

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ПРЕДМЕТОВ
МУЗЫКАЛЬНОГО ЦИКЛА «ТУТТИ»
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

| | |
|---|---|
| Принята решением педагогического совета. Протокол № 8 от 20 .06.2023 г. | УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ школы «Тутти» _____/ Н.Б.Пантюшова Приказ № 44/3 от 21 .06.2023 г. |
|---|---|

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Тир»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Преподаватель:
Дьячков И.Н.

Санкт-Петербург

2023

Пояснительная записка

Программа «Тир» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортивной стрельбой, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Современная техническая база – лазерный тир позволяет существенно расширить возможности обучения навыкам и приёмам стрелкового спорта. Наряду с традиционным видом стрельбы – прицельным, лазерный тир открывает возможность тренировки «интуитивной» стрельбы, характерной для короткоствольного оборонительного оружия. Существующие программы позволяют сделать наглядными, приближёнными к реальным условиям, упражнения по движущимся и появляющимся мишеням. Игровые элементы программ привлекают детей, что позволяет создавать релаксационные паузы в довольно утомительных и однообразных стрелковых тренировках. Использование одних и тех же винтовок для лазерной и пулевой стрельбы существенно упрощает процесс обучения и позволяет проводить занятия в любом помещении, оснащённом проектором и компьютером.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в лазерном тире, оснащённом массогабаритными макетами разных видов стрелкового оружия и компьютерными программами, позволяющими проводить и серьёзные тренировки, и игровые соревнования. Программа содержит и большой объём познавательного материала из истории, физики, химии и механики, т.е. направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Как и любой вид спорта, соревновательный характер стрельбы, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у стрелков проявление разнообразных чувств и переживаний. Соревнования стрелков создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В условиях общеобразовательной школы с углублённым изучением музыкальных предметов у детей, в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашних заданий, развиваются гиподинамия и психологическая усталость. Программа дополнительного образования «Тир», направленная на удовлетворение потребностей в смене деятельности и эмоциональной разгрузке позволит не только получить полезные спортивно-практические

навыки, но и пробудить интерес к научно-техническим вопросам, связанным со стрельбой. .

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что помогает решить проблемы формирования у детей необходимых морально-волевых качеств, пробуждения интереса к новой деятельности в области спорта и техники, а также их занятость в свободное время.

Нормативно-правовое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования в РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09- 3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3628-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Уровень программы

«Базовый уровень». Занятия стрелковым спортом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических и морально-волевых качеств – выносливости, координации движений, психологической устойчивости, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, самообладании, целеустремлённости и других действий, направленных на достижение победы, дает возможность занимающимся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность.

Заключается в том, что все блоки программы считаются вариативными. Содержание тем внутри разделов программы и темп их усвоения могут варьироваться и даже изменяться в зависимости от возможностей, желаний и заинтересованности каждого ребенка. Темы внутри разделов выстраиваются по принципу «от простого к сложному», это дает возможность каждому ребенку в ходе освоения раздела выбрать задание из предложенных вариантов по своему желанию и возможностям, уровню знаний и способностей.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Использование электронного тира, совмещённого с пневматическим, и оснащённого большим набором тренировочных и игровых программ, позволяет существенно обогатить тренировочный процесс и изучить принципы не только прицельной, но и «интуитивной» стрельбы.

ЦЕЛЬ: Создание условий для развития физических и морально-волевых личностных качеств, пробуждения интереса к техническим и военно-прикладным видам спорта

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивная стрельба;
- научить правильно регулировать своё эмоциональное состояние;
- обучить учащихся основам техники стрельбы.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать терпеливость и психологическую устойчивость;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков от 10 до 17 лет. Срок реализации программы – 9 месяцев
Количество учащихся в группе – 10 человек:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, 72 часа в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, индивидуальная, игровая.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, соревновательное.

Планируемые результаты.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Форма подведения итогов: программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года.

Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по теоретической и специальной стрелковой (лазерной и пулевой) подготовкам.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по теоретической и специальной стрелковой (лазерной и пулевой) подготовкам, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, в том числе в Спартакиаде «Тутти», районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Ожидаемые результаты:

К концу года обучения, обучающиеся:

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила стрелковых соревнований;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- краткую историю стрелкового оружия и физические основы стрельбы;

Будут уметь:

- провести специальную разминку для стрелка
- овладеют основами техники прицельной стрельбы;
- овладеют основами техники интуитивной стрельбы;
- соблюдать безопасность при стрельбе.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Учебный план

| № п/п | Название раздела | Теория | Практика | Всего | Форма аттестации |
|--------------|--|---------------|-----------------|--------------|-------------------------|
| 1 | Вводное занятие | 2 | - | 2 | Опрос |
| 2 | Краткая история стрелкового оружия, виды и конструктивные особенности современного оружия. | 4 | - | 4 | Опрос |
| 3 | Основы прицельной стрельбы | 2 | 10 | 12 | Практическое задание |
| 4 | Основы интуитивной стрельбы | 2 | 8 | 10 | Практическое задание |
| 5 | Особенности стрельбы из разных положений | 6 | 22 | 28 | Практическое задание |
| 6 | Внутренние соревнования | 4 | 12 | 16 | Практическое задание |

Календарный учебный график

| N п/п | Форма занятия | Кол- во ча- сов | Тема занятия | Место проведения | Форма кон- троля |
|--|------------------|--------------------------|---|---------------------|------------------------|
| I. Вводное занятие (2 часа) | | | | | |
| 1 | групповая | 2 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | Учебный кабинет | Опрос |
| II. Краткая история стрелкового оружия, виды и конструктивные особенности современного оружия (4 часа). | | | | | |
| 2 | групповая | 2 | Развитие индивидуального стрелкового оружия. | Учебный кабинет | Опрос |
| 3 | групповая | 2 | Современное стрелковое оружие | Учебный кабинет | Опрос |
| III. Основы прицельной стрельбы (12 часов) | | | | | |
| 4 | групповая | 2 | Элементарные сведения по внешней и внутренней баллистике. | Учебный кабинет | Опрос |
| 5 | групповая | 2 | Освоение винтовки (лазер). | Учебный кабинет | Практ. задание |
| 6 | групповая | 2 | Освоение винтовки (лазер). | Учебный кабинет | Практ. задание |

| | | | | | |
|--|-----------|---|--|-----------------|----------------|
| 7 | групповая | 2 | Освоение пистолета (лазер). | Учебный кабинет | Практ. задание |
| 8 | групповая | 2 | Освоение автомата (лазер). | Учебный кабинет | Практ. задание |
| 9 | групповая | 2 | Пулевая стрельба из винтовки и пистолета. | Спорт. зал | Практ. задание |
| IV. Основы интуитивной стрельбы (10 часов). | | | | | |
| 10 | групповая | 2 | Элементарные сведения об интуитивной стрельбе. | Учебный кабинет | Опрос |
| 11 | групповая | 2 | Освоение пистолета (лазер). | Учебный кабинет | Практ. задание |
| 12 | групповая | 2 | Освоение пистолета (лазер), появляющаяся мишень. | Учебный кабинет | Практ. задание |
| 13 | групповая | 2 | Освоение пистолета (лазер). «таблица». | Учебный кабинет | Практ. задание |
| 14 | групповая | 2 | Освоение пистолета (лазер). «дуэль». | Учебный кабинет | Практ. задание |
| V. Особенности стрельбы из разных положений (28 часов). | | | | | |
| 15 | групповая | 2 | Стрельба лёжа . | Учебный кабинет | Опрос |
| 16 | групповая | 2 | Пулевая стрельба. | Спорт. зал | Практ. задание |
| 17 | групповая | 2 | Пулевая стрельба . | Спорт. зал | Практ. задание |
| 18 | групповая | 2 | Стрельба сидя, с колена. | Учебный кабинет | Опрос |

| | | | | | |
|----|-----------|---|--------------------------|-----------------|----------------|
| 19 | групповая | 2 | Винтовка, лазер. | Учебный кабинет | Практ. задание |
| 20 | групповая | 2 | Винтовка, пулевая. | Спорт. зал | Практ. задание |
| 21 | групповая | 2 | Стрельба стоя | Учебный кабинет | Опрос |
| 22 | групповая | 2 | Винтовка, лазер, упор. | Учебный кабинет | Практ. задание |
| 23 | групповая | 2 | Винтовка, лазер. | Учебный кабинет | Практ. задание |
| 24 | групповая | 2 | Винтовка, пулевая, упор. | Спорт. зал | Практ. задание |

| | | | | | |
|--|-----------|---|---|-----------------|----------------|
| 25 | групповая | 2 | Пистолет, лазер, прицельная. | Учебный кабинет | Практ. задание |
| 26 | групповая | 2 | Пистолет, пулевая. | Спорт. зал | Практ. задание |
| 27 | групповая | 2 | Пистолет, лазер, интуитивная. | Учебный кабинет | Практ. задание |
| 28 | групповая | 2 | Пистолет, лазер, интуитивная. | Учебный кабинет | Практ. задание |
| VI. Внутренние соревнования (16 часов). | | | | | |
| 29 | групповая | 2 | Организация соревнований в лазерном тире. | Учебный кабинет | Практ. задание |
| 30 | групповая | 2 | Винтовка. | Учебный кабинет | Практ. задание |
| 31 | групповая | 2 | Пистолет прицельно. | Учебный кабинет | Практ. задание |

| | | | | | |
|----|-----------|---|---|-----------------|----------------|
| 32 | групповая | 2 | Пистолет интуитивно | Учебный кабинет | Практ. задание |
| 33 | групповая | 2 | Организация соревнований по пулевой стрельбе. | Спорт. зал | Практ. задание |
| 34 | групповая | 2 | Винтовка, лёжа. | Спорт. зал | Практ. задание |
| 35 | групповая | 2 | Винтовка, стоя. | Спорт. зал | Практ. задание |
| 36 | групповая | 2 | Пистолет. | Спорт. зал | Практ. задание |

Содержание программы

I. Вводное занятие (2 часа)

- Правила техники безопасности при занятиях с оружием.
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

II. Теоретические сведения (2 часа)

- Краткая история метательного оружия;
- Виды современного стрелкового оружия;
- Конструктивные особенности современного оружия;
- Спортивная стрельба;
- Электронный тир.

III. Основы прицельной стрельбы (12 часов)

- Принципы прицеливания, упреждение;
- Виды траектории пули и силы, влияющие на неё;
- Влияние отдачи;
- Влияние рельефа местности.

IV. Основы интуитивной стрельбы (10 часов).

- Особенности короткоствольного оружия;
- Физиологические основы интуитивной стрельбы;
- Лазерный тир для тренировки навыков интуитивной стрельбы;

- Упражнения для развития внимания и быстроты реакции.
- **V. Особенности стрельбы из разных положений (28 часов).**
- Стрельба с упором (лёжа, сидя, стоя);
- Стрельба с колена;
- Стрельба стоя;
- Пистолетные стойки.

VI. Внутренние соревнования (16 часов).

- Участие в Спартакиаде «Тутти»;
- Проведение соревнований по итогам каждого раздела.
-

Обеспечение программы методической продукцией

- I. Теоретические материалы - разработки:
 - Инструкции по охране труда на занятиях в тире.
 - Положение о проведении школьных
 - Соревнований по стрельбе;
 - Тесты физической подготовленности по ОФП
- II. Дидактические материалы:
 - Видеопрограммы «Рубин-Тир»
- III. Методические рекомендации:
 - Рекомендации по организации безопасного проведения соревнований по стрельбе;
 - Рекомендации по организации индивидуальных и командных соревнований по стрельбе.

Методы и приемы

Краткое описание методов обучения, используемых в программе:

- по способу организации занятия: словесный, наглядный, практический, игровой, метод проблемного изложения, методы стимулирования творческой активности и т.д.;

- по уровню деятельности учащихся: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские и т.д.

Дидактическое обеспечение

- наглядно-дидактические пособия;
- перечень видео и аудиопродукции (компакт-дисков, видеокассет, аудиокассет).

Техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется:

- помещение, оснащённое проектором экраном и компьютером;
- программное обеспечение и видеокамера лазерного тира;

- пневматические винтовки, оснащённые лазерными насадками – 3 штуки;
- массогабаритные лазерные макеты пистолетов «Глок» - 3 штуки;
- массогабаритный лазерный макет автомата АК-47 – 1 штука;
- пневматический спортивный пистолет – 2 штуки.

Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимые в форме наблюдения

Низкий уровень – учащийся имеет начальные знания о ручном огнестрельном оружии, знает правила безопасного обращения с оружием и имеет начальные навыки стрельбы из пневматического оружия.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о ручном огнестрельном оружии, знает правила безопасного обращения с оружием, обладает устойчивыми навыками прицельной стрельбы на уровне бронзового значка ГТО.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о принципе действия стрелкового оружия, безусловно выполняет правила безопасного обращения с оружием, обладает элементарными знаниями внешней баллистики, начальными навыками интуитивной стрельбы и устойчивыми навыками прицельной стрельбы на уровне золотого значка ГТО.

Список используемой литературы.

1. «Справочник по стрелковому оружию». В.Б.Жук М.2009 г.
2. «Военный энциклопедический словарь» Воениздат М.1987 г.
3. «Военно-исторический словарь» М 2007 г.
4. Наставления по стрелковому делу. Воениздат 2008 г.
5. Типовая программа для ДЮСШ по курсу «Пулевая стрельба», «Биатлон», М 2007 г