

Министерство образования и науки Алтайского края

КГБОУ КШИ «Алтайский кадетский корпус»

имени Героя России Каркавина И.В.

Согласовано
Зам. директора по ВР
КГБОУ «КШИ
«Алтайский кадетский корпус»
имени Героя России Каркавина И.В.
 Л.Л. Аширова
«30» августа 2024 г.

Утверждено
решение педагогического совета протокол
№ 1 от «31» августа 2024 г
Председатель педагогического совета
 С. Байраковский
Приказ от «30» августа 2024 № 340



**Дополнительная общеразвивающая
программа «Пулевая стрельба» на 2024 – 2025 учебный год
(физкультурно-спортивной направленности, базовый уровень,
возраст 13– 15 лет, количество часов 132ч)**

Составил:
Учитель физической культуры:
Власенко Ю.В.

ЗАО Сибирский, 2024 г

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы: Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении обучения в школе, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Отличительные особенности: Программа последовательно решает задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным долгом, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств (силовых качеств, выносливость, ловкость, координацию);
- применение приобретённых навыков в соревнованиях;
- использование свободного времени для сохранения и укрепления здоровья.

Адресат программы: Программа предназначена для оздоровительной работы с учащимися 7-8 классов, проявляющих интерес к физической культуре и спорту. Программа спортивной секции «Пулевая стрельба» составлена с целью закрепления у учащихся интереса к виду спорта пулевая стрельба.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год, по два занятия в неделю, каждое по 2 часа.

Форма обучения: очная

Особенности организации Программа по пулевой стрельбе является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Цели и задачи программы

Пулевая стрельба направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Личностные цели:

формируются основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности, толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям, навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, и других видах деятельности, бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и

психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

Метапредметные цели:

Уметь самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленной цели и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической спортивной деятельности. Организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные цели:

Углубленное изучение вида спорта пулевая стрельба, владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными навыками стрельбы;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- подготовка учащихся к соревнованиям по пулевой стрельбе.

Учебный план

№	Название разделов	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний по пулевой стрельбе	6	6	-	Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май).
2	Общая и специально физическая подготовка	50	10	38	
3	Техника стрельбы из пневматического оружия	76	10	68	

Формы проведения аттестации/контроля: контрольное задание, подведение итогов, участие в соревнованиях, выполнение упражнений, педагогическое наблюдение.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
Основы знаний по пулевой стрельбе					
1	Т/Б при обращении с оружием, правила поведения в тире.	беседа	1	тир	зачет
2	Правила вида спорта Пулевая стрельба. Основы судейства вида спорта Пулевая стрельба.	беседа	1	тир	
3	Техника прицеливания из пневматической винтовки, пневматического пистолета.	практика	2	тир	
4	Техника удержания пневматического оружия в различных положениях (лежа, с колена, стоя)	практика	2	тир	
Общая и специально физическая подготовка					
1	Комплекс силовых упражнений	практика	24	тир	ТК
2	Упражнения для развития координации, гибкости.	практика	24	тир	ТК
Техника стрельбы из пневматического оружия					
1	Тренировка в удержании оружия в положении изготовления для стрельбы (лежа, с колена, стоя)	практика	30	тир	Участие в соревнованиях
2	Тренировка в прицеливании из пневматического оружия (пневматический пистолет, пневматическая винтовка)	практика	28	тир	
3	Тренировка в стрельбе из пневматического оружия (пневматический пистолет, пневматическая винтовка)	практика	20	тир	

Содержание программы

Материал даётся в трёх разделах: Основы знаний по пулевой стрельбе; общая и специально физическая подготовка; Техника стрельбы из пневматического оружия.

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

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

В разделе «Техника стрельбы из пневматического оружия» представлен материал, способствующий обучению техническими выполнения различных упражнений в пулевой стрельбе из пневматического оружия.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила вида спорта пулевая стрельба, выполнять различные упражнения из ЕВСК при участии в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

формируются основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности, толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям, навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, и других видах деятельности, бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

Метапредметные результаты:

Уметь самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленной цели и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной спортивной деятельности. Организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты:

Углубленное изучение вида спорта пулевая стрельба, владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств, владение техническими приемами и двигательными действиями видов спорта пулевая стрельба, активное применение их в соревновательной деятельности;

Календарный учебный график

Продолжительность каникул: осенние каникулы с 27.10.24г по 04.11.24г

Зимние каникулы с 29.12.24г по 08.01.25 г

Весенние каникулы с 22.03.25г по 30.03.25г

Дата начала и окончания периода: 02.09.2024 -25.05.2024

Режим занятий:

Год обучения	Режим занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 раза в неделю по 2 часа	4 часа	132 часов

№	Тема занятия	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	Т/Б при обращении с оружием, правила поведения в тире.	вторник, четверг	1	1	тир	зачет
2	Правила вида спорта Пулевая стрельба. Основы судейства вида спорта Пулевая стрельба.	вторник, четверг	1	1	тир	
3	Техника прицеливания из пневматической винтовки, пневматического пистолета.	вторник, четверг	2	2	тир	
4	Техника удержания пневматического оружия в различных положениях (лежа, с колена, стоя)	вторник, четверг	2	2	тир	
5	Комплекс силовых упражнений	вторник, четверг	практика	24	тир	ТК
6	Упражнения для развития координации, гибкости.	вторник, четверг	практика	24	тир	ТК
7	Тренировка в удержании оружия в положении изготровки для стрельба(лежа)	вторник, четверг	практика	10	тир	ТК
8	Тренировка в удержании оружия в положении изготровки для стрельба(с колена)	вторник, четверг	практика	10	тир	ТК
10	Тренировка в удержании оружия в положении изготровки для стрельба (стоя)	вторник, четверг	практика	10	тир	ТК

11	Тренировка в прицеливании из пневматического оружия (пневматический пистолет, пневматическая винтовка)	вторник, четверг	практика	28	тир	ТК
12	Тренировка в стрельбе из пневматического оружия (пневматический пистолет)	вторник, четверг	практика	10	тир	ТК
13	Тренировка в стрельбе из пневматического оружия (пневматическая винтовка)	вторник, четверг	практика	10	тир	ТК

Условия реализации программы

Обеспечение секции.

1. Винтовка пневматическая 4шт.
2. Пистолет пневматический 1шт.
3. Тир.
4. Пульки для пневматического оружия .
5. Каримат 4шт.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Власенко Ю.В.

Система оценки достижения планируемых результатов.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных и муниципальных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май). В конце изучения рабочей программы планируется повышение социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков по пулевой стрельбе, привитие любви к выбранному виду спорта.

Оценочные материалы

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение воспитанниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятиях спортом; виде спорта пулевая стрельба, о принятых в обществе нормах отношения к природе, о способах организации досуга, участие в соревнованиях на секции.
2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений воспитанника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям, участие в соревнованиях в школе.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение воспитанником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; организация досуга; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими школьниками и принятия на себя ответственности за других. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитанников за пределами школы (в районе, между отрядами летних оздоровительных лагерей).

Методические материалы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается правил вида спорта, команды судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям пулевой стрельбе и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

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

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Список информационных источников

1. Александрёнок А.С. Учись метко стрелять [Текст] / А.С. Александрёнок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 232 с.
2. Вайнштейн Л.М. Путь на олимп [Текст] / Л.М. Вайнштейн. - М.: ДОСААФ, 2005.-196 стр.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Пулевая стрельба» [Текст] / под ред. А.А. Насоновой.- М.: Советский спорт, 2005.-246 стр.
4. Спортивная стрельба [Текст]: учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 276стр.

5. Перечень информационного обеспечения

1. Стрелковый союз России [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://shooting-russia.ru>
3. Меткий стрелок [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://www.strelok.info>