрещается направлять ствол оружия на людей, животных или в другое не безопасное направление. Стрелок всегда должен контролировать, куда направлен ствол оружия, при этом не имеет значения заряжено оно или нет.

***Правило № 3:*** «Перед тем как выстрелить, я всегда проверю, что перед мишенью и за ней».

При стрельбе по мишени следует помнить о том, что пуля, пробив мишень, не теряет своей разрушительной способности и может попасть в объект, который стрелок не хочет поразить. В тире, на стрельбище стрелок всегда должен контролировать ситуацию и учитывать возможные варианты движения людей и техники.

***Правило № 4:*** «Я никогда не коснусь пальцем спускового крючка, пока ствол оружия не будет направлен на мишень».

Это одно из важнейших правил безопасного обращения с оружием непосредственно при стрельбе. При извлечении оружия из кобуры, чехла, сейфа, при его перезаряжании, замене магазина, перемещении с оружием, в том числе при смене стрелковой позиции или стойки, в других случаях, когда стрелок не направляет оружие в мишень, палец не должен касаться спускового крючка оружия. Данный навык должен отрабатываться во всех случаях, его следует отрабатывать до автоматизма