

**«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»**

**РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ**

**УТВЕРЖДЕНО  
ДИРЕКТОРОМ**

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

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

**ПРОТОКОЛ**

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 47 к ПРИКАЗУ**

от «31» августа 2023 г. № 3

от «31» августа 2023 г. № 71-Д

**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Меткий стрелок»**

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

направленность – физкультурно-спортивная  
срок реализации – 1 год  
возраст учащихся – 11-18 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,  
Е.Е. Жуков, В.В. Ионов, О.Н. Крахмалюк, Шумаков А.С.  
возраст учащихся, осваивающих рабочую программу – 11-18 лет*

**НОВОМОСКОВСК**

**2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка .....</b>	стр. 2
1.1.	Направленность, вид, уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....	стр. 2
1.2.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной об- щеобразовательной общеразвивающей программе .....	стр. 2
1.3.	Особенности организации образовательной деятельности .....	стр. 2
1.4.	Цели и задачи рабочей программы .....	стр. 2
1.5.	Режим занятий в текущем учебном году .....	стр. 3
1.6.	Формы занятий и их сочетания .....	стр. 3
1.7.	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную обще- развивающую программу, необходимые для обучения в текущем учеб- ном году и их обоснование .....	стр. 3
1.8.	Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения про- межуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году .....	стр. 3
<b>II.</b>	<b>Учебно-тематический план .....</b>	стр. 5
<b>III.</b>	<b>Структура занятий .....</b>	стр. 5
<b>IV.</b>	<b>Содержание изучаемого курса .....</b>	стр. 5
<b>V.</b>	<b>Календарный учебный график .....</b>	стр. 8

## I. Пояснительная записка

1.1.	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Физкультурно-спортивная.
	Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Дополнительная общеразвивающая программа.
	Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Базовый.
1.2.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.	<p>Содержательный компонент изучаемого курса реализуется без изменений относительно учебного содержания соответствующей дополнительной общеразвивающей программы. Рабочей программой предусматривается обучение детей с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>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.	Особенности организации образовательной деятельности.	<p>Год реализации – 1-й.</p> <p>Количество учебных часов по программе – 144.</p> <p>Количество учебных часов согласно расписанию – 144.</p> <p>Возраст обучающихся – 11-18 лет.</p> <p>Наполняемость учебных групп – 8-12 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.	Цели и задачи рабочей программы.	<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"> <li>1. обучение детей основным упражнениям по пулевой стрельбе;</li> <li>2. формирование системы теоретических знаний по пулевой стрельбе из пневматического оружия;</li> <li>3. развитие вестибулярного аппарата, зрительного анализатора;</li> <li>4. воспитание культуры общения и поведения в социуме;</li> <li>5. воспитание волевых качеств: дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания;</li> <li>6. участие в соревнованиях и товарищеских встречах по пулевой стрельбе;</li> <li>7. подготовка юношей к службе в вооруженных силах России.</li> </ol>
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><b>Учащийся должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общие сведения о развитии пулевой стрельбы;</li> <li>– правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;</li> <li>– основные правила стрельбы;</li> <li>– материальную часть пневматического и малокалиберного оружия;</li> <li>– значение правильной осанки и дыхания;</li> <li>– влияние вредных привычек на здоровье;</li> <li>– значение оптимального режима дня для здоровья;</li> <li>– общие сведения об анатомии человека;</li> <li>– правила личной гигиены, способы закаливания орга-</li> </ul>

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

## 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.	Стрелковая подготовка.	126	35	91
3.	Саморегуляция.	12	6	6
4.	Оценка эффективности реализации программы.	4	1	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>43</b>	<b>101</b>

## 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. Стрелковая подготовка (126 ч.)**

### ***Теоретическая часть (31 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 (95 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.

## **3. Саморегуляция (12 ч.)**

### ***Теоретическая часть (6 ч.)***

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

### ***Практическая часть (6 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.

## **4. 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.