

**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

«Пулевая стрельба»

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся – 11-17 лет

Уровень – базовый

Автор-разработчик:

педагог дополнительного образования

Литвинцев Д.П.

Братск, 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства образования и науки 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) и основании программы «Стрелковые кружки», автор А.С.Кузнецов, 1987 год.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень – базовый. Предполагает участие в постановке и решении таких заданий и задач, для которых необходимо использование специализированных предметных знаний, концепций. Расширяет материал начального уровня, доказывает, иллюстрирует и конкретизирует основное знание, показывает применение понятий. Этот уровень несколько увеличивает объем сведений, помогает глубже понять основной материал, делает общую картину более цельной. **Уровень** предполагает расширение знаний учащихся о стрелковом спорте, развитие навыков стрельбы, формирование навыков сборки оружия, навыков самоконтроля и самооценки.

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.

Стрелковый спорт в нашей стране является одним из популярных видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников, которые с увлечением отдают свое свободное время этому замечательному виду спорта. Учащиеся, приступив к занятиям стрелковым спортом, входят в новый для себя детский коллектив. Правильно поставленная в спортивном коллективе воспитательная работа способствует развитию у ребят таких необходимых качеств, как отношение к труду, дисциплинированность, дружба, товарищество. Стрелковый спорт воспитывает волю, смелость, мужество, ответственность, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность, спокойствие, самоконтроль. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. Доступной формой массового обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

Педагогическая целесообразность программы. Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовки и пуль к ней; возможность использования небольших помещений для стрельбы; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой учащихся разного возраста и физических данных. Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового

спорта во Дворце. Стрельба из пневматического оружия на короткую дистанцию значительно расширяет возможности тренировок. Стрельба из пневматического оружия, проводимая на начальной стадии подготовки, оказывает непосредственное влияние на дальнейшее спортивное совершенствование стрелка. По существу начальное обучение стрельбе из пневматической винтовки проводится в следующей последовательности: ознакомление с понятием выстрела, приемами и правилами меткой стрельбы, овладение основами техники производства прицельного выстрела.

Отличительные особенности программы. В отличие от спортивной школы, основной акцент в деятельности настоящего объединения делается не на достижение спортивных результатов (они не являются самоцелью), а на развитие интереса к стрелковому спорту, постановку навыков стрельбы. Формирование ключевых компетентностей учащихся может быть реализовано и проверено в процессе выполнения каждым учащимся определенного комплекса действий. Поэтому возникла необходимость введения компетентностного компонента данной программы, как основы реализации компетентностного подхода. Он акцентирует внимание на результате образования, как способности учащегося действовать в различных проблемных ситуациях на основе усвоенных знаний, т.е. его готовности использовать усвоенные знания, учебные умения и навыки, а также способы деятельности в жизни для решения практических задач. Основанием для разработки компетентностного компонента программы «Пулевая стрельба» является расширение её содержания, используемых педагогических методов, разнообразных форм организации деятельности учащихся, посредством проведения дополнительно – развивающих мероприятий за рамками часов учебной деятельности.

Адресат программы: Программа предназначена для детей 11-17 лет. Период созревания может принести множество проблем, стрессов самому подростку и его родителям. Реально воспринимая взрослых, подростки хотят, чтобы их тоже считали взрослыми, независимыми и самодостаточными, разрешали участвовать в принятии семейных решений. Усиливается потребность во взаимоуважении. Это возраст формирования нравственных убеждений, принципов, идеалов, мировоззрения. Появляется потребность осознать себя как личность. У подростка появляется интерес к себе, своей внутренней жизни, потребность в собственной самооценке, сопоставлении себя с другими людьми, оценке своих возможностей и способностей, личностных особенностей. Стремление к самовоспитанию (целенаправленное развитие у себя желаемых качеств), настойчивость, упорство в достижении цели при самоуважении помогают преодолевать трудности, более эффективно разрешать проблемы.

Форма обучения – групповая (до 10 человек).

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

На программу зачисляются учащиеся, освоившие стартовый уровень по программе «Основы пулевой стрельбы», а так же могут быть зачислены учащиеся ранее не занимающиеся по программе «Основы пулевой стрельбы», но имеющие высокие показатели в специальных и физических упражнениях. Зачисление таких учащихся осуществляется только через сдачу физических нормативов и контрольных стрельб (**Приложение 5**).

Срок реализации программы: 1 год (144 часа). Учебные занятия проводятся 2 раз в неделю по 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.

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.

В программе «Пулевая стрельба» 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.

Допускается прием учащихся от 12 лет на обучение по данной программе, показавших высокий уровень стрельбы.

Цель программы: формирование и развитие физических качеств личности гражданина России и защитника Отечества через занятия пулевой стрельбой.

Задачи:

<i>Образовательные</i>
<ul style="list-style-type: none">– способствовать совершенствованию знаний учащихся в теории стрельбы; материальной частью современного стрелкового и спортивного оружия; историей создания и развития стрелкового оружия России;– дать учащимся комплекс знаний по правилам техники безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований; основам судейства соревнований по стрельбе;– научить разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии;– формировать навыки меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.
<i>Развивающие</i>
<ul style="list-style-type: none">– развивать у учащихся внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность;– способствовать формированию профессионального самоопределения, профессионального интереса.
<i>Воспитательные</i>
<ul style="list-style-type: none">– воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта; уважение к Вооружённым Силам России и их истории; уважение к Российскому оружию и его истории;– формировать у учащихся целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и толерантность.– Знакомство с профессиями спортивной направленности. И праздниками физкультурно-спортивными.

Технологическая карта по реализации ДОП

Пулевая стрельба

название дополнительной общеразвивающей программы

Дифференциация образовательного процесса. Здоровьесбережение

образовательная технология

	Цель использования	Описание действий педагога	Раздел программы, тема, вид деятельности
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 ежедневно заполняют «Карту роста», позволяющую увидеть индивидуальные достижения каждого	Технические приемы

	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

Учебные занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности.

Алгоритм организации учебного занятия:

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).

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 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, 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 технологии дифференцированного обучения, которая 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 обучения 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.

Ориентация на посильные и доступные большинству учащихся обязательные результаты обучения даёт возможность каждому учащемуся на каждом занятии испытывать учебный успех.

При реализации программы применяется Здоровьесберегающая технология – это совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья учащихся, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

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.

Технологически создание любого типа ситуации успеха состоит из последовательности следующих операций

Операция	Назначение	Речевая парадигма
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

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			При дистанц. обучении	Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика		
	Введение. Входящий контроль	2	1	1	8	Практическое тестирование
1	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	2	2	-	4	
2	Материальная часть оружия и основы стрельбы	4	2	2	4	
3	Основы техники стрельбы	24	1	23	8	
4	Правила соревнований	2	1	1	6	
5	Изучение и совершенствование техники стрельбы	78	8	70	10	
6	Общая и специальная физическая подготовка	26	2	24	30	
7	Профориентационная работа	4		4		
8	Промежуточная аттестация	2	-	2	2	тестирование, практическое тестирование, квалификационные соревнования
	Итого:	144	17	127	72	

Календарный учебный график

Разделы / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Введение. Входящий контроль	2								
Меры безопасности	2								
Материальная часть оружия и основы стрельбы		1	1	1	1				
Основы техники стрельбы	8	2	2	2	2	2	2	2	2
Правила соревнований				2					
Изучение и совершенствование техники стрельбы	8	8	8	8	9	9	9	9	10
Общая и специальная физическая подготовка		4	4	4	2	4	4	4	4
Промежуточная аттестация				1					1
Всего	20	15	15	18	14	15	15	15	17

Содержание

Введение – 2 ч.

Обзор развития стрелкового спорта в РФ и в мире. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Регистрация занимающихся. Практическое тестирование.

Раздел 1 Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб – 2 ч.

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. (Приложение 4) Сигналы и команды, подаваемые при проведении

стрельб, и их выполнение. Изучение «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах».

Раздел 2 Материальная часть оружия и основы стрельбы – 4 ч.

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовки МР-512. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Рассеивание выстрелов. Определение средней точки попадания (с. т. п.). Расчет поправок.

Раздел 3 Основы техники стрельбы – 24 ч.

Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовления стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (с. т. п.) на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Тренировки.

Раздел 4 Правила соревнований – 2 ч.

Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

Раздел 5 Изучение и совершенствование техники стрельбы – 78 ч.

Тренировки. Изучение изготовления для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с. т. п. с центром мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя и с колена. Тренировки.

Раздел 6 Общая и специальная физическая подготовка – 30 ч.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, в сопротивлении. Специальные упражнения для формирования и улучшения стрелковых навыков.

7. Профориентационная работа (4 часа)

Реализация профориентационной модели. подготовка мультимедийной презентации по алгоритму. Специально на учебном занятии выделяется время для проведения спортивного праздника: 30 октября - День тренера в РФ, 28 марта - День учителя физкультуры.

Промежуточная аттестация – 2 ч.

Классификационные соревнования. Проверка знаний пройденного теоретического материала.

Практические занятия: выполнение на классификационных соревнованиях нормы «Меткий стрелок» или «Снайпер»

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, правила техники безопасности; -имеет навыки ухода за стрелковым оружием, настройкой прицела, сборки и разборки автомат Калашникова; -имеет навыки правильного дыхания при готовности к стрельбе, меткой и кучной стрельбы по бумажной мишени из разных исходных положений с 10 метров.
<i>Метапредметные</i>
-проявляет внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность; -знает о профессиях связанных со стрелковым оружием.
<i>Личностные</i>
- проявляет личные качества, необходимые для занятий стрельбой (сформированное отношение к труду и общественной собственности, чувства ответственности перед

коллективом; сформированное у учащихся сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим; целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и толерантность). 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**)

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						

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 очков 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		с.г.	к.г.	с.г.	к.г.		
	н.г	с.г	к.г	н.г	с.г	к.г	н.г	с.г	к.г	н.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>Знаково-символический компонент УМК 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>Физический компонент УМК Объемная образная изобразительная наглядность предметная наглядность; учебно-практическое оборудование (игры, спортивное снаряжение)</p> <p>Технологический компонент УМК Визуальные средства (слайды, презентации); звуковые (аудио) средства; аудиовизуальные средства (кинофильмы, видеофильмы); комбинированные (универсальные) средства (компьютеры и цифровые материалы).</p> <p>Программный компонент УМК: 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"> • пакет диагностических материалов по предмету. • сборники заданий, задач, упражнений, компетентностные задания (в соответствии с содержанием программы) комплекты ситуаций, практикумы. <p>Методические разработки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • опорные конспекты, конспекты-схемы, памятки для педагогов и учащихся, алгоритмы, конспекты с разработками занятий. • образцы для поэтапного выполнения учебных упражнений. • рекомендации по проведению практических работ, • сценарии досугов-развивающих, воспитательных мероприятий, родительских собраний и т.п. • сборник заданий для учащихся по формированию функциональной грамотности <p>Программное обеспечение (используемые в ДОП компьютерные программы): 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"> 1. Программное обеспечение (ДОП, Программа летней школы) 2. Технологические карты или планы-конспекты учебных занятий по теме, разделам, направлениям деятельности программы 3. Оценочные материалы 4. Дистанционные занятия 5. Дидактические материалы

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной работы по данной программе необходимы следующие условия:

Материально-техническое обеспечение:

1. Тир с дистанцией стрельбы 10-15 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.

Кадровые: 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. Учитывая требования компетентного подхода в обучении, в рамках реализации программы разработана программа компетентного компонента, включающая дополнительно – развивающие мероприятия. Программа компетентного компонента к программам базового и продвинутого уровней представлена в **Приложении 6**.

2. В 2024-2025 году в программу включена индивидуальная модель профориентационной деятельности (**Приложение 7**). В рамках реализации программы реализуется профориентационный модуль на учебных занятиях.

3. В 2024-2025 году в программу включен модуль рабочей программы воспитания (представлен в **Приложении 8**)

Электронные образовательные ресурсы

1. Олимпийский комитет 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.abc sport.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.
4. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986. .- 98с.
5. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение, 2004.- 19с.

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 пищали 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 №8, в течение 10 минут. Дистанция 10 м.

Возраст	Количество выстрелов		Количество очков		
	пробное	зачетное	Низкий	Средний	Высокий
14-15 лет	3	5	0-10	11-39	Более 40
16-17 лет	3	5	0-15	16-42	Более 43

Приложение 2

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)

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 для промежуточной аттестации:

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	Учащиеся 14 -17 лет	
		юноши	девушки
Выносливость	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя (мин. сек.)	4.00	3.00
	Удержание пистолета в позе-изготовке (мин. сек.)	2.00	1.40
Сила	Подъем туловища из положения лежа (раз)	30	25
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	30	15
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Касание пола пальцами рук	
Координация	Прыжки со скакалкой без остановки (раз)	40	40

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 бедер (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 10-150 по отношению к линии прицеливания, левая рука – свобод но опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, правая рука поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.

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

Входящая диагностика для детей, ранее не занимающихся по ДОП «Основы пулевой стрельбы»

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
11-13 лет	3	5	0-10	11-34	Более 35

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

**КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»**

(реализуется за счет средств физических и юридических лиц)

Пояснительная записка

В наше время понятие успешного человека неразрывно связано с физически развитым человеком, любящим спорт и здоровый образ жизни. Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности учащихся. Занятия спортом помогают получать дополнительные знания, умения и навыки для совершенствования физических способностей, развивать интерес к спорту.

Программа компетентностного компонента «Пулевая стрельба» направлена на формирование компетенций личностного самосовершенствования.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Самосовершенствование – сознательная и систематическая работа над собой в целях совершенствования ранее приобретенных и формирования новых качеств личности. Понятие *компетенции личностного самосовершенствования* очень широкое. В компетентностном компоненте для учащихся определены такие направления как:

- физическое саморазвитие;
- личные качества по соблюдению правил личной гигиены;
- начальное освоение основ эмоциональной саморегуляции (выдержка, самообладание);
- личностное саморазвитие (начальные умения принимать собственные решения в спортивной деятельности);

Цель компетентностного компонента: формирование основ эмоциональной саморегуляции и физического саморазвития как составляющих личностной компетенции.

Задачи:

- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и волевые качества учащихся;
- формировать умение адекватно реагировать на ситуации, возникающие в соревновательной деятельности;
- развивать навыки физического саморазвития и соблюдение правил личной гигиены.

Ожидаемый результат

Учащиеся, прошедшие программу компетентностного компонента базового уровня:

1. проявляют дисциплинированность, трудолюбие, волевые качества;
2. способны управлять своими эмоциями в различных ситуациях (адекватно реагировать на ситуации, возникающие в соревновательной деятельности);
3. владеют навыками физического саморазвития и соблюдают правила личной гигиены.

Программа мероприятий

месяц	Наименование мероприятий, форма проведения
сентябрь	Просмотр фильма. Практикум. «Значение спорта в жизни человека. Важность спорта» Составление Личного листа значимости спорта».
октябрь	Спортивный разбор «Кроссфит - тренировка»
ноябрь	Практикум в тренажерном зале «Кроссфит - тренировка»
декабрь	Практикум в тренажерном зале «Кроссфит - тренировка»

январь	Просмотр фильма. Практикум. «Как восстанавливаться после тренировки?»
февраль	Спортивный разбор «Психология победителя». Тренинг
март	Компетентностная олимпиада 1 этап
апрель	Тренинг «Психология победителя»
май	Практикум в тренажерном зале «Кроссфит - тренировка»

Спортивные разборы – это хорошо подготовленная педагогом беседа по спортивной теме, направленная на расширение кругозора детей, с привлечением учащихся отвечать на вопросы о спортивных соревнованиях, применяемых технических приемах, видах спорта, здоровом образе жизни и т.д. При подготовке к беседе возможно привлечение самих учащихся с заранее подготовленным мини докладом, презентацией.

Просмотры — это метод направления естественной потребности учащихся к приобретению новых знаний, анализ проблемных ситуаций в спорте, интересных решений.

Практикум – перед проведением соревнований учащихся необходимо ознакомить с правилами их проведения и подготовить к правильной реакции на победу и поражение. Для этого просматриваются видеозаписи соревнований, видеороликов на определенный сюжет. Проводятся обсуждения, как реагируют спортсмены на победу и проигрыш, как правильно себя вести – это эмоциональная саморегуляция. Определение норм и правил в процессе общения и для общения. В процессе работы прививается умение следовать правилам поведения в соревнованиях, формирование основ культуры поведения в спорте и правила поведения при беседе.

Тренинг – это метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, а также социальных установок.

Педагогический контроль

Мониторинг сформированности основ компетенций проводится в конце учебного года на компетентностной олимпиаде 1 уровня, а так же через наблюдение педагогом волевых качеств учащихся 7-13 лет (приложение 1), по результатам наблюдений заполняется таблица (приложение 2), подсчитывается уровень развития волевых качеств.

Условия реализации программы

Для успешной работы по данному модулю необходимы следующие условия:

Кадровые:

Учебный процесс должен организовывать педагог дополнительного образования, имеющий среднее или высшее специальное образование и опыт педагогической деятельности. Возможно привлечение педагога-психолога.

Методические:

Продуктивность мероприятий. Перед каждым мероприятием педагог должен продумать план его проведения, просмотреть необходимую литературу, отметить новые термины и понятия, которые следует разъяснить учащимся, наметить содержание беседы или рассказа, подготовить наглядные пособия, сделать подборку общеразвивающего материала.

Методическое обеспечение

Одним из неперемных условий успешной реализации программы КК является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют общему развитию возможностей учащихся. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение игровых элементов, стимулирующих инициативу и активность учащегося;
- моральное поощрение инициативы;
- регулирование активности и отдыха.

На мероприятиях широко применяются:

- наглядные методы обучения (ссылки на показ роликов RuTube);
- практические методы обучения.

Электронные образовательные ресурсы:

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php - Журнал "Теория и практика физической культуры"

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».

<http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.

<http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».

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 (5-7 лет)
- **Формирующий** – базовый уровень (8- 14 лет)
- **Заключительный** – продвинутый уровень (15-18 лет)

№	Этапы профориентации / уровни ДОП	Раздел	Формы и методы
1	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовительный – стартовый уровень (5-7 лет) 	Знакомство с профессиями спортивной направленности	<ul style="list-style-type: none"> • Профориентационное занятие; • Профориентационная беседа; • Наглядные методы профориентации(презентации, листовки, буклеты)
2	<ul style="list-style-type: none"> • Формирующий – базовый уровень (8- 14 лет) 	Знакомство с профессиями спортивной направленности и спортивными праздниками, соревнованиями; Встречи с представителями спортивных профессий.	<ul style="list-style-type: none"> • Просмотр и обсуждение фильмов профориентационного содержания (о спортсменах, автобиографические, документальные, художественные)
3	<ul style="list-style-type: none"> • Заключительный – продвинутый уровень (15-18 лет) 	Знакомство с профессиями спортивной направленности и спортивными праздниками, соревнованиями; Встречи с представителями спортивных профессий. Профессиональные пробы.	<ul style="list-style-type: none"> • Просмотр и обсуждение фильмов профориентационного содержания (о спортсменах, автобиографические, документальные, художественные) • Экскурсии в учебные заведения города. • Участие в днях открытых дверей. • Участие в мероприятиях Профи-Парка.

МОДУЛЬ
Рабочей программы воспитания
Пояснительная записка

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 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»

Волевые качества учащихся 7-13 лет

Дисциплинированность – подчинение поведения требованиям, правилам, выдвигаемым взрослыми. Систематическая занятость полезными и важными делами.

Настойчивость – доводить начатое дело до конца, настаивание на своем правильном решении, длительность выполнения любого нужного дела.

Выдержка, самообладание – умение управлять действиями, чувствами мешающими осуществлению принятого решения, делу.

Решительность – умение быстро переходить от намеченной цели к действию.

Самостоятельность - выполнение действия без посторонней помощи, способность и возможность самому руководить своим поведением и отвечать за свои поступки. Самообслуживание, выполнение своих обязанностей.

Организованность – исполнительность, умение работать по плану, планировать и четко выполнять намеченные цели, доводить их до конца, точно и аккуратно выполнять все указания взрослого. Заранее намечать строгую последовательность действий, предусматривать предстоящие трудности, препятствия.

Инициативность умение ставить перед собой новые задачи и решать их.

Целеустремленность умение длительное время следовать цели, преодолевая трудности.

Сводная таблица развития волевых качеств

№	Фамилия, имя	Дисциплинированность	Настойчивость	Выдержка, самообладание	Решительность	Самостоятельность	Организованность	Инициативность	Целеустремленность	Итог

В (высокий уровень) – очень хорошо развито

С (средний уровень) – хорошо развито

Н (низкий уровень) – слабо развито