

Управление образования администрации городского округа - город Волжский
Волгоградской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 20 г. Волжского
Волгоградской области»

ИО директора МБОУ СОШ № 20

приказ № 2 от "02" сентября 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Колесова В.А.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Десятка - юниор»

Возраст учащихся: 10-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Ян Викторович Лизвинский,

педагог дополнительного образования

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы «Десятка – юниор» является физкультурно-спортивной, так как основной вид деятельности программы – пулевая стрельба из пневматической винтовки. Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям ребенка, развивает не только волевые качества личности, но и требует тонкой координации движений и мышечной памяти.

Актуальность программы. В настоящее время жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения для готовности защищать своё государство. Стрелковый спорт пользуется большой популярностью среди школьников и молодежи. Чем больше ребенок получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его физическая и эмоционально-волевая устойчивость.

Программа «Десятка – юниор» ориентирована на приобретение учащимися навыков безопасного владения оружием, техники меткой стрельбы, ответственности использования оружия и развитие таких качеств, как ответственное отношение к труду, дисциплинированность, дружба и товарищество.

При занятиях стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремлённость, настойчивость, выдержка, самообладание. Стрельба развивает память, способствует развитию вестибулярного аппарата, зрительного анализатора, ассоциативного мышления. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков развиваются устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Поэтому стрельба является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий.

Пулевая стрельба, имеющая важное оборонное значение, - наиболее

развитое и массовое направление. Она входит составной частью и в другие комплексные виды спорта: спортивное пятиборье, биатлон, военно-спортивное многоборье, служебное многоборье.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации, у учащихся приобретается навык правильного и безопасного обращения с оружием, формируется способность к самостоятельному физическому развитию, психологическая устойчивость, осуществляется подготовка к службе в Вооруженных Силах России. Привлечение обучающихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

В основу отбора и систематизации материала программы положены основные педагогические принципы: сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности, преемственности, вариативности.

Принцип сознательности требует понимания и осмысливания изучаемых упражнений и приемов, он противоположен натаскиванию и муштре. Для обеспечения сознательности при обучении и тренировке стрельбе необходима четкая постановка цели и задачи. Обучаемый должен знать, для чего он выполняет те или иные упражнения, а также видеть эти упражнения в образцовом исполнении. В процессе тренировки педагог особое внимание обращает на осмысливание при повторении упражнений. Для выработки прочных навыков необходимо добиваться, чтобы обучаемые повторяли изучаемые приемы по собственному желанию, а не по принуждению. Обучение организуется таким образом, чтобы обучающиеся твердо понимали, что без предварительной подготовки хорошо стрелять невозможно.

Принцип активности в обучении необходим для улучшения качества получаемых знаний и навыков, ускорения процесса обучения, а также для закрепления знаний и навыков.

В процессе обучения и тренировки наглядность достигается не только показом педагогом упражнения, но и благодаря использованию плакатов, схем, рисунков и других наглядных пособий.

Успешное решение задач по обучению стрелка во многом зависит от систематичности и последовательности обучения и тренировки, поэтому занятия и тренировки должны быть регулярными.

Обучение приемам стрельбы для детей должно быть доступным, при этом учитывается индивидуальная подготовленность каждого обучающегося. В обучении и тренировке доступность – это, прежде всего посильность решения поставленных задач. Непосильные задания могут вызвать у учащихся неверие в свои силы и в возможность научиться метко, стрелять. Если, например, на первых занятиях стрелку сразу разрешить стрелять по мишеням, то большинство мишеней не будет поражено, а у ребенка появится сомнение в своих способностях. И наоборот, когда с учащимся отработаны все подготовительные этапы для производства выстрела и после этого ему разрешено стрелять по мишеням, у него появляется уверенность в своих силах и способностях.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства обучающихся, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания занятий.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств, методов и времени обучения. Исходя из конкретных обстоятельств, педагогических задач, способностей обучающихся, педагог может вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Одним из компонентов программы является обязательное выполнение контрольных стрельб. Поэтому основным содержанием программы является вопросы по обязательной теоретической и практической подготовке.

Отличительной особенностью в организации образовательного процесса в программе «Десятка – юниор» является введение темы «Психологическая подготовка стрелка» на основе опыта подготовки начинающих стрелков. Введенная тема будет работать в процессе всего курса обучения. Основные задачи психологической подготовки - формирование интереса и любви к пулевой стрельбе, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена. Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства педагога, от владения спортсменами системой специальных знаний о психике человека. Спортсмены должны знать, что такое восприятие, внимание (его виды и свойства), память, мышление, воля (волевые качества), чувства, эмоции, каковы их значение, роль и влияние на деятельность человека.

Психологическая подготовка предполагает:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой выполнения выстрела в избранном виде оружия;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнения;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- овладение умением регулировать психические состояния во время соревнований;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям

внутренних и внешних факторов;

- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Наиболее значимой из основных задач психологической подготовки является достижение состояния готовности к соревнованиям, выражающееся в мобилизованности спортсмена на решение поставленных задач. Особенно это важно перед ответственными соревнованиями. Этой способности - мобилизоваться, нужно учиться при решении повседневных задач, в процессе учебно-тренировочных занятий постоянно, изо дня в день.

Программа «Десятка – юниор» является первой ступенью овладения навыками пулевой стрельбы. Детям, проявившим интерес к данному виду спорта, рекомендовано дальнейшее обучение по программе «Десятка».

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 10 до 11 лет. Состав групп от 18 до 25 человек.

В группу зачисляются дети, которые не имеют медицинских противопоказаний к занятиям стрельбой и обладающие необходимым уровнем физического развития для усвоения программы. Уровень подготовки определяется педагогом при собеседовании.

Возрастные особенности учащихся 10-11 лет: ребенок находится в переходном возрасте – от младшего школьного возраста к подростковому возрасту. Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. В это время характерны усиление независимости детей от взрослых, негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых.

Ведущим способом получения информации является игровая деятельность. Усвоению материала во многом способствует наглядность и яркие положительные эмоции. В то же время в младшем школьном возрасте происходит рост стремления детей к достижениям, формируется мотив избегания неудачи.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Уровень программы – ознакомительный.

Срок реализации программы – 1 год.

Количество часов обучения в год – 34 часа.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 академическому часу, продолжительность академического часа 40 минут. Всего – 34 часа в год.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия групповые. Состав группы постоянный. Группы одновозрастные. Виды занятий: комбинированные (теория и практика), практические, соревнования.

На занятиях ведется теоретическая подготовка учащихся, общая и специальная физическая, техническая и психологическая подготовка:

- теоретическая подготовка знакомит учащихся с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов;
- физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития учащегося. Общая физическая подготовка должна служить основным средством активного отдыха, устраняющим застойные явления в организме спортсмена;
- техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготовку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия;
- психологическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, учащиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели. Приобретенные знания, хорошая техническая и физическая подготовка

делают их более уверенными в своих действиях.

Цель программы: формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе у учащихся 10-11 лет.

Задачи.

Образовательные:

- знакомство с общими и специфическими понятиями стрелкового вида спорта;
- формирование практических навыков пулевой стрельбы;
- развитие специальных физических качеств, необходимых при занятиях стрельбой.

Личностные:

- развитие мотивации к занятиям физической культурой и пулевой стрельбой;
- формирование морально-волевых качеств: выносливости, выдержки, целеустремленности, самоконтроля;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развитие познавательных процессов (внимания, мышления) и двигательных умений (координации движений);
- воспитание взаимовыручки, чувства товарищества при работе в группе.

Учебный план

№	Наименованиераздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел: Теоретическая подготовка					
1	Техника безопасности при занятиях стрельбой	1	1	-	Принятие зачета по знанию мер безопасности

2	Начальные сведения о стрелковых видах спорта	1	1	-	Устный опрос, беседа
3	Общие сведения о пневматическом оружии	1	1	-	Устный опрос, наблюдение
4	Техника стрельбы	1	1	-	Устный опрос, наблюдение
5	Правила соревнований по стрельбе	1	1	-	Устный опрос, наблюдение
Раздел: Практическая подготовка					
6	Общая и специальная физическая подготовка	13	-	13	Выполнение контрольных нормативов
7	Техническая и тактическая подготовка	14	4	10	Выполнение контрольных нормативов, наблюдение
Раздел: Контрольные испытания					
8	Промежуточная аттестация	2	1	1	Тест-зачет, выполнение тестовых практических заданий
Итого:		34	10	24	

Содержание программы

Раздел: Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности при занятиях стрельбой.

Теория: знакомство с оборудованием тира, мерами безопасности, правилами выполнения стрельбы из пневматического оружия, приведение оружия к нормальной работе – пристрелка оружия, регулировка прицела, режим дыхания. Правила выполнения стрельбы. Четыре основные фазы производства выстрела (предварительная, подготовительная, исполнительная, отдых перед очередным выстрелом). Заряжание и разряжение оружия. Точность и кучность стрельбы. Меткость стрельбы.

Форма контроля: зачёт по знанию мер безопасности.

2. Начальные сведения о стрелковых видах спорта.

Теория: изучение истории вооружения, развития огнестрельного и пневматического оружия, стрелковых видов спорта.

Форма контроля: устный опрос, беседа.

3. Общие сведения о пневматическом оружии.

Теория: устройство и подготовка пневматического оружия к стрельбе. Общие данные. Принцип работы. Устройство и назначение основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе. Тир. Оборудование тира и правила его эксплуатации. Отказы при стрельбе и способы их устранения. Обязанности и права стрелков при обращении с оружием.

Форма контроля: устный опрос, наблюдение.

4. Техника стрельбы.

Теория: понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжение и разряжение.

Форма контроля: устный опрос, наблюдение.

5. Правила соревнований по стрельбе.

Теория: разбор правил пулевой стрельбы. Значение спортивных соревнований. Положение о соревнованиях. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Назначение и обязанности судей. Жеребьевка, порядок распределения стрелковых мест. Информационные таблицы, шифровка мишеней. Классификационные соревнования. Обязанности и права участников. Правила выполнения упражнений. Нарушения правил, промахи, опоздания к началу стрельб, неисправность оружия и перерывы во время выполнения упражнений. Оценка результатов соревнований.

Форма контроля: устный опрос, наблюдение.

Раздел: Практическая подготовка

6. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика:

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов для общего развития. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы до 1500 метров (в зависимости от возраста), 6- минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

Специальная физическая подготовка

Специальные физические упражнения с предметами и без предметов для развития специальных физических качеств стрелков-спортсменов. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата (равновесия, балансировка). Упражнения по отработке положений изготовок при стрельбе. Отработка специальных упражнений.

Форма контроля: выполнение контрольных (общефизических и специальных) нормативов согласно возрасту.

7. Техническая и тактическая подготовка.

Теория: Виды изготовки стрельбы. Положение головы, рук, ног, туловища. Прицеливание с открытым прицелом. Понятие «ровная мушка». Ошибки прицеливания и их последствия. Производство выстрела. Отработка спуска. Дыхание при стрельбе. Корректировка и само корректировка стрельбы. Тренировка без выстрела и ее значение. Характеристика выстрела, техники его выполнения, элементы выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание. Техника выполнения выстрела: изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора; изготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня; прицеливание с диоптрическим прицелом; управление спуском (плавность, «неожиданность», дыхание). Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном). Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «не совмещение», «дергание», «встреча выстрела», «ожидание выстрела». Практическое выполнение упражнений по стрельбе из различных положений.

Практика: Отработка правильного спуска, дыхания при стрельбе. Корректировка и само корректировка стрельбы. Тренировка без выстрела и ее значение, выполнение упражнений по стрельбе из различных положений.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов, наблюдение.

Раздел: Контрольные испытания

8. Промежуточная аттестация.

Теория: тестирование по знанию мер безопасности, основам выстрела и устройству оружия.

Практика: контрольные испытания по выполнению изготовки для стрельбы из различных положений, выполнение упражнения ВП – 20.

Форма контроля: тест-зачет, выполнение тестовых практических заданий (выполнение норматива в упражнении ВП – 20).

Возможно участие детей в соревнованиях по стрельбе различного уровня по мере их готовности, согласно календарному плану проведения соревнований, для выполнения разрядных нормативов по стрелковому спорту.

Планируемые результаты

Учащиеся получают теоретические знания и практические навыки через изучение стрелковой подготовки и закрепление их на практике.

Образовательные результаты:

- знакомы с общими и специфическими понятиями стрелкового вида спорта;
- владеют практическими навыками пулевой стрельбы;
- развиты специальные физические качества, необходимые при занятиях стрельбой.

Личностные результаты:

- проявляют интерес к занятиям физической культурой и пулевой стрельбой;
- проявляют морально-волевые качества: выносливость, выдержка, целеустремленность, самоконтроль;
- демонстрирует навыки здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развиты познавательные процессы (внимание, мышление) и двигательные умения (координация движений);
- проявляют взаимовыручку, чувства товарищества при работе в группе.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график

Начало обучения: сентябрь 2024 года.

Окончание обучения: май 2025 года.

Количество учебных недель/часов: 34 недели/34 учебных часа.

Месяц	Недели и числа обучения		Учебные недели	Учебные занятия (уч/час)	Комплекто вание групп	Каникулы	Аттестация (уч/час)
сентябрь 2024	1	02-08					
	2	09-15	1	1			
	3	16-22	2	1			
	4	13-29	3	1			
	5	30-06	4	1			
октябрь 2024	6	07-13	5	1			
	7	14-20	6	1			
	8	21-27	7	1			
	9	28-03	8	1			
	10	04-10	9	1			
ноябрь 2024	11	11-17	10	1			
	12	18-24	11	1			
	13	25-01	12	1			
	14	02-08	13	1			
	15	09-15	14	1			
декабрь 2024	16	16-22	15				1
	17	23-29					
	18	30-05					
январь 2025	19	06-12					
	20	13-19	16	1			
	21	20-26	17	1			

	22	27-02	18	1			
февраль 2025	23	03-09	19	1			
	24	10-16	20	1			
	25	17-23	21	1			
	26	24-02	22	1			
	27	03-09	23	1			
март 2025	28	10-16	24	1			
	29	17-23	25	1			
	30	24-30	26	1			
	31	31-06	27	1			
апрель 2025	32	07-13	28	1			
	33	14-20	29	1			
	34	21-27	30	1			
	35	28-04	31	1			
	36	05-11	32	1			
май 2025	37	12-18	33	1			
	38	19-25	34				1
ИТОГО:			34	32	1	2	2

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- наличие тира;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой.

Оборудование и спортивный инвентарь:

№	Наименование	Единица	Кол-во
---	--------------	---------	--------

п/п		измерения	изделий
1.	Спортивная пневматическая винтовка	штук	12
2.	Пневматические пульки	штук	3600
3.	Мишени «П»	штук	5000
4.	Мишени «№ 8»	штук	7000
5.	Стол	штук	6
6.	Стулья	штук	6
7.	Коврик туристический	штук	6
8.	Сейф для хранения оружия	штук	1

Спортивная экипировка: основные элементы экипировки (стрелковые очки, специальные наушники, перчатки).

Информационное обеспечение (дата последнего обращения 30.04.2024):

<https://pwpn.ru/obuchenie/strelba-vintovka.html>;

<https://стрелковыйклуб1.пф/kak-streljat>;

<https://yandex.ru/video/search?text=>.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, учитель ОБЖ с профильным высшим образованием, без предъявления требования к квалификационной категории.

Формы аттестации: аттестация учащихся проводится с целью выявления реальной результативности образовательного процесса. Также она предоставляет возможность индивидуального педагогического контроля, и способствует корректировке образовательного процесса по отношению к каждому учащемуся в отдельности. К задачам аттестации относятся:

- анализ полноты реализации программы;
- выявление уровня подготовки учащихся;
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Формы аттестационного контроля зависят от его вида:

- текущий контроль: зачет, наблюдение, беседа, устный опрос, выполнение контрольных нормативов;

- промежуточная аттестация: тест-зачет, выполнение тестовых заданий и практических стрельб, возможно участие в соревнованиях внутри объединения.

Формы фиксации результатов:

- журнал посещаемости;
- грамоты, дипломы, протокол соревнований;
- фото- и видеозаписи;
- отзывы детей и родителей о занятиях.

Формы и средства предъявления результатов:

- контрольные и итоговые занятия;
- текущие внутригрупповые соревнования и стрельбы.

Оценочные материалы

Для оценки уровня освоения Программы по разделу «Теоретическая подготовка» проводится устный зачет по пройденным темам в соответствии с этапом подготовки (Приложение 1).

Для оценки уровня освоения Программы по разделу «Практическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (выносливость, силовые качества, гибкость, координационные способности). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности (Приложение 2 «Промежуточная аттестация (декабрь)», Приложение 3 «Промежуточная аттестация (май)», Приложение 4 «Нормативы по общей и специальной физической подготовке»).

Результаты промежуточной аттестации и контрольных испытаний заносятся в специальный бланк с указанием уровня достижения (Приложение 5): высокий уровень (достижение показателей критерия в

полном объеме), средний уровень (достижение показателей критерия в частичном объеме), низкий уровень (отсутствие показателей критерия).

Методические материалы

На занятиях в зависимости от темы, психофизических и возрастных особенностей учащихся используются различные методы в сочетании друг с другом. Каждое занятие включает в себя как теоретический, так и практический компоненты. *Методы обучения:*

- устный: рассказ, лекция, беседа, опрос;
- наглядный: плакаты с учебными позициями для стрельбы сидя, лежа, стоя;
- практический: стрельба из различных положений;
- игровой: дуэльная стрельба, скоростная стрельба, стрельба на выбывание;
- иллюстративный: использование рисунков, графиков, фото- и видео - материалов, интернет ресурсов;

В ходе занятий используются *педагогические технологии*, направленные на максимальное вовлечение учащихся в образовательный процесс и концентрацию их внимания: игровые, исследовательские, проблемное обучение, групповая работа. В целях учета особенностей развития учащихся применяются личностно-ориентированное и разно уровневое обучение.

Формы организации учебного занятия:

Алгоритм учебного занятия:

- водная часть,
- разминка,
- основная (практическая) часть,
- заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию.

Практическая часть занимает большее количество времени.

Методика организации теоретических и практических занятий может

быть представлена следующим образом: на занятиях учащиеся знакомятся с различными приемами и способами стрельбы из пневматического оружия.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Закономерности использования способов стрельбы из пневматического оружия могут быть представлены в виде правил, алгоритмов. Так, отрабатывая навык заряжения и разряжения оружия, учащиеся всегда должны добиваться точности его выполнения, стремиться к пошаговому выполнению работы, применять знания, полученные в теоретической части занятия.

Дидактические материалы: инструктивные карточки, стенд с алгоритмами выполнения видов стрельбы и техники безопасности, учебные фильмы и презентации.

Список литературы

Основная литература:

1. Володина, И.С. Физическая подготовка стрелка спортсмена. / И.С. Володина. Лекция для студентов и слушателей РГАФК. – Москва, Редакционно-издательского отдела РГАФК. 2017. – 58 с.
2. Джагамадзе, Т.А. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК. / Т.А. Джагамадзе, А.Я. Корх, И.С. Володина.– Москва, Редакционно-издательского отдела РГАФК, 2019 – 104с.
3. Дворкин, А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира. / А.Д. Дворкин, - Москва, ООО Редакция журнала «Военные знания». 2020 г. – 203 с.

Литература для педагога:

1. Вайнштейн, Л.М. Основы стрелкового мастерства / Л.М. Вайнштейн. – Москва. Просвещение, 2019. – 251 с.
2. Гачечиладзе, Я.В. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. / Я.В. Гачечиладзе; Комитет по физической

культуре и спорту – Москва, 2020. – 78 с.

3. Иткис, М.Я. Корх А.Я. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры. / М.Я. Иткис, А.Я. Корх. – Москва, Физкультура и спорт, 2019. – 469 с.

Литература для учащихся:

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! / А.В. Алексеев. – Москва, ФиС, 2020. 169 с.

2. Благовестов, А.В. Стрелковое оружие / А.В. Благовестов, Б.А. Проказов. – Москва, Высшая школа, 2018. – 314 с.

Для родителей:

1. Артамонов, М.С. Как научиться метко стрелять. / М.С. Артамонов. – Москва, Редакционно-издательского отдела РГАФК, 2018. – 137 с.

2. Попенкер, М.А. Стрелковое оружие Второй Мировой / М.А. Попенкер, М.В. Милчев. – Москва: Мир, 2019. – 367 с.

Приложение 1.

Аттестация по разделу «Теоретическая подготовка»

Инструкция - «Прочитай вопрос и напиши краткий ответ»:

1. история развития стрелковых видов спорта –
2. история развития огнестрельного и пневматического оружия –
3. оборудованием тира –
4. основные меры безопасности в тире –
5. правила выполнения стрельбы из пневматического оружия –
6. четыре основные фазы производства выстрела –
7. устройство и назначение основных частей и механизмов оружия
8. уход за оружием и пулями, их хранение –
9. отказы при стрельбе и способы их устранения –
10. обязанности и права стрелков при обращении с оружием –
11. правил пулевой стрельбы –
12. значение спортивных соревнований –

Приложение 2.

Промежуточная аттестация (декабрь): упражнение для учащихся 10 – 11 лет

Положение для стрельбы – сидя с опорой локтей на стол; мишень «П», дистанция – 10 метров; число мишеней: пробных – 1 шт., зачетных – 1 шт.; число выстрелов: пробных – 3 шт., зачетных – 5 шт., общее время на стрельбу – 10 минут.

	Положение при стрельбе	Школа оценивания за выбитые очки					
		Юноши			Девушки		
		удов.	хор.	отлич.	удов.	хор.	отлич.
10-11 лет	сидя	13	19	25	11	18	25

Приложение 3.

Промежуточная аттестация (май): упражнение для учащихся 10 – 11 лет .

Положение для стрельбы – сидя с опорой локтей на стол; мишень «П»,

дистанция – 10 метров; число мишеней: пробных – 1 шт., зачетных – 1 шт.;
число выстрелов: пробных – 3 шт., зачетных – 5 шт., общее время на
стрельбу – 10 минут.

Возраст	Положение при стрельбе	Школа оценивания за выбитые очки					
		Юноши			Девушки		
		удов.	хор.	отлич.	удов.	хор.	отлич.
10-11 лет	сидя	15	21	28	13	20	27

Приложение 4.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 100 раз)	Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 120 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 12 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 8 раз
	Удержание винтовки в изготовке для стрельбы лежа (не менее 12 мин. 00 сек.)	Удержание винтовки в изготовке для стрельбы лежа (не менее 10 мин. 00 сек.)
	Бег на 500 м. (не более 3 мин. 10 сек.)	Бег на 500 м. (не более 3 мин. 20 сек.)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Координационные способности	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 сек.)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах

Приложение 5.

Фиксация результатов промежуточной аттестации и контрольных испытаний

Критерий (задача)	ФИО ребенка				
	В - высокий уровень С – средний уровень Н – низкий уровень				
1. знаком с общими и специфическими понятиями стрелкового вида спорта					
2. владеет практическими навыками пулевой стрельбы					
3. развиты специальные физические качества, необходимые при занятиях стрельбой					
4. проявляет интерес к занятиям физической культурой и пулевой стрельбой					
5. проявляет морально-волевые качества: выносливость, выдержку, целеустремленность, самоконтроль					
6. демонстрирует навыки здорового образа жизни					
7. развиты познавательные процессы (внимание, мышление) и двигательные умения (координация движений)					
8. проявляет взаимовыручку, чувства товарищества при работе в группе					