


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2» п. Бабынино
Бабынинского района Калужской области

Согласована

« 29 » 08. 2022г.

Зам. дир. по УВР 

Рассмотрена на ШМО

№ 1 от 28.08.2022г. 

Принята педагогическим
советом школы

№ 1 от 30.08.2022г.

Утверждена приказом

№ 134 от 30.08.2022г.

Директор ОУ М.С. Волоshedова



Программа внеурочной деятельности

**«Снайпер»
(пулевая стрельба)**

2022 год.
п. Бабынино

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Снайпер» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта. Нормативной базой рабочей программы «Юный стрелок» является комплекс документов:

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2023 год;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.317214(Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);

Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

В настоящее время жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Стрелковый спорт пользуется большой популярностью среди молодежи и школьников. Он воспитывает у молодежи высокие морально-волевые качества, готовность к защите Отчества. Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями.

В содержание курса «Снайпер» входит обучение школьников основам стрельбы из пневматической винтовки.

По своей направленности программа внеурочной деятельности «Юный стрелок» является военно-патриотической.

Она ориентирована на развитие у школьников таких качеств, как ответственное отношение к труду, дисциплинированность, дружба и товарищество. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания.

По функциональному предназначению программа «Снайпер» является специальной, прикладной; по форме содержания и процесса педагогической деятельности – комплексной; по времени реализации - одногодичной.

Суть программы заключается в том, что в программах стрелковой подготовки, как правило, предусматривается создание условий для патриотического воспитания. Данная программа ставит одной из приоритетных задач, воспитательную работу с подростками, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств.

Изучение данного курса *актуально* в связи с повышенным интересом школьников к оружию. Зачастую дети пытаются изготовить оружие самостоятельно и использовать его в играх и т.п., что приводит, как правило, к плачевным результатам.

Обучение по программе внеурочной деятельности «Снайпер» дает возможность детям научиться обращению с оружием, формирует навыки стрелковой техники. Школьники удовлетворяют свой интерес к оружию пользуясь высококачественным оружием под контролем преподавателя.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Снайпер» обеспечивает - понимание каждым обучающимся своей роли и места в стране и в обществе, в служении Отечеству, основанном на высокой личной ответственности за выполнение требований военной и государственной службы;

- убежденность в необходимости выполнения функции защиты Отечества в современных условиях;

- приобретение основных качеств, свойств, навыков, привычек, необходимых для успешного выполнения обязанностей в рядах Вооруженных Сил РФ (ВС РФ), других воинских формирований и органов.

Помимо военно-патриотического аспекта, программа «Снайпер» содействует так же физическому, нравственному (в т.ч. морально-волевому) и интеллектуальному совершенствованию обучающихся, поскольку при занятии стрельбой у школьников развиваются внимание, память, эмоциональная устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль за

эмоциями, волевые качества (целеустремленность, настойчивость, выдержка).

Педагогическая *целесообразность* программы состоит в том, что в процессе ее реализации у учащихся формируется способность к самостоятельному общефизическому развитию, формируется психологическая устойчивость, осуществляется подготовка к службе в Вооруженных Силах России, к защите Отечества.

Привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым уровень детской наркомании и преступности.

При занятиях стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Стрельба развивает память, способствует развитию вестибулярного аппарата, зрительного анализатора, ассоциативного мышления. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков развиваются устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Поэтому стрельба является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий.

Содержание программы способствует присвоению этических норм обращения с оружием, знакомит с историей развития стрелкового спорта, с именами выдающихся спортсменов.

Цель: создание условий для развития у учащихся качеств, которые будут обеспечивать не только достижения высоких результатов в стрелковом спорте (самообладание, внимательность и самостоятельность), но и готовности к отношениям в обществе, патриотизма, способностей к активному самовоспитанию.

Задачи:

Обучающие:

- освоение приемов стрельбы из пневматического оружия.
- организовать усвоение технических данных различных видов оружия;
- правил технического ухода за оружием;
- содействовать осознанию необходимости выполнять обязанности стрелков при обращении с оружием (соблюдение техники безопасности);
- осуществить педагогическую поддержку овладения приемами стрельбы из различных видов оружия;

- развивать умение полностью мобилизовать свои силы для лучшего выполнения упражнений по стрельбе;
- правильно оценивать свои действия при стрельбе;
- воспитывать культуру поведения и чувство ответственности за пользование оружием.
- формирование навыков меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.

Воспитательные:

- Воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта; Уважение к Вооружённым Силам России и их истории; - уважение к Российскому оружию и его истории.
- сформировать у учащихся целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникативность.

Развивающая:

- Развивать у воспитанников внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность.

Описание места курса в учебном плане.

Настоящая программа реализуется за счет выделенных на внеурочную деятельность часов и рассчитана на обучающихся 5-9 классов. Срок реализации программы – 1 год. Количество занятий в неделю – 2 ч по 45 м. Общее количество часов – 70 ч. Количество обучающихся в группе 10-15 человек.

Общая характеристика учебного предмета.

Основными формами занятий являются учебно-тренировочные, теоретические и практические занятия, спортивные игры и соревнования. Практическая часть занимает большее количество времени. Форму занятий можно определить как творческую, самостоятельную, спортивную деятельность детей. Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом: на занятиях учащиеся знакомятся с различными приемами и способами стрельбы из пневматического оружия.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Закономерности использования способов стрельбы из

пневматического оружия могут быть представлены в виде правил, алгоритмов. Так, отрабатывая навык заряжения и разряжения оружия, учащиеся всегда должны добиваться точности его выполнения, стремиться к пошаговому выполнению работы, применять знания, полученные в теоретической части занятия.

Эффективным для познавательного развития детей является такое введение нового теоретического материала, которое вызвано требованиями практики. Ученик должен уметь сам сформулировать задачу, новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи.

Способами проверки являются входная, промежуточная и итоговая диагностика с помощью метода наблюдения и тестирования, а так же текущей диагностики во время проведения соревнований.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Личностные результаты:

1. Осознают необходимость соблюдать меры безопасности при стрельбе из оружия;
2. Выработают способность к адекватной самооценке действий при стрельбе;
3. Сформируют убежденность в полезности занятий стрельбой;
4. Сформируют чувство ответственности за результаты подготовки к стрельбе;
7. Осознают необходимость психологической и физической подготовки к стрельбе;
8. Осознают потребность в здоровом образе жизни;
9. Научатся вести здоровый образ жизни.
10. Сформируют чувство патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству.

Метапредметные результаты:

1. Научатся организовывать свою деятельность, определять её цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты;
2. Сформируют умения вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, ее преобразование, сохранение и представление, в том числе с использованием современных технологий.
3. Сформируют умение оценивать с позиций социальных норм собственные поступки и поступки других людей;
4. Сформируют умения взаимодействовать с людьми, работать в коллективах с выполнением различных социальных ролей.
5. Сформируют умение выявлять причинно-следственные связи;
6. Научатся производить самоанализ и оценку собственной деятельности.

Предметные результаты:

1. Сформируют представления и будут владеть основами теоретических знаний по:

- истории пулевой стрельбы;
- технике безопасности при обращении с оружием и при стрельбе;
- устройству оружия и боеприпасов;
- техническим данным различным видам оружия;
- принципу работы пневматического оружия;
- техническому уходу за оружием;
- основам внутренней и внешней баллистики;
- технике стрельбы по мишеням;
- основам психологической подготовки при стрельбе;
- отказам при стрельбе и способы их устранения;
- алгоритмам выполнения стрельбы в тире;
- правилам соревнования по стрельбе;

2. Сформируют навыки:

- подготовки оружия к стрельбе;
- заряжения и разряжения оружия;
- плавного нажатия на спусковой крючок;
- правильного дыхания при стрельбе;
- изготовки оружия при стрельбе;

3. Овладеют элементарными приемами стрельбы;

4. Будут знать обязанности и прав стрелков при обращении с оружием;

Содержание курса внеурочной деятельности.

1. Вводное занятие

История развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы. Техника безопасности при обращении с оружием и при стрельбе. Входная диагностика.

2. Начальные сведения о стрельбе из личного оружия

История развития огнестрельного и пневматического оружия. История вооружения. Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжение и разряжение. Упражнения на заряжение и разряжение оружия.

3. Пневматическое оружие

Устройство и подготовка пневматического оружия к стрельбе. Общие данные. Принцип работы. Устройство и назначение основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе. Тир. Оборудование тира и правила его эксплуатации. Соревнования по пулевой стрельбе. Правила соревнований по пулевой стрельбе. Отказы при стрельбе и способы их устранения. Обязанности и права стрелков при обращении с оружием.

4. Подготовительные упражнения по стрельбе

- Упражнения по подготовке к стрельбе. Упражнение начальное и тренировочное.
- Изготовка к стрельбе из винтовки и пистолета сидя за столом с опорой локтями о стол.

- Применение удлинителя прицельной линии.
- Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.
- Принятие устойчивой изготровки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготровки.
- Принятие устойчивой изготровки для стрельбы из пистолета двумя руками без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготровки.
- Принятие устойчивой изготровки для стрельбы из пистолета одной рукой без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготровки.

5.Вспомогательные упражнения по стрельбе

- Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.
- Тренировка в стрельбе из пистолета двумя руками без пуль. Координация всех действий стрелка.
- Тренировка в стрельбе из пистолета одной рукой без пуль. Координация всех действий стрелка. Соревнования по стрельбе.
 - Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.
 - Стрельба из пистолета двумя руками по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.
 - Стрельба из пистолета одной рукой по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.
 - Стрельба из винтовки по квадрату 10 на 10 см на листе белой бумаги.
 - Стрельба из пистолета двумя руками по квадрату 10 на 10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.
 - Стрельба из пистолета одной рукой по квадрату 10 на 10 см на листе белой бумаги.

6. Основные упражнения по стрельбе

Психологическая подготовка стрелка при выполнении основных упражнений по стрельбе. Умение полностью мобилизовать свои силы для лучшего выполнения упражнения по стрельбе; уверенность в точных выстрелах до конца упражнения; повышение надежности стрельбы в любых экстремальных условиях.

Внимание как условие для обеспечения точности всех выстрелов

- Дыхательные упражнения. Упражнения по подготовке к стрельбе.

- Физическая и психологическая подготовка к стрельбе.
- Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.
- Стрелковая игра «Лось и волки».
- Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упором.
- Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.
- Стрельба из пистолета двумя руками по круглой мишени стоя без опоры.
- Стрельба из пистолета одной рукой по круглой мишени стоя без опоры.
- Стрелковые игры: «Дуэльная», «Ипподром», «График», «Турнир», «Выбывание». Соревнования по стрельбе.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности
1.	Вводное занятие.	2	Знать технику безопасности при обращении с оружием и при стрельбе, а так же историю развития пулевой стрельбы в России.
2.	Начальные сведения о стрельбе из личного оружия.	8	Иметь представление о стрельбе и выстреле, внутренней и внешней баллистики, стабилизация полета пули в воздухе. Знать основы устройства оружия и боеприпасов, внутреннюю и внешнюю баллистику, стабилизацию полета пули в воздухе. Уметь выполнять упражнения на зарядку и разрядку оружия.
3.	Пневматическое оружие.	8	Знать устройство и подготовку пневматического оружия к стрельбе, устройство и назначение основных

			частей и механизмов оружия, оборудование тира и правила его эксплуатации.
4.	Подготовительные упражнения по стрельбе.	6	<p>Владеть правильной и надежной изготовкой для стрельбы из различных положений.</p> <p>Вести контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.</p> <p>Уметь выполнять устойчивое изготовление для стрельбы из винтовки и пистолета из различных положений.</p>
5.	Вспомогательные упражнения по стрельбе	20	Выполнять тренировку в стрельбе из винтовки и пистолета (одной и двумя руками) по вспомогательным мишеням из различных позиций (сидя, стоя, с опорой рук о стол).
6.	Основные упражнения по стрельбе.	26	<p>Знать стрелковые игры «Ипподром», «График», «Выбивание» и т.д.</p> <p>Выполнять практические стрельбы по спортивным мишеням из различных позиций (сидя, стоя, с опорой рук о стол, лежа с упора).</p>
	Итого:	70	

Литература:

1. Бородаев В. Подготовка спортсменов в стрельбе по движущейся мишени//«Бегущий кабан». -М.,1992.
2. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка спортсмена/Лекция для студентов и слушателей РГАФК// Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК.-М,1997.
3. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира. / ООО Редакция журнала «Военные знания».-М,2001.
4. Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. /Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК. М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
5. Иткис М.Я, Корх А.Я. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры. -М./Физкультура и спорт, 1987.
6. Кинль В.А. Пулевая стрельба. -М./Просвещение,1989.
7. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания.- М.,1986
8. Курс стрельбы из стрелкового оружия, танков и боевых машин КС-2000. /МВД РФ, 2000.
9. Огневая подготовка. Учебник МВД РФ. Авторский коллектив ЦОКР МВД России. -М.,2009.
10. Организация и проведение занятий по огневой подготовке из стрелкового оружия. Методические рекомендации. -М./Военная академия имени Ф.Э.Дзержинского, 2002.
11. Потапов А.А. Искусство снайпера.- М./Фаир-Пресс, 2005.
12. Пуллэм Б., Хейненкрат Ф.Т. Спортивная стрельба из винтовки. Руководство для стрелков и тренеров. -М./ Физкультура и спорт, 1993.
13. Сологуб С.Л. Методология управления спортивно-тренировочным процессом в пулевой стрельбе..-М., 2010.
14. Стрельба из пневматических винтовок. Методическое пособие. -М., 2011.
15. Федорни В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар/ Редакционно-издательского совета Кубинской государственной академии Ф К, 1995.
16. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. Издание 3-е. -М./ Воениздат, 1916.

Контрольные нормативы

Система оценки по стрельбе

Вид испытания	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	Отлично	Хорошо	Удов-но	Отлично	Хорошо	Удов-но
Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом	25	20	15	25	20	15
Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом	30	25	18	30	25	18

Система оценки ОФП

Вид испытания	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	Отлично	Хорошо	Удов-но	Отлично	Хорошо	Удов-но
Бег 30 м или Бег 60 м	4,7 8,2	5,1 9,2	5,3 9,6	5,0 9,6	5,4 10,4	5,6 10,6
Бег на 2000 м	8.10	9.40	10.00	10.00	11.40	12.10
Подтягивание из виса на высокой перекладине	12	8	6	-	-	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине	24	17	13	18	12	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	36	24	20	15	10	8
Плавание 50м	0.55	1.15	1.25	1.03	1.20	1.30

