

«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ

ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-
образовательный центр»

ПРОТОКОЛ

от «31» августа 2023 г. № 3

УТВЕРЖДЕНО

ДИРЕКТОРОМ

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-
образовательный центр»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 70 к ПРИКАЗУ

от «31» августа 2023 г. № 71-Д

РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Юный стрелок»

*Разработана на основе дополнительной общеразвивающей
программы «Юный стрелок»*

направленность – физкультурно-спортивная

срок реализации – 1 год

возраст учащихся – 8-18 лет

*автор-разработчик – педагог дополнительного образования
С.И. Трохин*

**Сведения о рабочей дополнительной общеразвивающей
программе:**

направленность – физкультурно-спортивная

срок реализации – 1 год

год реализации – 1-й год

уровень программы - базовый

*форма реализации – очные занятия с возможностью
использования дистанционной формы обучения*

разработчик – С.И. Трохин, педагог дополнительного образования

*педагоги, реализующие рабочую программу – С.И. Трохин,
С.А. Александров, Е.Е. Жуков, В.В. Ионов, О.Н. Крахмалюк,
А.А. Попов, В.Г. Чубуков, В.С. Микалин, А.М. Пештиев,
А.С. Шумаков*

возраст учащихся, осваивающих рабочую программу – 8-18 лет

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	стр. 3
1.1. Направленность, вид, уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	стр. 3
1.2. Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе	стр. 3
1.3. Особенности организации образовательной деятельности	стр. 3
1.4. Цели и задачи рабочей программы	стр. 3
1.5. Режим занятий в текущем учебном году	стр. 4
1.6. Формы занятий и их сочетания	стр. 4
1.7. Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование	стр. 4
1.8. Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году	стр. 4
II. Учебно-тематический план	стр. 6
III. Структура занятий	стр. 6
IV. Содержание изучаемого курса	стр. 6
V. Календарный учебный график	стр. 10

I. Пояснительная записка

1.1.	<p>Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.</p> <p>Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.</p> <p>Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.</p>	<p>Физкультурно-спортивная.</p> <p>Дополнительная общеразвивающая программа.</p> <p>Базовый.</p>
1.2.	<p>Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.</p>	<p>Содержательный компонент изучаемого курса реализуется без изменений относительно учебного содержания соответствующей дополнительной общеразвивающей программы. Рабочей программой предусматривается обучение детей с ограниченными возможностями здоровья. В пределах осваиваемой программы может осуществляться обучение учащихся по индивидуальному учебному плану, в соответствии с педагогической целесообразностью и психофизическими особенностями личности ребенка.</p>
1.3.	<p>Особенности организации образовательной деятельности.</p>	<p>Год реализации – 1-й.</p> <p>Количество учебных часов по программе – 216.</p> <p>Количество учебных часов согласно расписанию – 216.</p> <p>Возраст обучающихся – 8-18 лет.</p> <p>Наполняемость учебных групп – 12-15 чел.</p> <p>Изменения сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) – не предусмотрены.</p> <p>Обучение по рабочей программе основывается на концепции ее модульного построения: программа может реализовываться в сочетании с рядом других дополнительных общеразвивающих программ МБУДО «ДООЦ», что обеспечивает комплексный подход к решению задач психофизического, когнитивного, психомоторного и эмоционального развития дошкольников.</p>
1.4.	<p>Цели и задачи рабочей программы.</p>	<p><i>Цель рабочей программы</i> – формирование у учащихся устойчивой потребности к здоровому образу жизни и самосовершенствованию путем овладения первоначальными навыками</p>

		<p>в области стрельбы из пневматического оружия. Реализация цели предусматривает последовательное <i>решение ряда задач:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. обучение детей основным упражнениям по пулевой стрельбе; 2. формирование системы теоретических знаний по пулевой стрельбе из пневматического оружия; 3. развитие вестибулярного аппарата, зрительного анализатора; 4. воспитание культуры общения и поведения в социуме; 5. воспитание волевых качеств: дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания; 6. участие в соревнованиях и товарищеских встречах по пулевой стрельбе; 7. подготовка юношей к службе в вооруженных силах России.
1.5.	Режим занятий в текущем учебном году.	<p>Продолжительность занятий – 80 минут (<i>2 академических часа</i>). Количество занятий в неделю – 3.</p>
1.6.	Формы занятий и их сочетания.	<p>Занятие комбинированного типа; практическое занятие; турнир; тренинг и др. При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.</p>
1.7.	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование.	<p>В текущем учебном году содержательные изменения соответствующей дополнительной общеразвивающей программы не предусмотрены.</p>
1.8.	Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году.	<p><i>По окончании курса обучения по настоящей программе предполагается достижение учащимся следующих результатов.</i></p> <p>Учащийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – общие сведения о развитии пулевой стрельбы; – правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы; – основные правила стрельбы; – материальную часть пневматического и малокалиберного оружия; – значение правильной осанки и дыхания; – влияние вредных привычек на здоровье; – значение оптимального режима дня для здоровья; – общие сведения об анатомии человека;

		<ul style="list-style-type: none"> – правила личной гигиены, способы закаливания организма. <p>Учащийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обслуживать, чистить, смазывать и ставить на хранение пневматическое оружие; – стрелять по мишеням из различных положений, корректировать стрельбу; – участвовать в соревнованиях по стрельбе; – правильно дышать во время стрельбы; – владеть техникой выполнения физических упражнений; – уметь выполнять комплексы дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, массаж активных точек. <p>Наиболее важными предполагаемыми результатами работы по реализации данной программы можно считать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие физических качеств: силы, выносливости, координации движений; – уважительное отношение подростков к пожилым людям, укрепление связи ветеранов и молодёжи, преемственность поколений; – раскрытие ребёнка как гармонично развивающейся личности, со своим индивидуальным творческим потенциалом; – формирование устойчивого интереса обучающихся к занятиям физкультурой и спортом; – приобретение необходимого минимума теоретических знаний; – привлечение как можно большего количества детей к активным формам гражданского и патриотического воспитания, способствующих сохранению преемственности поколений. <p>Формы текущего контроля знаний учащихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. функциональное тестирование; 2. выполнение практических упражнений; 3. соревнования; 4. товарищеские встречи (соревнования по пулевой стрельбе). <p>Формы промежуточной аттестации учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – функциональное тестирование; – спортивные соревнования. <p>Формы итоговой аттестации учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – функциональное тестирование; – спортивный турнир.
--	--	--

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			теоретические часы	практические часы
1	2	3	4	5
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2.	Создай себя.	48	8	40
3.	Стрелковая подготовка.	126	35	91
4.	Саморегуляция.	10	6	4
5.	Здоровьесберегающие технологии.	22	4	18
6.	Боевая Слава России.	4	2	2
7.	Оценка эффективности реализации программы.	4	1	3
	ИТОГО:	216	57	159

III. Структура занятий

Занятие комбинированного типа традиционной формы (2 академических часа):

1. Вводная часть – 5 минут.
2. Повторение изученного материала – 5 минут.
3. Основная часть – 65 минут.
4. Заключительная часть – 5 минут.

IV. Содержание изучаемого курса

«Базовый уровень»

1. Вводное занятие (2 ч.)

Теоретическая часть (1ч.)

Техника безопасности на занятиях.
 Пожарная безопасность.
 Ознакомление с содержанием программы.
 История и задачи развития пулевой стрельбы в России (приложение №7).
 Пневматическое оружие, его отличительные особенности.
 Пулевая стрельба как один из видов спорта.
 Овладение искусством точной стрельбы.

Практическая часть (1ч.)

Знакомство с возможностями использования спортивного оборудования.
 Знакомство с пневматическим оружием.
 Знакомство с интерактивным тиром.

2. «Создай себя» (48 ч.)***Теоретическая часть (8 ч.)***

Значение физических упражнений для здоровья.
 Начальные сведения об анатомии человека
 Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная.
 Дыхание. Органы дыхания и виды дыхания.
 Осанка. Значение правильной осанки. Виды нарушения осанки.
 Техника выполнения физических упражнений.

Практическая часть (40 ч.)

Упражнения для формирования правильной осанки.
 Упражнения с партнером в равновесии, в сопротивлении.
 Подвижные спортивные игры.
 Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела.
 Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок.
 Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

3. Стрелковая подготовка (126 ч.)***Теоретическая часть (35 ч.)***

Техника безопасности при обращении с оружием (приложение № 4).
 Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия.
 Пристрелка оружия.
 Прицеливание (приложение № 9).
 Режим дыхания. Правила выполнения стрельбы.
 Заряжание и разряжение.
 Общие сведения о пневматическом оружии (приложение № 16).
 Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия.
 Уход за оружием и пулями, их хранение.
 Подготовка оружия к стрельбе, его заряжение и разряжение.
 Правила соревнований по стрельбе.

Практическая часть (91 ч.)

Подготовительные упражнения по стрельбе (приложение № 3).
 Специальные серии упражнений для тренировки устойчивости у стрелка (приложения № 6, № 14).
 Соревнования по стрельбе из винтовки.

Проводится между членами кружка, на первенство учебного заведения.

4. Саморегуляция (10 ч.)

Теоретическая часть (6 ч.)

Эмоциональная устойчивость, снятие напряжения.
Концентрация внимания.
Анализ ошибок.

Практическая часть (4 ч.)

Аутотренинги.
Упражнения на дыхание (приложение № 11).
Психологическая подготовка спортсмена.
Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях. Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.

5. Здоровьесберегающие технологии (22 ч.)

Теоретическая часть (4 ч.)

Режим дня.
Закаливание.
Личная гигиена.
Профилактика вредных привычек.

Практическая часть (18 ч.)

Гимнастика для глаз по методике Э.С. Аветисова (приложение № 1).
Дыхательная гимнастика (приложение № 2).
Массаж активных точек.
Комплекс йога-баланс.

6. Боевая Слава России (4 ч.)

Теоретическая часть (2 ч.)

Беседы о героической летописи России (приложение № 12).

Практическая часть (2 ч.)

Участие в мероприятиях: «Школа безопасности», «Смотр строя и песни».
Встреча учащихся с ветеранами локальных войн.

7. Оценка эффективности реализации программы (4 ч.)

Теоретическая часть (1 ч.)

Проверка теоретических знаний.
Анализ результатов соревнований.

Практическая часть (3 ч.)

Проведение функционального тестирования.

Тест на силовую выносливость мышц брюшного пресса: Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях и зафиксированы. Учитывается количество подъемов за 1 минуту.

Тест на гибкость: Стоя на скамейке в положении согнувшись, ноги прямые и вместе, кончиками пальцев рук достать до носков или ниже. Выполняется 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Тест на меткость: Сидя с опорой на стол удерживать ствол винтовки с течение 1 минуты. Неподвижно. На ствол винтовки для контроля ставится пулька.

V. Календарный учебный график к рабочей программе «Юный стрелок»

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма контроля	Примечание
1		Вводное занятие Саморегуляция Стрелковая подготовка	2		
2		Стрелковая подготовка Создай себя Оценка эффективности реализации программы	2		
3		Создай себя Стрелковая подготовка Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
4		Создай себя Стрелковая подготовка Здоровьесберегающие технологии	2		
5		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
6		Создай себя Стрелковая подготовка, Здоровьесберегающие технологии	2		
7		Создай себя Стрелковая подготовка Здоровьесберегающие технологии	2		
8		Создай себя Стрелковая подготовка	2		
9		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
10		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция	2		
11		Создай себя Стрелковая подготовка Здоровьесберегающие технологии	2		
12		Создай себя Стрелковая подготовка, Здоровьесберегающие технологии	2		
13		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
14		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
15		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
16		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
17		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
18		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
19		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
20		Создай себя Стрелковая подготовка Здоровьесберегающие технологии	2		
21		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
22		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
23		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		

50		Создай себя Стрелковая подготовка, Здоровьесберегающие технологии Боевая Слава России	2		
51		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
52		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
53		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
54		Вводное занятие, Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
55		Создай себя Стрелковая подготовка Оценка эффективности реализации программы	2		
56		Создай себя Стрелковая подготовка, Здоровьесберегающие технологии	2		
57		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
58		Создай себя Стрелковая подготовка, Здоровьесберегающие технологии	2		
59		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
60		Создай себя Стрелковая подготовка, Здоровьесберегающие технологии	2		
61		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
62		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
63		Создай себя Стрелковая подготовка, Здоровьесберегающие технологии	2		
64		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
65		Создай себя, Саморегуляция Стрелковая подготовка	2		
66		Создай себя Стрелковая подготовка, Здоровьесберегающие технологии	2		
67		Создай себя Стрелковая подготовка, Здоровьесберегающие технологии	2		
68		Создай себя Стрелковая подготовка, Боевая Слава России	2		
69		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
70		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
71		Создай себя Стрелковая подготовка, Здоровьесберегающие технологии	2		
72		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии Боевая Слава России	2		
73		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
74		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
75		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		

		Боевая Слава России			
102		Создай себя Стрелковая подготовка Здоровьесберегающие технологии	2		
103		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
104		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
105		Создай себя Стрелковая подготовка Здоровьесберегающие технологии	2		
106		Оценка эффективности реализации программы	2		
107		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		
108		Создай себя Стрелковая подготовка, Саморегуляция Здоровьесберегающие технологии	2		