

Управление образования Администрации  
МО «Устьянский муниципальный район»

МБОУ «Киземская СОШ»  
ШСК «Овертайм»

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ  
педагогического совета

Протокол № 4

« 4 » июня 2020г

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 53

от « 05 » июня 2020 г.

директор МБОУ «Киземская СОШ»

Люттов М.Д.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Стрельба»**

Возраст обучающихся: 8 – 17 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Уровень программы: стартовый

Автор-составитель:  
Крук Сергей Владимирович

п. Кизема 2020г

## Содержание.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».....	
1.1. Пояснительная записка .....	
1.2. Цель и задачи.....	
1.3. Содержание программы .....	
1.3.1. Учебно-тематический план. Модуль 1.....	
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана. Модуль 1.....	
1.3.3. Планируемые результаты. Модуль 1.....	
1.3.4. Учебно-тематический план. Модуль 2.....	
1.3.5. Содержание учебно-тематического плана. Модуль 2.....	
1.3.6. Планируемые результаты. Модуль 2.....	
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	
2.1.1. Календарный учебный график. Модуль 1.....	
2.1.2. Календарный учебный график. Модуль 2.....	
2.2. Условия реализации программы .....	
2.3. Формы аттестации.....	
2.4. Оценочные материалы.....	
2.5. Список литературы.....	
2.6. Приложения.....	

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1 Пояснительная записка.**

**Направленность** – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрельба» (далее программа) относится к физкультурно-спортивной направленности. Реализация её осуществляется в МБОУ «Киземская СОШ» (п.Кизема, Устьянского района, Архангельской области).

**Введение в программу** – данная программа знакомит детей с основами стрельбы из пневматической винтовки.

Воспитанники ежегодно становятся победителями и призёрами спортивных соревнований различного уровня. Трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения.

**Актуальность программы:** Актуальность программы обусловлена « Концепцией развития дополнительного образования детей» (от 04.09.2014 № 1726-р), где сказано, что на современном этапе содержание дополнительных образовательных программ должно быть ориентировано на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения. Важным моментом является удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном и нравственном развитии, обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся, а так же формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Новизна программы** – программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по стрельбе различного уровня.

**Формы и методы организации работы по программе.** Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений (предусматривает многократное повторение движений, в целом, по частям), игровой и соревновательный методы (применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки стрельбы), метод круговой тренировки (по станциям). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Педагогическая целесообразность.** Программа является первой ступенью подготовки и мотивации детей для занятий стрельбой. Стрельба способна мотивировать детей на занятия и по другим видам спорта.

**Уровень программы** – программа имеет стартовый уровень.

**Адресат программы** – в «Стрельбу» принимаются учащиеся в возрасте 8 – 17 лет, с активной жизненной позицией, желанием работать в команде, стремлением побеждать и заниматься спортом, созидать и вносить свой вклад в спортивную деятельность.

**Форма обучения и режим занятий. Срок реализации программы.** Форма обучения – очная. Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа, итого 3 часа в неделю. Учебный план состоит из двух модулей. Первый модуль: с сентября по декабрь - 48 часов, 2 модуль: с января по май - 60 часов, итого 108 часов в текущем учебном году. Начало учебного года – 01.09. , окончание – 31.05.

**Результаты и способы их оценки.** В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил стрельбы, навыки простейшего судейства. Научатся стрелять. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение работать в команде.

**Вариативность программы.** Данная программа вариативна. Она предполагает возможность корректировки количества часов на различные виды деятельности. Это связано с особенностями организации и проведения тренировок, общешкольных мероприятий, предложений учащихся, а так же возможностей выездов на спортивные мероприятия районного уровня. В зависимости от получения новой информации по мероприятиям, возможно сокращение материала по одной теме, увеличение по другой, введение нового актуального материала.

## 1.2 Цель и задачи программы.

**Цель** – углублённое изучение стрельбы из пневматической винтовки.

**Задачи:** - укрепление здоровья;

- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики стрельбы;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие занимающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по стрельбе;
- подготовка занимающихся к соревнованиям по стрельбе.

## 1.3 Содержание программы.

Материал программы дается в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития стрельбы, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества, глазомер и меткость.

В разделе «Техника и тактика» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

	Количество часов за год (36 недель)	1 модуль: с сентября по декабрь (16 недель)	2 модуль: с января по май (20 недель)
3 часа в неделю	108	48	60

### 1.3.1 Учебно-тематический план (Модуль 1).

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<i>Модуль 1 (48ч)</i>					
1	Основы знаний	3	3		опрос
2	Специальная подготовка техническая	25		25	тестирование
3	Специальная подготовка тактическая	5		5	наблюдение
4	ОФП	10		10	тестирование
5	Соревнования	5		5	участие

### 1.3.2 Содержание учебно-тематического плана (Модуль 1)

**Теория (3 часа).** История возникновения стрельбы. Развитие стрельбы. Правила игры, соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил стрельбы.

**Техническая подготовка (25 часов).** Овладение техникой стоек. Стойка стрелка. Исходная при стрельбе, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов стрельбы.

Овладение техникой держания винтовки. Способы держания винтовки. Правильная хватка винтовки и транспортировки.

Овладение техникой прицеливания. Работа с таблицами. Подачи. Удары без вращения мяча («толчком») справа, слева. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

**Тактическая подготовка (5 часов).** Стрельба из различных положений в различных условиях. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества попаданий.

Общезначительная подготовка (10 часов). Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Дыхательная гимнастика. Равномерное дыхание. Глубокое дыхание. Задержка дыхания. Дыхательные упражнения.

Подвижные игры.

**Соревнования (5 часов).** Участие в соревнованиях.

### 1.3.3 Планируемые результаты (Модуль 1)

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

### 1.3.4 Учебно-тематический план (Модуль 2).

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 2 (60ч)					
1	Основы знаний	2	2		опрос
2	Специальная подготовка техническая	38		38	тестирование
3	Специальная подготовка тактическая	5		5	наблюдение
4	ОФП	10		10	тестирование
5	Соревнования	5		5	участие

### 1.3.5 Содержание учебно-тематического плана (Модуль 2).

**Теория (2 часа).** История возникновения стрельбы. Развитие стрельбы. Правила техники безопасности при стрельбе, соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил, ведение счета.

**Техническая подготовка (38 часов).** Овладение техникой стоек. Стойка стрелка. Исходная при стрельбе, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов стрельбы.

Овладение техникой держания винтовки. Способы держания винтовки. Правильная хватка винтовки и транспортировки.

Овладение техникой прицеливания. Работа с таблицами. Поддачи. Удары без вращения мяча («толчком») справа, слева. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на

количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

**Тактическая подготовка (5 часов).** Стрельба из различных положений в различных условиях. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества попаданий.

**Общефизическая подготовка (10 часов).** Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Дыхательная гимнастика. Равномерное дыхание. Глубокое дыхание. Задержка дыхания. Дыхательные упражнения.

Подвижные игры.

**Соревнования (5 часов).** Участие в соревнованиях.

### **1.3.6 Планируемые результаты (Модуль 2).**

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил, навыки простейшего судейства. Научатся стрелять из пневматической винтовки. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение работать в команде.

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1.1 Годовой календарный учебный график. Модуль 1.**

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1					1,5	История и развитие стрельбы. ОФП. Техника передвижений, стоек, держания ракетки, ударов и подач.	
2					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
3					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
4					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
5					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
6					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
7					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
8					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
9					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
10					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	

11					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
12					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
13					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
14					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
15					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
16					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
17					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
18					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
19					5	Школьные соревнования	
20					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
21					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
22					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
23					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
24					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания	

						винтовки, стрельба по мишени.	
25					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
26					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
27					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
28					2	Контрольные нормативы	
29					2	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	

### 2.1.2 Годовой календарный учебный график. Модуль 2.

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
2					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
3					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
4					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
5					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
6					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	

7					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
8					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
9					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
10					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
11					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
12					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
13					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
14					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
15					5	Районные соревнования.	
16					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
17					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
18					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
19					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
20					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания	

						винтовки, стрельба по мишени.	
21					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
22					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
23					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
24					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
25					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
26					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
27					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
28					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
29					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
30					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
31					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
32					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стоек, держания винтовки, стрельба по мишени.	
33					1,5	Правила стрельбы. ОФП.	

						Техника стойки, держания винтовки, стрельба по мишени.	
34					1,5	Правила стрельбы. ОФП. Техника стойки, держания винтовки, стрельба по мишени.	
35					2	Контрольные нормативы	
36					2	Правила стрельбы. ОФП. Техника стойки, держания винтовки, стрельба по мишени.	

\*Место проведения не изменяется – спортивный зал МБОУ «Киземская СОШ».

## 2.2. Условия реализации программы.

1. Место для стрельбы
2. Наглядность (таблицы, схемы)
3. Ноутбук с программным обеспечением.
4. Канцелярские принадлежности (ручки, карандаши, блокноты, бумага, скрепки).
5. Информационные ресурсы: беседа в социальных сетях <https://vk.com/>

## 2.3 Формы аттестации.

Группа	1 модуль		2 модуль		Итог за год
	Теоретические знания	Практические умения, навыки	Теоретические знания	Практические умения, навыки	
Стрельба	опрос	соревнования	опрос	соревнования	

## 2.4 Оценочные материалы.

Умение и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств: проводится по школьным нормативам согласно возрастным и физиологическим данным.

## 2.5 Список литературы.

*Для педагога:*

1. Жилина, М. Я. Методика тренировки стрелка – спортсмена / М. Я. Жилина. – М., 1986..
2. Кинль, В. А. Пулевая стрельба / В. А. Кинль. – М., 1989.
3. Насонова, А. А. Пулевая стрельба / А. А. Насонова. – М.: Советский спорт, 2005..

*Для детей и родителей:*

4. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура!/ Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.

*Интернет-ресурсы:*

5. <http://starsspb.ru/images/dod/>
6. <http://venec.ulstu.ru/>
7. <http://window.edu.ru/>