**Департамент образования администрации города Липецка**
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**
**средняя школа № 60 г.Липецка**

*ул. Осканова, д.4, тел. 72-73-63, sc60lip@schools48.ru*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00C376C27E2CF3D716B99EF605C4B60DD5
Владелец: БОРИСКИНА Светлана Александровна
Срок действия: 28.08.2024 – 21.11.2025

**Утверждаю**
Директор МАОУ СШ № 60 г.Липецка
_____ Борискина С.А.
Приказ № 316 от 30.08.2024

# *Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности, рассчитанная на обучающихся в возрасте от 10 до 16 лет «Снайпер»*
# *Срок реализации: 1 год*

**Составитель: учитель физической кульуры**
**Новосядлый Владимир Михайлович**

**2024-2025**

**Содержание**


| | |
|---|---|
| 1.Пояснительная записка | **3** |
| 2.Цели и задачи программы | **3-4** |
| 3.Планируемые результаты освоения программы. | **4-5** |
| 4.Учебный план. Формы промежуточной аттестации | **5-6** |
| 5.Календарный учебный график | **6-8** |
| 6. .Содержание программы | **8-11** |
| 7. Оценочные и методические материалы | **11-13** |
| 8.Организационно-педагогические условия | **13-14** |
| 9. Система оценки | **14-15** |
| 10.Рабочая программа курса «Снайпер» | **16-30** |

## 1. Пояснительная записка

«Спорт не воспитывает характер, а выявляет его»
**Хейвуд Браун**

**Направленность Программы**

Дополнительная общеразвивающая программ «Снайпер» ( далее-Программа) имеет физкультурно-спортивную напрвыленность.

Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения.

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

Программа кружка «Снайпер» ориентирована на развитие у школьников таких качеств, как ответственное отношение к труду, дисциплинированность, дружба и товарищество. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. В содержание курса «Снайпер» входит обучение школьников основам стрельбы из пневматической винтовки.

Пулевая стрельба является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения и общества в целом.

Огневая и военно-прикладная подготовка требует хорошей физической подготовленности и, в свою очередь способствует, ее развитию. Она влияет на физическое совершенствование человека: способствует развитию вестибулярного аппарата, зрительного анализатора, укрепляет память, устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями.

Главными качествами стрелка-воина и стрелка-спортсмена, определяющими успех, являются целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание, трудолюбие, ответственность, способность управлять своими действиями, высочайшая дисциплинированность. Проявлять высокие качества могут лишь те, кто умеет быть предельно внимательным и обладает силой воли. Собранность и дисциплинированность, необходимы стрелку не только для успешных занятий, но и для того, чтобы он смог неукоснительно соблюдать правила поведения в стрелковом тире и, главное, при обращении с оружием. Стрелок обязан знать меры безопасности и четко их выполнять.

Популяризация пулевой стрельбы способствует передаче новому поколению накопленного жизненного опыта в военном деле, формированию ценностных ориентаций, нравственному оздоровлению и культурному развитию общества. Это один из способов социализации личности.

Таким образом, реализация данной программы актуальна, поскольку работает на развитие необходимого спектра способностей, личностных качеств, знаний и умений будущего воина.

## 2. Цели и задачи Программы

Цель: развитие у школьников таких качеств, которые будут обеспечивать не только достижения высоких результатов в стрелковом спорте (самообладание, внимательность и самостоятельность), но и сформируют социальный опыт школьника:

готовность к защите Отечества, коллективизм, дружбу;- формирование готовности школьников к отношениям в обществе и преодоле¬нию жизненных трудностей, проверка своих сил и возможностей, активное самовоспитание.

Задачи:

*Воспитательные:* воспитание у школьников смелости и мужества, решительности и самообладания, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

*Развивающие:* развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в обществе; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе;

*Знания, умения и навыки*: получение знаний об основах стрельбы, получение навыков стрельбы из пневматической винтовки, получение навыков проведения физических упражнений для укрепления общей физической подготовки и для формирования правильной осанки.

**Нормативно-правовое обеспечение**

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.10),
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»,
- приказом МАОУ СШ № 60 г. Липецка от 15.08.2024 № 293 «Об организации работы по оказанию платных дополнительных образовательных услуг в 2024-2025 учебном году в МАОУ СШ №60 г. Липецка».
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2023 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 11-15 лет ( в каждой группе вновь собранные дети, занимающиеся первый год, поэтому рабочие программы имеют содержание для каждой группы одно и тоже- первый год обучения).

Форма занятий: групповая

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

## 3. Планируемые результаты освоения Программы.

Успехи реализации программы возможны:
-если будет реализована теоретическая и практическая часть программы на 100%
- если учитываются возрастные и личностные особенности обучающихся,, мотивация их деятельности,
-если используется разнообразный методический материал по программе учебного курса,
-если есть необходимые технические средства и информационные ресурсы, отвечающие требованиям занятий различными видами спорта.

### Планируемые результаты

В результате реализации Программы обучающийся должен: ***знать*:**

- основные положения строевого устава ВС РФ ;
- требования безопасности при обращении с оружием;
- порядок разборки и сборки автомата;
- порядок прицеливания и ведения стрельбы из пневматического оружия:
- порядок использования индивидуальных средств защиты.

***уметь*:**

- показать порядок использования средств индивидуальной защиты;
- выполнять команды на огневом рубеже;
- выполнять упражнение по разборке (сборке) автомата;
- выполнять упражнение по снаряжению магазина к АК;
- выполнять упражнения по физической подготовке;
- вести стрельбу из различных положений.

**Уровень реализации** программы: основное общее образование
**Возраст**: 11-16 лет.
**Срок реализации:** 2024 -2025 учебный год.
**Форма занятий:** объединение дополнительного образования

## 4. Учебный план Программы

Учебный план - нормативный правовой акт, устанавливающий перечень учебных курсов и объем учебного времени, отводимого на их изучение при реализации дополнительной общеразвивающей программы.
Учебный план адаптирован к условиям школы предусматривает развитие тех качеств, творческих способностей и свойств личности, которые обеспечивают успешность адаптации в обществе.
При организации занятий устанавливается учебная нагрузка в соответствии с нормами СанПин и возрастными особенностями детей. Длительность занятий в группах – 40 минут. Перерывы между занятиями не менее 10 минут. Способ организации обучения – преимущественно фронтальный с учетом индивидуальных особенностей, возможностей и интересов учащихся.

| **Наименование объединения дополнительного образования** | **Кол-во часов за курс обучения** | **Форма годовой промежуточной аттестации** |
|---|---|---|
| «Снайпер»<br>Группа № 1 | 68 часов | Участие в спортивно-оздоровительных конкурсах, акциях, соревнованиях школьного, муниципального, регионального и федерального уровня; презентации итогов работы в форме спортивных соревнований и зачетов по стрельбе. |
| Итого: | 68 часов ( 2 часа в неделю) | |

## 5. Календарный учебный график занятий в объединении «Снайпер»

Начало занятий 02.09. 2024 года, окончание 26.05.2025 года.
Учебный год – 34 недели.
Количество учебных занятий – 68 часов (2 часа в неделю).
**Группа № 1**

| Календарный период | **Количество учебных недель в указанный период** | **Количество учебных часов в указанный период** |
|---|---|---|
| 02.09.2024-05.10.2024 | 5 недель и 2 дня | 11 |

| | | |
|---|---|---|
| **07.10.2024 – 13.10.2024 – каникулы** | | |
| 14.10.2024-16.11.2024 | 5 недель 3 дня | 11 |
| **18.11.2024- 22.11.2024 – каникулы** | | |
| 25.11.2024-27.12.2024 | 5 недель и 1 день | 12 |
| **30.12.2024-08.01.2025 – каникулы** | | |
| 09.01.2025-14.02.2025 | 5 недель 3 дня | 12 |
| **17.02.2025-22.02.2025– каникулы** | | |
| 24.02.2025 – 28.03.2025 | 5 недель1 день | 10 |
| **01.04.2025– 06.04.2025 – каникулы** | | |
| 07.04.2025- 26.05.2025 | 6 недель 2 дня | 12 |
| Итого: | **34** | **68 часов** |

Учебный год – 34 недели

**Расписание занятий:**

| |
|---|
| Вторник, Четверг |
| 19.00-19.40 |

## 6. Содержание Программы

### Учебно-тематический план

| № | Название темы | Общее кол-во часов | Теоретич. часть (час.) | Практич. часть (час.) | ЭОР |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Введение | 2 | 2 | | https://infourok.ru/ |
| 2. | Меры безопасности при проведении стрельб | 2 | 2 | | https://topuch.com/ |
| 3 | Основы техники стрельбы | 3 | 3 | | https://infourok.ru/ |
| 4 | Правила соревнований | 2 | 2 | | https://topuch.com/ |
| 5 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 36 | | 34 | https://infourok.ru/ |
| 6 | Общая физическая подготовка | 15 | | 13 | https://infourok.ru/ |
| 7 | Соревнования | | | 4 | https://infourok.ru/ |
| | **Всего** | **60** | **9** | **51** | |

## Содержание программы

Структурно программа состоит из семи разделов.

**Раздел 1: Введение**

Основы развития стрелкового спорта. Олимпийские чемпионы –россияне в стрелковом спорте. Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Закон «О всеобщей воинской обязанности». Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

**Раздел 2**:М**еры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки**

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, лыжная база и др.). Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

**Раздел 3: Основы техники стрельбы**

**Материальная часть ПВ**

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ-22, ПЖ-38. Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Уход за оружием.

**Основы стрельбы**

Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость. Отдача ружья, полет пули в воздухе. Образование траектории и её элементы. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Подбор пулек. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.

**Основы техники стрельбы**

Изготовки при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа. Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Спуск курка.

**Раздел 4: Правила соревнований**

Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Представители, тренеры и капитаны команд. Допуск участников к соревнованиям. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

Практические занятия: выполнение обязанностей судьи линии огня, судьи линии мишеней, судьи контролера, судьи показчика.

Тренировка в прицеливании.

**Раздел 5: Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки.**

**Приемы изготовки. Прицеливание. Спуск курка.**

Показ приемов изготовки для стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча. Положение указательного пальца на спусковом крючке. Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок заряжания и разряжения винтовки.

Изучение и освоение приемов изготовки. Тренировка.

**Раздел 6: Общая физическая подготовка**

Упражнения на расслабление различных групп мышц. На развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки.

Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении.

## 7. Оценочные и методические материалы Программы.

**Формой подведения итогов реализации Программы (промежуточной аттестации) является** участие в спортивно-оздоровительных конкурсах, акциях, соревнованиях школьного, муниципального, регионального и федерального уровня; презентации итогов работы в форме товарищеских матчей. **Оценка участия детей проводится в устной форме.** Учитель поддерживает усилия детей качественно выполнять задания. отдельные спортивные элементы с помощью похвалы, вручения грамот за участия в конкурсах и соревнованиях, способствует становлению у них положительной самооценки.

*Критерии оценки достижений воспитанников в ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы:*

Освоение программы

1.Качество самостоятельной работы:
0-очень низкий уровень
1-уровень ниже среднего
2-средний уровень
3-уровень выше среднего
4-высокий уровень

2.Устойчивость интереса к предмету:
0-не устойчивый
1-слабо устойчивый
2-средний
3-устойчивый
4-очень устойчивый

3.Точность и грамотность выполнения задания:
0-очень низкая
1-низкая
2-средняя
3-высокая
4-очень высокая

Творческая активность

1.Активность на занятии:
0-очень низкая
1-низкая
2-средняя
3-высокая
4-очень высокая

2.Творческий подход к выполнению заданий:
0-очень низкий
1-низкий
2-средний
3-высокий
4-очень высокий

3. Умение прогнозировать результаты своей деятельности:
0-нет
1-скорее нет
2- иногда
3-скорее да
4-да

## 8. Методические обеспечение дополнительной общеразвивающей программы программы «Снайпер»»

**Методы обучения**

В подготовке стрелков применяются различные методы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы.

**Индивидуальный метод** применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к ответственным соревнованиям.

**Групповой метод** применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

**Метод самостоятельной работы** состоит в том, что обучающиеся, получившие от педагога задание, самостоятельно или попарно отрабатывают приемы стрельбы или тренируются в производстве "холостых" выстрелов. **Словесный:** объяснение, рассказ, беседа, консультация.

**Игры**: развивающие, подвижные; игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения.

**Наглядный:** использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов, приборов, моделей и т.д.

**Психологический и социологический:** анкетирование, психологические тесты, создание и решение различных ситуаций.

**Формы обучения** Теоретические занятия.

Практические занятия.

Комбинированные формы.

Проведение и участие в соревнованиях по пулевой стрельбе.

**Методика организации теоретических и практических занятий**

*На теоретических занятиях* сообщаются основные сведения об отечественном стрелковом оружии, его основных технических характеристиках, истории стрелкового спорта, технике и методике стрельбы, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стрельбы из различных положений.

Педагог подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами: рассказ, беседа, показ с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

*На практических занятиях* учащиеся приобретают умения и навыки в совершенствовании техники стрельбы из пневматического оружия;

Прохождение каждой новой темы и выполнение упражнений по стрельбе предполагает постоянное повторение предыдущих тем и овладение определенными практическими навыками в стрельбе, винтовки и пистолеты, необходимое количество мишеней, пуль, стенды для стрельбы.

К занимающимся предъявляются определенные требования по мерам безопасности при обращении с пневматическим оружием, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий, по знанию устройства и работы данного вида оружия.

Перед выполнением практических упражнений педагог проводит словесное разъяснение техники исполнения.

В течение практической части занятия педагог осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий.

По окончании изучения каждой новой темы педагог проводит фронтальный опрос обучающихся и контрольные стрельбы.

При завершении изучения конкретного раздела курса педагог осуществляет рубежный контроль путем устного опроса обучающихся по всем пройденным темам, проводит квалификационные соревнования.

На каждом занятии, по окончании стрельбы, обучающиеся получают свою мишень с оценкой или замечаниями педагога.

**Меры по обеспечению безопасности** учебных занятий и соревнований **включают:**

- контроль освоения занимающимися правил обращения с оружием, боеприпасами и поведения на стрельбище;
- формирование у занимающихся прочных навыков правильного обращения с оружием и патронами и воспитание у них нетерпимого отношения к нарушениям правил окружающими;
- контроль преподавателя за действиями занимающихся и обеспечение страховки при занятиях начинающих;
- исключение самостоятельных тренировок начинающих и неквалифицированных стрелков;
- оформление тира плакатом с правилами поведения и безопасного обращения с оружием.

## 8. Организационно-педагогические условия реализации Программы

***В основу программы легли определенные педагогические принципы:***

- *принцип субъектности познающего сознания*. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.
- *принцип дополнительности*. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации*. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.
- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Программа рассчитана для детей возраста 6-15 лет

Срок реализации программы: 1 год.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: занятия проводятся в спортивных залах школы и на спортивных уличных площадках.

Формы организации занятий групповые, индивидуальные

Наполняемость –от 6 до 20 человек в группе.
Продолжительность одного занятия 40 минут, график утверждается в начале каждого текущего учебного года.

**Квалификационные требования к квалификации педагога, реализующем Программу ( кадровое обеспечение)**

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование

**Материально-техническое обеспечение программы**

*Помещение*: помещение тира, оформленное в соответствии с профилем проводимых занятий, и оборудованный в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами.

*Перечень оборудования, инструментов, и материалов*

- Плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки;
- Пневматическая винтовка;
- Пневматичекий пистолет;
- Стенды для стрельбы;
- Мишени бумажные (различные);
- Пульки для стрельбы из пневматического оружия;
- Маты для стрельбы;
- Валики для стрельбы из упора, столы.;
- Плакаты по технике безопасности

**Информационное обеспечение Интернет-ресурсы**:

1. Официальный интернет-сайт Стрелкового Союза России: http://shootingrussia.ru
2. Официальный интернет-сайт Федерация пулевой и стендовой стрельбы города Москвы: http://www.shooting-mosc эow.ru/index.html
3. Пулевая стрельба Учебно-методическое пособие http://shootingrussia.ru/library/

**9. Система оценки реализации программы**

## Условия выполнения контрольных упражнений

| Индекс упражнения | Дистанция, м | Положение для стрельбы | Количество выстрелов | | Мишени | | | Время на стрельбу мин. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | пробное | зачетное | № | Кол-во пробных | Кол-во зачетных | |
| «Начинающий стрелок» | 5 | Сидя или стоя с опорой | 3 | 5 | 4 | 1 | 1 | Неограниченное |
| «Юный стрелок» | 10 | С опорой о стол | 6 | 20 | 8 | 2 | 4 | 30 мин |
| «Меткий стрелок» | 10 | Стоя | 6 | 20 | 8 | 2 | 4 | 45 мин |
| «Снайпер» | 10 | Стоя. Лежа | 6 | 20 | 8 | 2 | 4 | 40 мин |

**Разрядные нормы по стрельбе пулевой:**

| Индекс упражнения | Положение для стрельбы | Дистанция м | пол | Уровни достижений | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | переходной | минимальный | средний | высокий |
| «Начинающий стрелок» | Сидя или стоя с опорой на стол (5выстрелов) | 5 | м | 40 | | | |
| | | | д | 34 | | | |
| «Юный стрелок» | С опорой о стол (20выстрелов) | 10 | м | | 130 | 150 | 170 |
| | | | д | | 122 | 142 | 162 |
| «Меткий стрелок» | Стоя (20выстрелов) | 10 | м | | ПО | 130 | 150 |
| | | | д | | 100 | 120 | 140 |
| «Снайпер» | Стоя. Лежа (40выстрелов 20/20) (40 выстрелов 20 + 20) | 10 | м | | 310 | 330 | 350 |
| | | | д | | 300 | 320 | 340 |

## Список литературы и источников


1. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.: Физкультура и спорт, 2003.
2. Вайнштейн Л. М. Основы стрелкового мастерства. - М.:ДОСААФ СССР, 1960
3. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Б. Р. Голощапов. - 10-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 310с
4. Дмитриевский А.А. Внешняя баллистика. – М.: Воениздат, 1979.
5. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
6. Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов,


***10. Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе «Снайпер»»***

**Уровень реализации** программы: общее начальное образование, основное общее образование
**Возраст**: 10-16 лет.
**Срок реализации:** 2024 -2025 учебный год.
Уровень реализации: начальное общее образование, основное общее образование

**Форма занятий:** объединение дополнительного образования

**Ожидаемые результаты:**

В результате реализации Программы обучающийся должен: ***знать*:**

- основные положения строевого устава ВС РФ ;
- требования безопасности при обращении с оружием;
- порядок разборки и сборки автомата;
- порядок прицеливания и ведения стрельбы из пневматического оружия:
- порядок использования индивидуальных средств защиты.

***уметь*:**

- показать порядок использования средств индивидуальной защиты;
- выполнять команды на огневом рубеже;
- выполнять упражнение по разборке (сборке) автомата;
- выполнять упражнение по снаряжению магазина к АК;
- выполнять упражнения по физической подготовке;
- вести стрельбу из различных положений.

**Формы подведения итогов** реализации программы:

- соревнования;
- спортивные конкурсы;
- зачет.

**Учебно-тематический план**

| № | Название темы | Общее кол-во часов | Теоретич. часть (час.) | Практич. часть (час.) | ЭОР |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Введение | 2 | 2 | | https://infourok.ru/ |
| 2. | Меры безопасности при проведении стрельб | 2 | 2 | | https://topuch.com/ |
| 3 | Основы техники стрельбы | 3 | 3 | | https://infourok.ru/ |
| 4 | Правила соревнований | 2 | 2 | | https://topuch.com/ |
| 5 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 36 | | 34 | https://infourok.ru/ |
| 6 | Общая физическая подготовка | 15 | | 13 | https://infourok.ru/ |
| 7 | Соревнования | | | 4 | https://infourok.ru/ |
| | **Всего** | **60** | **9** | **51** | |

## Содержание программы

Структурно программа состоит из семи разделов.

**Раздел 1: Введение**

Основы развития стрелкового спорта. Олимпийские чемпионы –россияне в стрелковом спорте. Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Закон «О всеобщей воинской обязанности». Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

**Раздел 2**: М**еры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки**

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, лыжная база и др.). Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

**Раздел 3: Основы техники стрельбы**

**Материальная часть ПВ**

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ-22, ПЖ-38. Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Уход за оружием.

**Основы стрельбы**

Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость. Отдача ружья, полет пули в воздухе. Образование траектории и её элементы. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Подбор пулек. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.

**Основы техники стрельбы**

Изготовки при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа. Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Спуск курка.

**Раздел 4: Правила соревнований**

Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Представители, тренеры и капитаны команд. Допуск участников к соревнованиям. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

Практические занятия: выполнение обязанностей судьи линии огня, судьи линии мишеней, судьи контролера, судьи показчика.

Тренировка в прицеливании.

**Раздел 5: Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки.**

**Приемы изготовки. Прицеливание. Спуск курка.**

Показ приемов изготовки для стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча. Положение указательного пальца на спусковом крючке. Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок заряжания и разряжения винтовки.

Изучение и освоение приемов изготовки. Тренировка.

**Раздел 6: Общая физическая подготовка**

Упражнения на расслабление различных групп мышц. На развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки.

Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении.

**Календарно-тематическое планирование объединения ДО «Снайпер» (68 ч)**

| № п/п | Тема занятия | Дата проведения |
|---|---|---|
| 1-2 | Введение. Программа и расписание занятий. Основы развития стрелкового спорта. | 03.05.2023<br>05.09.2023 |
| 3-4 | Техника безопасности при стрельбе. Назначение и боевые свойства оружия. | 10.09.2024<br>13.09.2024 |
| 5-7 | Общее устройство винтовки МР-512. Виды прицелов и их устройство | 17.09.2024<br>19.0.92024<br>24.09.2024 |
| 8-10 | Осмотр оружия. Уход за оружием. Явление выстрела. Прицеливание. Пули | 27.09.2024<br>01.10.2024<br>03.10.2024 |
| 11-12 | Порядок стрельбы. Ошибки при стрельбе. Меры безопасности на соревнованиях | 05.10.2024<br>15.10.2024 |
| 13-15 | Изучение и совершенствование техники стрельбы | 17.10.2024<br>22.10.2024<br>24.10.2024 |
| 16-17 | Приемы изготовки к стрельбе | 26.10.2024<br>29.10.2024 |
| 18-19 | Прицеливание | 31.10.2024<br>05.11.2024 |
| 20-21 | Отработка спуска курка | 07.11.2024<br>12.11.2024 |
| 22-23 | Изготовка к стрельбе сидя с упора | 14.11.2024<br>26.11.2024 |
| 24-25 | Изготовка к стрельбе сидя с упора локтями о стол | 28.11.2024<br>03.12.2024 |
| 26-27 | Изготовка к стрельбе сидя с упора о стойку | 05.12.2024<br>07.12.2024 |
| 28-29 | Положение корпуса, рук, ног, головы | 10.12.2024<br>12.12.2024 |
| 30-31 | Положение корпуса и кисти руки | 17.12.2024<br>19.12.2024 |
| 32-33 | Изготовка к стрельбе с положения «лежа» | 24.12.2024<br>26.12.2024 |
| 34-35 | Изготовка к стрельбе с положения «стоя» | 28.12.2024<br>09.01.2025 |
| 36-37 | Изготовка к стрельбе сидя с упора | 14.01.2025<br>16.01.2025 |
| 38-39 | Изготовка к стрельбе с положения «стоя» | 18.01.2025<br>21.01,2025 |
| 40-41 | Изготовка к стрельбе с положения «лежа» | 23.01.2025<br>28.01.2025 |
| 42-43 | Понятие прицеливания | 30.01.2024<br>04.02.2025 |
| 44-46 | Физическая подготовка | 06.02.2025<br>11.02.2025 |
| 47-48 | Положение пальца на спусковом крючке | 13.02.2025 |

| | | |
|---|---|---|
| | | 25.02.2025 |
| 49-51 | Физическая подготовка | 27.02.2025<br>04.03.2025<br>11.03.2025 |
| 52-53 | Порядок заряжения | 13.03.2025<br>18.03.2025 |
| 54-55 | Подготовка к соревнованиям | 20.03.2024<br>25.03.2024 |
| 56-62 | Тренировка | 27.03.2025<br>08.04.2025<br>10.04.2025<br>15.04.2025<br>17.04.2025<br>22.04.2025<br>24.04.2025 |
| 63-65 | Соревнования | 29.04.2025<br>06.05.2025<br>13.05.2025 |
| 66-68 | Подведение итогов | 15.05.2025<br>20.05.2025<br>22.05.2025 |