

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Дворец творчества детей и молодежи  
Муниципального образования г. Братска**

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № 14

от «10»июня 2024 г.

Председатель МС,

зам. директора по НМР

Половинко Н.Н.

---

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № \_\_\_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ» МО

г. Братска

Мельник О.В. \_\_\_\_\_

МП

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Основы пулевой стрельбы»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся – 10 -13 лет

Уровень - стартовый

Автор-разработчик:

педагог дополнительного образования

Литвинцев Д.П.

Братск, 2024

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Оздоровительно-познавательный туризм» разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20),

**Направленность программы** физкультурно-спортивная.

**Уровень** стартовый и предполагает знакомство со стрелковым спортом – пулевая стрельба, формирование навыков стрельбы, формирование навыков сборки оружия, навыков самоконтроля, развитие физических качеств, необходимых в данном виде спорта.

В программе предусмотрено изучение государственной символики через знакомство со значимыми событиями в истории государства и использованием государственной символики как отличительных знаков государства. В качестве основных обучающих методов при изучении государственной символики используются с учетом возрастных особенностей учащихся объяснительно-иллюстративные (беседа), частично-поисковые технологии.

В программу включено формирование функциональной грамотности как метапредметного образовательного результата, способствующего решению жизненных задач, а именно умению понимать информацию, представленную в виде схем (сборка/разборка автомата), нормативных таблиц физических и тактических качеств стрелка, счет показателей, а так же угол наклона руки при удержании винтовки – математическая грамотность, а так же естественнонаучная – это способность осваивать и использовать естественнонаучные знания о здоровье, как важной ценности, умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности

**Актуальность программы.** Пулевая стрельба – один из видов стрелкового спорта. С первого взгляда стрельба мало чем напоминает спорт в общем понимании этого слова. Неподвижная изготовка, почти неприметные, редкие, скупые движения, и снова неподвижность. И тем не менее стрельба – это спорт, который популярен среди молодежи и школьников. Доступной формой массового обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок, пистолетов. Так как в пулевой стрельбе не требуется особая физическая подготовка, но она направлена на развитие специальных физических качеств (координации, статическая выносливость).

**Педагогическая целесообразность.** Учащиеся, приступив к занятиям стрелковым спортом (пулевой стрельбой), входят в новый для себя детский коллектив. Правильно поставленная в спортивном коллективе воспитательная работа способствует развитию у ребят таких необходимых качеств, как дисциплинированность, дружба, товарищество. Стрелковый спорт воспитывает волю, смелость, мужество, ответственность, решительность, самообладание, целеустремленность, внимательность, самостоятельность, спокойствие, самоконтроль.

Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера учащегося, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что основной акцент делается не на достижение спортивных результатов (они не являются самоцелью), а на развитие интереса к стрелковому спорту, постановку начальных

навыков стрельбы, развитие физических качеств организма, необходимых юному стрелку.

**Цель программы:** развитие интереса к стрелковому спорту и физических качеств учащихся.

**Задачи:**

<i><b>Образовательные</b></i>
<ul style="list-style-type: none"><li>– познакомить учащихся с основами теории стрельбы; материальной частью современного стрелкового и спортивного оружия; историей создания и развития стрелкового оружия России;</li><li>– дать учащимся комплекс знаний по правилам техники безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований;</li><li>– ознакомить с современным стрелковым и спортивным оружием;</li><li>– формировать умения меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.</li></ul>
<i><b>Развивающие</b></i>
<ul style="list-style-type: none"><li>– способствовать физическому развитию учащихся через комплекс специальных упражнений (внимание, выносливость, сила, гибкость)</li></ul>
<i><b>Воспитательные</b></i>
<ul style="list-style-type: none"><li>– воспитывать интерес к занятиям пулевой стрельбой, к военно-прикладным видам спорта; уважение к Вооружённым Силам России и их истории; уважение к Российскому оружию и его истории;</li><li>– формировать у учащихся целеустремлённость, настойчивость, коллективизм.</li><li>– Знакомство с профессиями спортивной направленности.</li></ul>

**Адресат программы:** Программа предназначена для детей 10 – 13 лет. Содержание программы разработано с учетом возрастных особенностей учащихся.

Форма обучения – групповая (до 10 человек).

**Срок реализации программы:** 1 год (72 часа). Учебные занятия проводятся 1 раз в неделю 2 учебных часа (длительность одного учебного часа – 45 мин.) с 10 минутным перерывом.

Программа рассчитана на 1 год обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. Учащиеся могут по желанию продолжить обучение по данной программе в течение нескольких лет.

Принцип комплектования групп: прием учащихся, осуществляется на основании письменного заявления от родителей. При комплектовании групп желательно подбирать учащихся примерно одного возраста.

Предоставляется возможность включения в группу детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов при создании специальных условий с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

Допускать новичков к практической стрельбе можно только после того, как они научатся обращаться с пневматическим оружием, усвоят «Инструкцию по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах» и лично распишутся в журнале (или специальной книге) в знании этой инструкции (**Приложение 4**). На обучение набираются все желающие. Допускается дополнительный набор в группу в течение учебного года.

В программе «Основы пулевой стрельбы» предусмотрена возможность перехода на электронное обучение с применением дистанционных технологий в зависимости от эпидемиологической обстановки (реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы Microsoft Teams, электронных почт,

электронных образовательных ресурсов по изучаемым темам). Уклон на теоретическую подготовку, развитию физических качеств организма.

### Технологическая карта по реализации ДОП

#### Основы пулевой стрельбы

название дополнительной общеразвивающей программы

#### Дифференциация образовательного процесса.

образовательная технология

	<b>Цель использования</b>	<b>Описание действий педагога</b>	<b>Раздел программы, тема, вид деятельности</b>
Метод строго регламентированного упражнения: прием разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные).	освоение спортивной техники.	Освоение учащимися спортивной техники осуществляется путем распределения их на несколько подгрупп, исходя из уровня технической, и физической подготовленности, двигательной одаренности, способностей переносить физические нагрузки и др. Для каждой подгруппы определяется свой темп, количество, время выполнения упражнений, что позволяет приводить обучаемых к одному и тому же уровню овладения материалом, но индивидуальными путями.	Специальные упражнения.
Метод переключения	освоение спортивной техники.	Стрельба по разным видам мишени.	Технические приемы
	Здоровьесбережение. Развитие физических качеств, выносливости	Силовые упражнения. Гимнастика глаз.	На каждом учебном занятии
Игровой метод	комплексное совершенствование двигательной деятельности.	Ежедневный мини - турнир дает возможность поддерживать высокую моторную плотность при отработке технических элементов. Группа разбивается на 2-3 подгруппы. Анализ (самоанализ) выстрелов при каждом выстреле и после завершения стрельбы. Учащиеся	Технические приемы

		ежедневно заполняют «Карту роста», позволяющую увидеть индивидуальные достижения каждого	
	Эмоциональная подзарядка, снятие стресса и повышение работоспособности	Соревнования на лучшее время по сборке АК 74	На каждом занятии
Переменный метод	Для него характерно постоянное изменение интенсивности действий спортсмена. По существу, большинство специальных упражнений стрелок выполняет в среднем темпе. Этот метод самый универсальный и предоставляет широкие возможности для подготовки стрелка, так как позволяет моделировать соревновательную деятельность.	Работа в среднем темпе чередуя стрельбу и разбор-сбор автомата дает возможность отдыха стрелка от длительного напряжения глаз.	На каждом занятии
Соревновательный метод	может применяться как способ стимулирования интереса и активизации в виде отдельных соревновательных упражнений проводится в форме организованных соревнований.	Фактор соперничества, а также форма организации и проведения состязаний — определение победителя, поощрение за достигнутый результат и т. д. — создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.	1-2 в месяц

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности. Занятия строятся по обычной общепринятой схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию. При прохождении темы «Изучение и совершенствование техники стрельбы» 25% времени отводится на тренировки без действительного выстрела. В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится задача: расширить объем знаний, научить учащихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела. В конце обучения рекомендуется чаще практиковать тренировки, приближенные к условиям соревнований, больше участвовать в соревнованиях.

**Теоретическая подготовка** знакомит учащихся с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

**Техническая подготовка** ставит задачи: найти для каждого учащегося рациональную изготровку 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, рекомендуется периодически проводить занятия в условиях, приближенных к соревнованиям.

**Физическая подготовка** необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка-спортсмена. Общая физическая подготовка должна служить основным средством активного отдыха учащихся, устраняющим застойные явления в организме спортсмена. Могут быть рекомендованы: подвижные игры, умеренный бег по пересеченной местности, плавание, лыжи, коньки, турпоходы и обязательные регулярные занятия утренней гимнастикой.

**Психологическая и тактическая подготовка** проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, учащиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, позволяет более полно контролировать внимание, помогает добиваться поставленной цели. Приобретенные знания, хорошая техническая и физическая подготовка делают учащихся более уверенными в своих действиях. Всесторонняя подготовка поможет спортсменам в дальнейшем принимать более правильные решения в условиях соревнований.

В процессе занятий одновременно решаются и **воспитательные задачи**. Педагог воспитывает у учащихся отношение к труду и общественной собственности, - чувство ответственности перед коллективом, добивается от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим. Необходимое условие успешной воспитательной работы - четкая организация занятий, высокая требовательность педагога к учащимся, соблюдение норм поведения на занятиях, в школе и в быту.

Программа реализуется на основе дифференцированного подхода в обучении, который способствует осуществлению личностного развития учащихся на занятиях пулевой стрельбой. Применение методов дифференциации и индивидуализации обуславливается тем, что учащиеся даже одного возраста имеют различный уровень двигательной подготовленности, психофизиологические и личностные особенности реагирования на учебную нагрузку.

Существует несколько методов (способов) организации деятельности учащихся на занятиях пулевой стрельбой:

1. Фронтальный способ – упражнения выполняются всеми учащимися одновременно. Этот способ применяется при выполнении общеразвивающих упражнений;

2. Групповой способ – упражнения выполняются одновременно несколькими подгруппами учащихся;

3. Поточный способ – учащиеся выполняют заданные упражнения друг за другом;

4. Индивидуальный способ – отдельные учащиеся, получив задание, самостоятельно выполняют его. Такие задания дают возможность отстающим в овладении той или иной темы или упражнением или, наоборот, сильнейшим увеличить свои показатели.

Индивидуальный подход к учащимся можно осуществлять и при фронтальном, поточном, групповом методах. При одинаковых для основной части учащихся заданиях, некоторым учащимся их облегчают или, наоборот, усложняют.

Технология дифференцированного подхода предполагает организацию учебного материала с учётом технической подготовленности учеников, т.е. для сильных сделан акцент на совершенствование упражнения, а для слабых на углубленное разучивание.

Дифференцированный подход к учащимся при дозировании нагрузок требует соблюдения следующих правил. Если всей группе дается одинаковое задание, то ориентир при выборе нагрузки в первую очередь на слабых учащихся.

Возможны три способа дозирования заданий по трудности:

- педагог указывает степень трудности и сам выбирает для каждого учащегося посильный вариант.

- педагог указывает степень трудности, но учащиеся сами (индивидуально) выбирают себе задания.

- учащиеся сами оценивают трудность и выбирают себе задание.

**Дифференциация** при организации тренировочного процесса предполагает разделение спортсменов на группы

**Формы** обучения (организации образовательного процесса): индивидуальная, групповая (фронтальная), парная.

**Виды обучения** (формы организации учебного занятия): практическое занятие (, тренировка, теоретическое занятие (лекция), комбинированное занятие.

**Алгоритм организации учебного занятия** – это описание вариантов организации учебных занятий и (или) краткое описание структуры занятия и его этапов.

*1 этап. Мотивационно-организационный (педагог настраивает учащихся на занятие, мотивирует, знакомит с темой и целью занятия разными способами).*

*2 этап. Операционно-деятельностный (основной этап занятия: формирование новых знаний, умений, компетентностей закрепление навыков, формирование).*

*3 этап. Рефлексно-оценочный (подведение итогов, приобретенных компетентностей, рефлексия).*

**Требования к учащимся:** учащиеся должны посещать учебные занятия согласно утвержденному расписанию и выполнять все практические задания, иметь ....

**Технологически создание любого типа ситуации успеха состоит из последовательности следующих операций**

<b>Операция</b>	<b>Назначение</b>	<b>Речевая парадигма</b>
Снятие страха	Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих	«Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться». «Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения».

		«Контрольная работа довольно легкая, материал мы с вами проходили».
Авансирование успешного результата	Помогает учителю выразить свою твердую убежденность в том, что его ученик обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в своих силах и возможности	«У вас обязательно получится...» «Я даже не сомневаюсь в успешном результате».
Высокая оценка детали.	Помогает эмоционально пережить успех не результата в целом, а какой-то его отдельной детали.	«Тебе особенно удалось то объяснение». «Больше всего мне в твоей работе понравилось...» «Наивысшей похвалы заслуживает эта часть твоей работы».

**В реализации программ используются системно элементы здоровьесберегающей технологий:**

1. **Здоровьесберегающие технологии** в образовательном учреждении – это системно организованная деятельность, направленная на защиту здоровья детей и педагогов. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это совокупность программ, приемов, методов организации учебно-воспитательного процесса, не наносящего вреда здоровью участников.

Организация учебной деятельности с учетом основных требований к уроку с комплексом (элементами) здоровьесберегающих технологий:

- соблюдение санитарно – гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности;
- рациональная плотность занятия (время, затраченное школьниками на учебную работу) должно составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;
- четкая организация учебного труда;
- строгая дозировка учебной нагрузки;
- смена видов деятельности;
- включение технологических приемов и методов, способствующих самопознанию, самооценке учащихся;
- построение занятия с учетом работоспособности учащихся;
- индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки;
- профилактика стрессов:
- работа в парах, в группах, как на местах, так, где ведомый, более "слабый" ученик чувствует поддержку товарища; стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться и получить неправильный ответ;
- целенаправленная рефлексия в течение всего занятия и в его итоговой части.

Применение таких технологий помогает сохранению и укреплению здоровья школьников: предупреждение переутомления учащихся на занятиях; улучшение психологического климата в детских коллективах; приобщение родителей к работе по укреплению здоровья школьников; повышение концентрации внимания; снижение показателей заболеваемости детей, уровня тревожности.

Таким образом, в программе «Основы пулевой стрельбы» здоровьесберегающие образовательные технологии включают в себя совокупность всех используемых в



образовательном процессе приёмов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся от неблагоприятного воздействия факторов образовательной сферы, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья. Поэтому педагог при построении своих занятий учитывает следующие требования:

1. Обстановка и гигиенические условия в кабинете соответствующие норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

2. Смена видов учебной деятельности на занятии не менее 4-х так, как однообразие способствует утомлению. Средняя положительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.

3. Количество видов преподавания (*словесный, наглядный, самостоятельная работа*) не менее трех. Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.

4. На занятиях присутствует смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.

5. Присутствуют оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут занятия по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

6. Включены в занятия вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

7. Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

#### Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов				Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика	При дистанц. обучении	
	Организационная работа по набору и комплектованию групп	4	-	4	4	
1	Вводное занятие. Входящий контроль	2	1	1	2	Практическое тестирование
2	Меры обеспечения безопасности при проведение стрельб	2	2	-	2	
3	Сведения о строении и функции организма.	2	2	-	2	
4	Техника стрельбы. Тренировка.	22	10	12	22	
5	Правила проведения соревнований	2	2	-	2	
6	Общая физическая подготовка стрелка	12	2	10	16	
7	Специальная физическая подготовка	18	2	16	18	
8	Профориентационная работа	4				
9	Промежуточная аттестация	4	-	4	4	Практическое тестирование, Контрольные стрельбы
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>21</b>	<b>51</b>	<b>72</b>	

## Календарный учебный график

Разделы / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Организационная работа.	4								
Введение. Входящий контроль	2								
Меры обеспечения безопасности	1				1				
Сведения о строении организма	1				1				
Техника стрельбы. Тренировка.		3	2	3	3	3	3	3	2
Правила соревнований				1				1	
ОФП		2	3	2		3	2	2	2
СФП		3	3	3		2	3	2	2
Промежуточная аттестация					2				2
Всего	8	8	8	9	7	8	8	8	8

### СОДЕРЖАНИЕ

#### **Организационная работа по набору и комплектованию групп – 4 часа.**

##### **1. Вводное занятие (2 часа).**

Обзор крупнейших Российских и международных соревнований по стрелковому спорту. Единая Всесоюзная Российская спортивная квалификация. Разрядные нормы и требования по стрелковому спорту. Ознакомление с программой и расписанием занятий. Входящий контроль – практическое тестирование.

##### **2. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы (2 часа).**

Проверка знаний «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на «стрельбищах». Порядок обращения с оружием, сигналы и команды при стрельбе, обязанности и права стрелка. Меры безопасности с оружием.

##### **3. Сведения о строении и функциях организма человека (2 часа).**

Понятия о роли центральной нервной системы в деятельности организма человека, об условных рефлексах и навыках, о стадии их формирования в процессе обучения стрельбе. Понятия о переутомлении и восстановлении. Роль активного отдыха, гигиена сна. Понятия о спортивной форме. Оказание первой помощи при травмах.

##### **4. Техника стрельбы. Тренировка (22 часа):**

Изучение техники и тактики стрельбы. Анализ стрельбы. Рациональная поза стрелка. Техника освоенных упражнений в условиях приближенных к соревнованиям. Стабилизация устойчивого равновесия тела с оружием. Выработка более тонких ощущений движений мышц, устойчивого внимания. Стрельба на меткость. Стрельба по индивидуальному заданию тренер. Выработка внимания при производстве выстрела

##### **5. Правила проведения соревнований (2 часа).**

Порядок стрельбы. Одежда стрелка. Судьи комиссии по определению результатов стрельбы. Секторный судья линии мишеней. Секторный судья линии огня. Судья-информатор, судья-контролер, судья-показчик.

## 6. Общая физическая подготовка (10 часов):

Физические качества, их развитие и совершенствование. Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию и равновесия. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

## 7. Специальная физическая подготовка стрелка (18 часов):

Для повышения специальной выносливости выполняются упражнения с оружием (или с макетом), наведенным в район прицеливания, на длительное удержание в положение изготовки. Упражнения с утяжеленным спуском курка (упражнения проводятся в конце практических занятий).

## 8. Профориентационная работа (4 часа)

Профориентационный модуль подготовка мультимедийной презентации по алгоритму. Специально на учебном занятии выделяется время для организации праздника.

## 9. Промежуточная аттестация (4 часа):

Тестирование на уровень физических качеств стрелка. Контрольные стрельбы. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий (периода тренировки). Проводятся на условиях соревнования. **Практические занятия:** выполнение на классификационных соревнованиях нормы «Юный стрелок»

### Планируемые результаты

<i>Предметные</i>
- учащийся имеет представление о работе спускового механизма при выстреле; - знает все составляющие части пневматической винтовки, составляющие части пневматического пистолета, составляющие части автомата Калашникова; - знает правила техники безопасности; - умеет ухаживать за стрелковым оружием, настройкой прицела, сборки и разборки автомат Калашникова; - знает и применяет правильное дыхание при готовности к стрельбе, меткой и кучной стрельбы по бумажной мишени из разных исходных положений с 10 метров.
<i>Метапредметные</i>
- повысит физические качества организма (внимание, выносливость, сила, гибкость);
<i>Личностные</i>
- проявляет интерес к стрелковому спорту, - проявляет личные качества, необходимые для занятий стрельбой (чувства ответственности перед коллективом; осознанное и добросовестное отношение к своим обязанностям, организованность и дисциплина, уважение к старшим; целеустремленность, настойчивость, коллективизм). Проявляют интерес к спортивным профессиям

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программой предусмотрены виды мониторинга:

- **Входящий** – в начале учебного года.
- **Текущий** – в течение учебного года.
- **Промежуточная аттестация за I полугодие** – декабрь
- **Промежуточная аттестация по итогам освоения программы** – в конце учебного года.

**Входящий** контроль проводится в форме практического тестирования на физические данные выполнения контрольных нормативов (**Приложение 3**) и собеседования для определения уровня мотивации учащихся к учебным занятиям. Результат тестирования фиксируется в сводную таблицу, собеседования фиксируется в журнале: «В» - высокий

уровень, «С» - средний уровень.

**Текущий** контроль уровня усвоения материала осуществляется на занятиях по результатам выполнения нормативов квалификационных соревнований таблицы (Приложение 1).

**Промежуточная аттестация за I полугодие** (декабрь) в форме контрольных стрельб и тестирования на знание теории.

**Промежуточная аттестация по итогам освоения программы** (май) в форме практического тестирования на физические данные выполнения контрольных нормативов, контрольных стрельб и тестирования на знание теории.

Практическое тестирование на уровень физических качеств стрелка (Приложение 3).

Контрольные стрельбы – выполнение нормативов квалификационных соревнований таблицы (Приложение 1).

Тестирование на уровень теоретических знаний истории, составных частей оружия, механизмов их работы (Приложение 2).

Таблица промежуточной аттестации

№	Ф.И. уч-ся	Физические качества стрелка				Теоретические знания	Техника стрельбы	Сумма баллов / уровень		
		Выносливость		сила					гибкость	координация
		1	2	1	2					

При определении физических качеств стрелка за правильность выполнения и попадания в нормативы по каждому показателю ставится 1 балл. Максимальное количество баллов – 6. Теоретические знания – правильных ответов 70-100 % - 3б, 30-70% - 2 б, менее 30% - 1 б. Техника стрельбы – от 1 до 3 б. (определяется по количеству набранных очко при соблюдении условий выполнения упражнений).

Уровень освоения программы:

9-12 б. – высокий уровень, 5-8 б – средний, 2-4 б. – ниже среднего.

Результаты контролей фиксируются в сводной таблице мониторинга и журнале.

Сводная таблица мониторинга

Ф.И. уч-ся	Физические качества стрелка								Теоретические знания		Техника стрельбы	
	выносливость		сила		гибкость		координация					
	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	с.г.	к.г.	с.г.	к.г.

В конце учебного года педагог сравнивает полученные образовательные результаты с планируемыми и делает выводы об уровне освоения программы учащимися.

### Методическое обеспечение

№	Методическое обеспечение	Содержание
1	УМК	<p><b>Знаково-символический компонент УМК</b>                      Учебные пособия, методические рекомендации по методике использования материалов и организации занятий; терминологические словари, дополнительная литература (учебные пособия, журналы, сборники); дидактические материалы (рабочие тетради, раздаточные карточки, технологические карты); символическая изобразительная наглядность (сборники) таблиц, карт,); плоскостная образная изобразительная наглядность (иллюстрации, плакаты и т.п.).</p> <p><b>Физический компонент УМК</b></p>

		<p>Объемная образная изобразительная наглядность предметная наглядность; учебно-практическое оборудование (игры, спортивное снаряжение)</p> <p><b>Технологический компонент УМК</b>          Визуальные средства (слайды, презентации); звуковые (аудио) средства; аудиовизуальные средства (кинофильмы, видеофильмы); комбинированные (универсальные) средства (компьютеры и цифровые материалы).</p> <p><b>Программный компонент УМК:</b> диагностические материалы, устанавливающие состояние образовательного процесса в данный момент времени, средства контроля и оценивания результатов обучения (вопросы, задания, тесты).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пакет диагностических материалов по предмету.</li> <li>• сборники заданий, задач, упражнений, компетентностные задания (в соответствии с содержанием программы) комплекты ситуаций, практикумы.</li> </ul> <p><b>Методические разработки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• опорные конспекты, конспекты-схемы, памятки для педагогов и учащихся, алгоритмы, конспекты с разработками занятий.</li> <li>• образцы для поэтапного выполнения учебных упражнений.</li> <li>• рекомендации по проведению практических работ,</li> <li>• сценарии досугов-развивающих, воспитательных мероприятий, родительских собраний и т.п.</li> <li>• сборник заданий для учащихся по формированию функциональной грамотности</li> </ul> <p><b>Программное обеспечение (используемые в ДОП компьютерные программы):</b> офисные приложения MS Word, MS PowerPoint; интернет-браузер Yandex; проигрыватель Windows Media для просмотра видео, аудио материала</p>
2	ЭУМК	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Программное обеспечение (ДОП, Программа летней школы)</li> <li>2. Технологические карты или планы-конспекты учебных занятий по теме, разделам, направлениям деятельности программы</li> <li>3. Оценочные материалы</li> <li>4. Дистанционные занятия</li> <li>5. Дидактические материалы</li> </ol>

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной работы по данной программе необходимы следующие условия:

#### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Тир с дистанцией стрельбы 10 метров.
2. Винтовки пневматические в количестве – 6-8 шт.
3. Пистолеты пневматические – 6-8 шт.
4. Макет АК-74 – 4-6 шт.
5. Макет АК-12 – 4-6 шт.
6. Макет пистолета ПМ – 4-6 шт.
7. Сейф для хранения оружия.
8. Пульки для стрельбы из пневматического оружия.
9. Мишени № 8 – 1000 шт.
10. Мишени № 10 – 1000 шт.
11. Мешки для упора при стрельбе лежа и с колена.
12. Коврики.
13. Столы и стулья для стрельбы сидя с упором о стол.

14. Дартс большой – 3 шт.
15. Гантели от 2 до 5 кг – 24 шт.
16. Плакаты по разборке, сборке АК-76, АК-12, ПМ.
17. Таблицы тематические.
18. Проектор и ноутбук.

**Кадровое обеспечение:** учебный процесс организует педагог дополнительного образования.

*Учащиеся должны:*

1. Систематически посещать все занятия.
2. Иметь на занятиях: тетрадь, ручку, пульки для стрельбы из пневматического оружия.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

1. В 2024-2025 году в программу включена индивидуальная модель профориентационной деятельности (**Приложение 5**). В рамках реализации программы реализуется профориентационный модуль на учебных занятиях.

2. В 2024-2025 году в программу включен модуль рабочей программы воспитания (представлен в **Приложении 6**)

### **Электронные образовательные ресурсы**

1. Олимпийский комитет [http://www.olympic.org/uk/index\\_uk.asp](http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp)
2. ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) <http://www.wada-ama.org/en/>
3. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru/>
4. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
5. РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) <http://www.rusada.ru>
6. Международная федерация стрелкового спорта <http://www.issf-shooting.org>
7. Европейская конфедерация стрелкового спорта Сайты национальных федераций: <http://www.esc-shooting.org/>
8. Стрелковый Союз России <http://shooting-russia.ru/>
9. Спортивная литература <http://www.sportlib.ru/>
10. Стрелковые новости <http://www.abcSPORT.ru/sport/gun/>
11. Инфоспорт <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
12. Сайт «Меткий стрелок» <http://www.strelok.info>

### **Список литературы.**

1. А.Д. Дворкин «Пневматическое оружие», Москва, 2001 г. изд-во «Военные знания».
2. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., 2009.- 156с.
3. Ветров С. Основы стрельбы из стрелкового оружия. – Л., 2004. .- 56с.
- 1.Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение, 2004.- 19с.
2. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986. .- 98с.

#### *Для учащихся и родителей*

1. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.
2. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М., 2006.- 16с.
3. История винтовки от пищаля до автомата, издание журнала «Техника-молодежи», 1993.- 11с.
4. Кулагин К. Наставления по стрелковому делу – М., 1985.- 111с.
5. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 2007.- 12с.
6. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., 2004.- 16с.
7. Н.Г.Харьков. Стрелковая подготовка. Профильное обучение.9-11 классы. Методические рекомендации. М.,2010г.,- 42с.

**Условия выполнения упражнений**

Выполнение на пневматических винтовках с опорой о стол, прицел открытый, мишень №9, в течение 10 минут. Дистанция 10 м.

Возраст	Количество выстрелов		Количество очков		
	пробное	зачетное	Низкий	Средний	Высокий
10-11 лет	3	5	0-10	11-34	Более 35
12-13 лет	3	5	0-15	16-39	Более 40

**Вопросы для проведения промежуточной аттестации по определению уровня теоретических знаний истории, составных частей оружия, механизмов их работы**

1. Кто изобрел автомат Калашникова?  
 А- Михаил Сергеевич Калашников  
 Б - Андрей Тимофеевич Калашников  
 В – Михаил Тимофеевич Калашников  
 Г – Александр Дмитриевич
2. В каком году был разработан Автомат Калашникова?  
 А – 1947  
 Б – 1945  
 В – 1948  
 Г – 1950
3. Максимальный полёт пули АК – 47?  
 А – 2 км  
 Б – 5 км  
 В – 3 км  
 Г – 350 м
4. Магазин Автомата Калашникова состоит из ?  
 А – 35 патронов  
 Б – 40 патронов  
 В – 30 патронов  
 Г – 45 патронов
5. Вес АК – 47?( без учета штык – ножа).  
 А – 4,8 кг  
 Б – 5,0 кг  
 В – 4,6 кг  
 Г – 4,5 кг
6. Где было создано первое оружие?  
 А – Америка  
 Б – Колумбия  
 В – Россия  
 Г – Китай
7. Вредный стрелковый рефлекс называется ..... \_ .....
8. Правила Техники безопасности в пулевой стрельбе? (Перечислить главный пункт).
9. Олимпийские игры проводятся?  
 1. Раз в 4 года

2. Раз в 2 года
  3. Раз в 3 года
  4. Раз в 5 лет
10. Из чего состоит патрон? (Перечислить)

### Приложение № 3

В комплекс контрольных испытаний для оценки общей, специальной **физической подготовки** спортсменов-стрелков входят:

**для оценки выносливости:**

- удержание пистолета в позе-изготовке
- удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя

**для оценки силовых качеств:**

- подъем туловища из положения лежа
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа

**для оценки гибкости:**

- наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (этап НП)

**для оценки координационных способностей:**

- прыжки со скакалкой без остановки

При определении физических качеств стрелка за правильность выполнения и попадания в нормативы по каждому показателю ставится 1 балл. Максимальное количество баллов – 6.

Критерии нормативов общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	Учащиеся 10 -13 лет		Учащиеся 14-15 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (мин. сек.)	2.20	2.00	3.00	2.30
	Удержание пистолета в позе-изготовке (мин. сек.)	1.00	0.40	1.30	1.10
Сила	Подъем туловища из положения лежа (раз)	20	15	25	20
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	12	8	20	12
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Касание пола пальцами рук			
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (раз)	15	15	20	20

**Методические рекомендации (методика выполнения упражнений) и критерии оценки выполнения контрольных упражнений:**

**Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.п. – упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук (отжиманий), фиксируемых счётом судьи. Дается одна попытка.



Ошибки:

1. Касание пола бёдрами.
2. Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
3. Разновременное разгибание рук.

Критерием служит количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

**Поднимание туловища из положения лёжа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Затем участники меняются местами.

И.п – лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подъемов, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Ошибки:

Отсутствие касания локтями бёдер (коленей).

Отсутствие касания лопатками мата.

Пальцы разомкнуты «из замка».

Критерием служит максимальное количество правильно выполненных подъемов туловища.

**Прыжки со скакалкой без остановки** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – основная стойка, скакалка сзади, концы скакалки в руках. Упражнение выполняется без остановки на двух ногах с вращением скакалки вперед, на каждое вращение скакалки – один прыжок. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке счет останавливается и обнуляется. Дается 2 попытки. Фиксируется максимальное количество прыжков без остановки.

Ошибки:

1. Перешагивание скакалки (прыжки с ноги на ногу).
2. Два прыжка на 1 вращение скакалки.

Критерием служит максимальное количество прыжков, выполненных без остановки без ошибок.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами** (для оценки подвижности в тазобедренных суставах и эластичности мышц, активной гибкости позвоночника).

И.п. – стоя на полу (или на платформе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног соединены. При выполнении теста участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола (или платформы) пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

Ошибки:

Сгибание ног в коленях.

Фиксация результата пальцами одной руки.

Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд

Критерием служит касание пола (или платформы) пальцами рук или ладонями.

Результат, когда пальцы рук выше уровня стоп, определяется знаком « - », ниже (касание пола пальцами или ладонями) – знаком « + ».

**Удержание винтовки в позе изготовки стоя.**

И.П. ноги на ширине плеч, вес тела на две ноги, правой рукой прижимаем винтовку к плечу, левая выполняет роль подставки, голову держать ровно, можно прикасаться щекой к прикладу. Критерием оценки служит время удержания позы изготовки.

**Удержание пистолета в позе-изготовке** (с этапа ССМ - 10 повторов, время отдыха не более 1 мин.)

И.П. - стоя боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), ступни на ширине плеч, голова недовернута на 10-15° по отношению к линии прицеливания, левая рука – свободна но опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, правая рука поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.

**Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя** (с этапа совершенствования спортивного мастерства - 2 повтора, время отдыха не более 3 мин.). Ноги - ступни на ширине плеч, носки слегка разведены в стороны или параллельно; туловище – все мышцы, участвующие в удержании системы «стрелок-оружие» в тонусе (оптимальном напряжении); левая рука – подпорка, согнута в локте, который упирается в районе подвздошного гребня таза; пальцы кисти левой руки согнуты в кулак, создавая опору для винтовки, которая цевьем кладется на тыльную сторону согнутых в кулак пальцев в районе скобы спускового крючка; затыльник приклада упирается в плечевой сустав в районе дельтовидной мышцы; локоть правой руки опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок; голова – лежит, упираясь щекой на гребень приклада так, чтобы глаз смотрел в центр диоптра прямо, а мышцы шеи не участвовали в удержании головы, находясь в естественном напряжении; позвоночник - прогибается так и на столько насколько необходимо придать изготовке позу устойчивого равновесия системы «стрелок-оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий.

#### Приложение № 4

##### **«Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах»**

##### **В тире (месте, оборудованном для стрельбы) запрещается:**

- производить стрельбу из неисправного пневматического оружия;
- брать или трогать на огневом рубеже оружие или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
- заряжать пневматическое оружие до команды руководителя стрельбы или до сигнала «Огонь»;
- прицеливаться и направлять оружие в стороны и в тыл, а также в людей, в каком бы состоянии оружие ни находилось;
- прицеливаться в мишени даже из незаряженного оружия, если в направлении их находятся люди;
- выносить заряженное оружие с огневого рубежа;
- находиться на огневом рубеже посторонним, кроме стреляющей смены;
- оставлять где бы то ни было заряженное оружие или передавать другим лицам без команды руководителя стрельбы;
- производить стрельбу не параллельно директрисе (направлению) тира (места, оборудованного для стрельбы);
- допускать к стрельбе лиц, не имеющих твердых практических навыков в выполнении стрельбы;

Выдача пульк производится руководителем стрельбы исключительно на огневом рубеже. Если показ попаданий делается после каждого выстрела, выдается только по одной пульке.

Заряжается оружие на огневом рубеже только по команде руководителя стрельбы «Заряжай!», открытие огня - после команды «Огонь!». По команде «Отбой!» необходимо немедленно разрядить и отложить оружие.

Чистка и смазка пневматического оружия производится в специально отведенных местах под руководством преподавателя.

Стрелки, допустившие нарушение правил безопасности, к стрельбе не допускаются.

Для проведения стрельбы (соревнований) руководитель образовательного учреждения издает письменный приказ, в котором указывает дату, время и место, наименование класса (группы) и количество привлекаемых учащихся, наименование упражнения, фамилию руководителя, а также необходимые средства для оказания первой медицинской помощи.

## Приложение 5

### *Индивидуальная модель профориентационной деятельности*

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Цель профориентации:** сформировать профессиональную ориентацию обучающихся, их профессиональное самоопределение.

**Перечень профессий с которыми учащиеся познакомятся в течение года:** тренер, судья, учитель физкультуры, спортивный врач, спортивный комментатор, журналист; спортивный агент, спортивный психолог.

**Три этапа формирования профориентационного самоопределения учащихся в зависимости от их возраста и согласно уровням ДОП:**

- **Подготовительный** – стартовый уровень (10-12 лет)
- **Формирующий** – базовый уровень (13- 15 лет)
- **Заключительный** – продвинутый уровень (15-18 лет)

№	Этапы профориентации / уровни ДОП	Раздел	Формы и методы
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Подготовительный</b> – стартовый уровень (10-12 лет)</li> </ul>	Знакомство с профессиями спортивной направленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Профориентационное занятие;</li> <li>• Профориентационная беседа;</li> <li>• Наглядные методы профориентации (презентации, листовки, буклеты)</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Формирующий</b> – базовый уровень (13- 15 лет)</li> </ul>	Знакомство с профессиями спортивной направленности и спортивными праздниками, соревнованиями; Встречи с представителями спортивных профессий.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Просмотр и обсуждение фильмов профориентационного содержания (о спортсменах, автобиографические, документальные, художественные)</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Заключительный</b> – продвинутый уровень (15-18 лет)</li> </ul>	Знакомство с профессиями спортивной направленности и спортивными праздниками, соревнованиями; Встречи с представителями спортивных профессий. Профессиональные пробы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Просмотр и обсуждение фильмов профориентационного содержания (о спортсменах, автобиографические, документальные, художественные)</li> <li>• Экскурсии в учебные заведения города.</li> <li>• Участие в днях открытых дверей.</li> <li>• Участие в мероприятиях Профи-Парка.</li> </ul>

## МОДУЛЬ

### Рабочей программы воспитания

Ценности, заложенные в модуль воспитания: укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

**Цель программы:** использование учащимися возможностей физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности, воспитания патриотизма.

#### **Задачи программы**

- повышение уровня физической подготовленности учащихся;
- создание положительного отношения учащихся к комплексу ГТО
- повышение общего уровня знаний у учащихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний

При реализации модуля учитываются следующие принципы:

- добровольность и доступность предполагают осознанное отношение каждого учащегося к участию в мероприятиях комплекса ГТО;
- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность предполагает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого ребенка при занятиях физической культурой и спортом;
- принцип обязательного медицинского контроля предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса ГТО;

#### **Формы деятельности:**

*Коллективные, индивидуальные, семейные тренировки. Практикумы. Дни здоровья.*

### Содержание

1. Практикумы: Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях; профилактика травматизма. Виды испытаний (тестов) ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.
2. Дни здоровья: «Утренняя зарядка», «Дыхательная гимнастика», «Осанка» и др.
3. Коллективные и индивидуальные тренировки, семейные тренировки в соответствии с расписанием сдачи норм ГТО;
4. Сдача норм ГТО. Расписание сдачи норм ГТО на 2024-2025 учебный год. <https://www.bratsk-sport.ru/gto>
5. Нормы ГТО представлены на сайте. <https://www.gto.ru/norms>

**Результаты освоения** учащимися программы воспитания включают:

- Ответственное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правил здорового и безопасного образа жизни;
- Готовность учащихся к сдаче норм ГТО;
- Систематическое занятие физической культурой и спортом.
- Выполнение норм ГТО.

Основным способом получения информации о результатах воспитания, является педагогическое наблюдение качественные и количественные результаты по выполнению норм ГТО учащимися

**Итоговое мероприятие (апрель) «Праздник спорта и спортивных достижений».**