*Приложение № 2*

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодёжной политики

Администрации города Нижний Тагил

Муниципальное бюджетное учреждение

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

 «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АВИАТОР»

(МБУ ДО «СШ «Авиатор»)

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотренона заседании педагогического совета МБУ «Спортивная школа «Авиатор»Протокол № 2 от 29 марта 2023 года | Утверждено приказом МБУ «Спортивная школа «Авиатор»№ 53 от 04.04.2023 года  |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**в области физической культуры и спорта**

**«Пулевая стрельба»**

Направленность: физкультурно-спортивная

 Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся 9-18 лет

Количество часов в год: 198,

режим 4,5 ч/нед

Разработчик(и): Заместитель директора

Коптелова С.Н.

Тренер-преподаватель

Акишев А.К.

г. Нижний Тагил

2023 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ОГЛАВЛЕНИЕ |  |
| 1. | **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**  | 3 |
|  | 1.1. Пояснительная записка | 3 |
|  | 1.2. Цели и задачи программы | 5 |
|  | 1.3. Содержание программы | 5 |
|  | 1.4. Прогнозируемые и ожидаемые результаты | 7 |
|  | 1.5. Способы определения результативности реализации Программы | 8 |
| 2. | **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ** | 9 |
|  | 2.1. Календарный учебный график | 9 |
|  | 2.2. Система контроля и формы аттестации | 10 |
|  | 2.3. Оценочные материалы | 10 |
|  | 2.4. Условия реализации программы | 11 |
|  | 2.5. Методическое обеспечение программы | 11 |
|  | 2.6. Рабочие программы по предметным областям | 11 |
|  | 2.7. Обеспечение безопасности на занятиях | 11 |
| **3.** | **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ** | 14 |
| **4.** | **ПРИЛОЖЕНИЯ** | 16 |
|  | *Приложение 1. Годовой план-график на учебный год*  | 16 |
|  | *Приложение 2. Календарно-тематическое планирование*  | 17 |
|  | *Приложение 3. Рабочие программы по предметным областям* | 18 |

**РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**1.1.Пояснительная записка**

**Направленность Программы**: физкультурно-спортивная.

**Актуальность Программы** базируется на анализе детского и родительского спроса и потенциале образовательного учреждения.

Программа «Пулевая стрельба» составлена в связи с необходимостью разработки и внедрения курса стрелковой подготовки в систему дополнительного образования и обусловлена тем, что усиливает вариативную составляющую общего образования. В школьной программе «Основы безопасности жизнедеятельности» не достаточно времени уделяется теме «огневая подготовка». Дополнительная общеразвивающая программа «пулевая стрельба» способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, воспитанию военно-патриотического духа. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдачи нормативов ГТО и участие в соревнованиях.

**Отличительные особенности и новизна Программы.** Пулевая стрельба - развитое и массовое направление в спорте. Она входит составной частью в другие комплексные виды спорта: спортивное пятиборье, биатлон, военно-спортивное многоборье, служебное многоборье, снайперский спорт. Программа «пулевая стрельба» привлекает обучающихся тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и возможность научиться метко стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества. В Программу включены темы: ознакомление с новыми моделями пневматического оружия, а также диоптрических прицелов к ним; специальная подготовка стрелка; ознакомление с видами комплекса ГТО; изучение анатомии человека; целенаправленная подготовка стрелков к соревнованиям различного уровня. В программу также включены темы по изучению материальной части, разборка и сборка автомата Калашникова, так как это входит в программу соревнований, спартакиад, военно-спортивной игры «Победа», «Зарница» и других спортивных мероприятий.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с применением специальных упражнений на овладение техникой двигательных действий и тактических приёмов по данной специализации.

**Практическая значимость программы** заключается в том, что 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. Привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

**Адресат программы**. Программа предназначена для детей 9 – 18 лет, без специальных знаний и навыков, не имеющих медицинских противопоказаний длязанятий со стрелковым оружием и проявляющих интерес к пулевой стрельбе. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Продолжительность образовательного процесса составляет 1 год (таблица №1).

***Продолжительность этапа подготовки,***

***минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап, минимальное количество лиц, проходящих обучение***

Таблица № 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Продолжительность этапа  | Минимальный возраст для зачисления в группы  | Наполняемость групп  | Количество часов в неделю / год |
| Спортивно-оздоровительный этап  | 1год | 9 лет | 10 человек | 4,5 / 198 |

**Расписание учебно-тренировочных занятий** составляется по предоставлению тренера-преподавателя и утверждается директором МБУ ДО «СШ «Авиатор». Расписание занятий и наполняемость группы составляется с учетом требований мер безопасности при проведении стрельб и правил соревнований «Пулевая стрельба». Исходя из размеров тира и минимального времени, отведённого на выполнение упражнений, состав обучающейся группы составляет не более 10 человек. Учебные группы формируются по возрасту.

**Форма обучения**: При реализации дополнительной общеразвивающей программы «Пулевая стрельба» используются следующие формы обучения: очная и дистанционная. Разделы программы, которые могут быть реализованы в форме электронного обучения с использованием дистанционных технологий, отмечены в разделе «Учебный план» знаком \*.

**Формы реализации Программы:**

* рассказ-объяснение (беседы, сообщения);
* тренировочные упражнения;
* соревнования;
* работа с наглядным материалом;
* практические занятия.

**Режимы занятий**. Занятия проводятся три раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа (90 минут) или 1,5 астрономических часа. После 30-45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещений. Продолжительность каждого занятия и длительность отдельных видов деятельности подбирается индивидуально.

**Методы обучения.** Основными методами обучения по пулевой стрельбе считаются индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы.

 Индивидуальный метод применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что тренер-преподаватель работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в учебно-тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к ответственным соревнованиям.

 Групповой метод применяется главным образом на учебных занятиях, когда тренер-преподаватель обучает одновременно несколько занимающихся. При таком методе внимание тренера-преподавателя рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

 Индивидуально-групповой метод на занятиях по стрельбе является основным. Особенность его состоит в том, что тренер-преподаватель часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как тренер-преподаватель занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

 Метод самостоятельной работы состоит в том, что обучающиеся, получившие от тренера-преподавателя задание, самостоятельно или попарно отрабатывают приемы стрельбы или тренируются в производстве "холостых" выстрелов.

 **1.2. Цели и задачи программы.**

Цель Программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий пулевой стрельбой. Привитие интереса к военно-прикладным видам спорта.

Задачи Программы:

*Образовательные задачи:*

* обучение основам техники стрельбы из пневматического оружия;
* обучение игровой и соревновательной деятельности;
* формирование знаний об основах стрельбы и стрелковой подготовки;
* формирование знаний техники безопасности при обращении с оружием.

*Развивающие задачи:*

* развитие физические качества (выносливость, ловкость и т.п.);
* развитие умений владения техникой и тактикой стрельбы;
* развитие внимательности, концентрированности.

*Воспитательные задачи:*

* формирование навыков здорового образа жизни;
* формирование патриотизма, любви к Родине;
* воспитание мотивации к занятиям физической культурой и избранным видом спорта.

**1.3. Содержание программы.**

**Учебный план.** Дополнительная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» включает в себя учебный план, рассчитанный на 198 часов, который является ее неотъемлемой частью (таблица № 2).

***Учебный план.***

Таблица № 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование предметной области/раздела  | Количество часов | Форма аттестации (контроля) |
| всего | теория | практика |
| 1  | Теоретическая подготовка  | **22** | **18** | **4** | Беседа, опрос |
| 2  | Физическая подготовка  | **77** | **12** | **65** | Мониторинг, тестирование |
|  | 2.1. ОФП | *24* | *3* | *21* |  |
|  | 2.2. СФП | *34* | *6* | *28* |  |
|  | 2.3. Подвижные игры, другие виды спорта | *19* | *3* | *16* |  |
| 3.  | Технико-тактическая подготовка  | **95** | **25** | **70** | Мониторинг, тестирование |
|  | 3.1. Техническая подготовка  | *75* | *20* | *55* |  |
|  | 3.2. Тактическая подготовка  | *20* | *5* | *15* |  |
| 4  |  Аттестация  | **4** | **2** | **2** | Опрос, мониторинг, тестирование |
|   | **Итого часов**  | **198** | **57** | **141** |  |

 **Содержание предметной области / раздела программы**

Таблица № 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема занятия*** | ***Кол-во часов*** |
| ***всего*** | ***теория*** | ***практика*** |
| 1. Теоретическая подготовка |
| 1.1.  | Вводное занятие\* | **2** | 2 |  |
| 1.2. | Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы\* | **4** | 4 |  |
| 1.3. | Начальные сведения об анатомии человека\* | **0,5** | 0,5 |  |
| 1.4. | Развитие физической культуры и спорта в России.  | **2** | 2 |  |
| 1.5. | Развитие стрелкового спорта. Сведения об огнестрельном оружии\* | **4** | 4 |  |
| 1.6. | Сердечно - сосудистая система, кровообращение  | **0,5** | 0,5 |  |
| 1.7. | Гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий. Общий уход за телом. | **0,5** | 0,5 |  |
| 1.8. | Вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, а также длительное пребывание перед экраном телевизора. | **0,5** | 0,5 |  |
| 1.9. | Правила соревнований по стрельбе из пневматического оружия.\* | **8** | 4\* | 4 |
|  | **итого** | **22** | **18** | **4** |
| **2. Физическая подготовка** |
| ***2.1.*** | ***Общая физическая подготовка\**** | ***24*** | ***3*** | ***21*** |
|  | обще-развивающие упражнения на месте и в движении | 9 | 1 | 8 |
|  | кроссовая подготовка | 2 | 0,5 | 1,5 |
|  | силовая подготовка | 9 | 1,5 | 7,5 |
|  | участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях | 4 |   | 4 |
| ***2.2.*** | ***Специальная физическая подготовка\* -*** *развитие специальных качеств стрелка:* | ***34*** | ***6*** | ***28*** |
|  | мышечных ощущений | 6 | 1 | 5 |
|  | выносливости (силовой и статической) | 6 | 1 | 5 |
|  | равновесия, координированности | 6 | 1 | 5 |
|  | произвольного мышечного расслабления | 6 | 1 | 5 |
|  | способности к предельному сосредоточению | 5 | 1 | 4 |
|  | развитие: чувства времени, ловкости, быстроты, скорости | 5 | 1 | 4 |
| ***2.3.*** | ***Подвижные игры, другие виды спорта\**** | ***19*** | ***3*** | ***16*** |
|  | эстафеты | 5 | 1 | 4 |
|  | спортивные и подвижные игры на концентрацию внимания (бадминтон, теннис и т.д.) | 5 | 1 | 4 |
|  | плавание | 4 | 0,5 | 3,5 |
|  | катание на коньках, роликах, лыжах | 5 | 0,5 | 4,5 |
|  | **итого** | **77** | **12** | **65** |
| **3. Технико-тактическая подготовка** |
| ***3.1.*** | ***Техническая подготовка*** | ***75*** | ***20*** | ***55*** |
|  | начальные сведения о стрельбе\* | 6 | 4 | 2 |
|  | общие сведения о пневматическом оружии\* | 4 | 2 | 2 |
|  | основы техники стрельбы\* | 20 | 20 |  |
|  | подготовительные упражнения по стрельбе | 16 | 4 | 12 |
|  | основные упражнения по стрельбе | 16 | 4 | 12 |
|  | вспомогательные упражнения по стрельбе | 16 | 4 | 12 |
|  | изучение техники стрельбы, учебно-тренировочные занятия. | 60 | 6 | 54 |
|  | контрольные стрельбы | 10 |   | 10 |
|  | итоговые соревнования | 2 |   | 2 |
| ***3.2.*** | ***Тактическая подготовка*** | ***20*** | ***5*** | ***15*** |
|  | основы тактики стрельбы\* | 4 | 1 | 3 |
|  | факторы, влияющие на выполнение выстрела\* | 1 | 1 |  |
|  | тактика выполнения отдельного выстрела. | 6 | 1 | 5 |
|  | тактику выполнения всего упражнения  | 6 | 1 | 5 |
|  | разработка индивидуальной модели тактики выполнения упражнения и отдельного выстрела. | 3 | 1 | 2 |
|  | **итого** | **95** | **25** | **70** |
| **4. Аттестация** |
| 1. | Сдача контрольно-переводных нормативов | 4 | 2 | 2 |
|  | **итого** | **4** | **2** | **2** |

\*Тема может быть реализована в форме электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий

**1.4. Прогнозируемые и ожидаемые результаты.**

В ходе освоения программы обучающиеся приобретают следующие **знания:**

* основы стрельбы из пневматического оружия;
* основные способы и особенности применения оружия;
* о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
* о причинах травматизма и правилах их предупреждения;
* правила соревнований, основы судейства;
* разрядные нормы по стрельбе из пневматического оружия;
* по технике и тактике стрельбы в избранном виде оружия.

 В ходе освоения программы обучающиеся приобретают следующие **умения:**

* использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
* взаимодействовать с ребятами в процессе занятий;
* владеть техникой настройки оружия;
* использовать различные тактические действия;
* работать с литературными источниками;
* уметь концентрироваться на задании;
* находить рациональную изготовку для производства точного выстрела;
* уметь правильно нажимать на спусковой крючок;
* осуществлять корректировку и самокорректировку при стрельбе;
* анализировать результаты своей стрельбы;
* освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыков по выполнению целостного выстрела.

**За время обучения сформируются** специальные качества, определяющие физкультурно-спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовая выносливость, статическая выносливость, координирование движений и внутримышечная координированность, ловкость, скоростные способности, равновесие, произвольное мышечное расслабление.

## 1.5.Способы определения результативности реализации Программы

Для определения результативности используются методы:

* педагогическое наблюдение;
* педагогический анализ тестирования физических качеств;
* анализ участия в соревнованиях, активности учащихся на занятиях;
* педагогический анализ теоретических знаний (тестирования).

В рамках реализации программы предусмотрен мониторинг индивидуальных особенностей обучающихся, которые отражают уровень физического развития, специальных умений и навыков в избранном виде спорта.

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

**2.1.Календарный учебный график.**

Тренировочный процесс ведется в соответствии с календарным учебным графиком (таблица № 4).

***Календарный учебный график образовательного процесса***

***МБУ ДО «СШ «Авиатор» по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта***

## «Пулевая стрельба»

Таблица № 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***1***  | ***Продолжительность учебного года:***  | Начало учебного года – с 1 сентября текущего года. Окончание учебного года – 31августа следующего за текущим годом. Сроки проведения комплектования обучающихся в МБУ ДО «СШ «Авиатор» с 15 августа по 15 сентября текущего года.  |
| ***2***  | ***Праздничные дни***  | 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы; 7 января – Рождество Христово; 23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы; 12 июня – День России; 4 ноября – День народного единства.Занятия в праздничные дни не проводятся.  |
| ***3***  | ***Аттестация***  | Май-июнь текущего года |
| ***4***  | ***Регламент образовательного процесса***  | Учебные занятия проводятся по расписанию, утверждённому директором МБУ ДО «СШ «Авиатор». Образовательный процесс проводится в соответствии с требованиями Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2. Начало занятий, не ранее 8:00 часов.Окончание занятий, не позднее: 19:30 для детей до 7 лет20:00 для детей 7-10 лет21:00 для детей 10-18 летПродолжительность занятия: 2 часа (академических) \* 45 минут = 90 минут = 1,5 часа (астрономических). |
| ***5.***  | ***Каникулы***  | В соответствии с графиком отпусков тренеров-преподавателей  |
| ***6.***  | ***Количество учебных недель***  | 44 |
| ***7.***  | ***Количество учебных дней***  | 132 |
| ***8.***  | ***Количество учебных часов***  | 198 часов в год, 4,5 часа в неделю |
| ***9.***  | ***Режим занятий***  | 3 раза в неделю  |

Годовой план-график на учебный год размещен в ***приложении №1.***

 Календарно-тематическое планирование размещено в ***приложение №2***

 **2.2. Система контроля и формы аттестации.**

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Освоение Программы, в том числе отдельной её части или всего объёма учебной дисциплины программы, сопровождается вводным контролем, промежуточной аттестацией и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в формах зачёта (теоретическая часть) и сдачи контрольных нормативов.

В первые дни обучения проводится вводный контроль, который позволяет увидеть исходную подготовку каждого обучающегося, выявить способности, склонности детей, т.е. получить необходимую информацию для анализа и совершенствования дополнительной образовательной программы.

Текущий контроль – индивидуальный и коллективный контроль во время занятия с целью усвоения знаний учащимися; форма проведения – викторины, кроссворды, игры, практическая работа.

Тематический контроль – проводится по мере освоения каждой темы. Включает фронтальный устный опрос, а также различные виды деятельности при индивидуальном и групповом опросе.

По мере реализации программы проводится промежуточный контроль (промежуточная аттестация) уровня усвоения программы с целью управления качеством образования для каждого ребенка, в конце обучения – итоговый контроль (итоговая аттестация).

 **2.3.Оценочные материалы.**

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивно-оздоровительной подготовки. За каждое выполненное контрольное упражнение (тест) начисляется 1 балл.

**Комплекс контрольных упражнений**

Таблица № 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество  | Контрольные упражнения  | юноши | девушки |
| Выносливость | Удержание пистолета в позе - изготовке  | 1.00 | 0.50 |
| Бег 1000 метров (мин. сек.)  | 6.30 | 6.50 |
| Сила  | Подъем туловища из положения лежа (раз)  | 20 | 15 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (раз)  | 12 | 8 |
| Кистевая динамометрия  | 14.7 | 11.8 |
| Гибкость  | Наклон вперед с выпрямленными ногами | касание пола пальцами рук |
| Координационные способности  | Прыжки со скакалкой (раз)  | 20 | 20 |

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе – не менее 1 балла за выполнение каждого норматива. Максимальное количество баллов – 7, что является высоким показателем подготовленности обучающихся. 4 балла – средний показатель, 2 и менее баллов – низкий показатель.

**2.4. Условия реализации программы.**

К условиям реализации образовательной программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

**Материально-технические обеспечение программы:**

1. Кабинет, помещение для стрельбысоответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима;

2. Оборудование: столы и стулья для теоретических и практических занятий, шкаф для хранения оружия.

3. Технические ресурсы: компьютер, экран, проектор, магнитофон.

4**. Инструменты и приспособления**: тематические плакаты, пневматические пистолеты, пулеприемники, бинокль, оптический прицел, мишени бумажные (различные), пульки для стрельбы из пневматического оружия, динамометр, секундомер, рулетка.

**2.5.Методические обеспечение программы.**

* Методические разработки.
* Рекомендации.
* Дидактический материал: инструкционные карты, памятки, задания, упражнения по стрельбе из пневматического пистолета.
* Лекционный материал.

**2.6. Рабочие программы.**

Рабочие программы по предметным областям размещены в ***приложении №3.***

**2.7.Обеспечение безопасности на занятиях.**

**ИНСТРУКЦИЯ**

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СТРЕЛЬБЕ**

**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1. К занятиям по стрельбе допускаются учащиеся, прошедшие ме­дицинский осмотр  (для постоянных занятий) и инструктаж по технике безопасности;

Опасность возникновения травм:

* при стрельбе из неисправного оружия;
* при нарушении правил стрельбы.
1. В стрелковом тире должна быть аптечка, укомп­лектованная необходимыми медикаментами и перевязочными сред­ствами для оказания первой помощи пострадавшим.

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

1. Внимательно выслушать инструктаж по ТБ при стрельбе;
2. Входить в стрелковый тир спокойно, не торопясь;
3. При слабом зрении надеть очки.

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

1. Выполнять все действия только по указанию учителя (преподавателя);
2. Не брать на огневом рубеже оружие,  не трогать его и не подходить к нему без команды учителя;
3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды учителя;
4. Не выносить заряженное оружие с линии огня;
5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня;
6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны;
7. Получать патроны только на линии огня;
8. Заряжать оружие только на линии огня по команде учителя «Заряжай!»;
9. Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания;
10. Держать оружие на линии огня стволом вниз или вверх под углом 60 градусов в направлении стрельбы;
11. Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если  на их расположении находятся люди.

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

1. При плохом самочув­ствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
2. При возникновении пожара в стрелковом тире, немедленно пре­кратить занятия;
3. По команде учителя организованно, без паники покинуть стрелковый тир;
4. При получении травмы немедленно  сообщить о случившемся учителю;
5. В случае нарушения требований инструкции по правилам стрельбы, вы будете немедленно удалены со стрельбища или из стрелкового тира.

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

1. После окончания стрельбы разрядите оружие, убедитесь, что в нём не осталось потронов/ пулек;
2. Чистку оружия произвести по указанию учителя в специальном месте;
3. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельб;
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
5. О всех недостатках, обнаруженных во время стрельбы, сообщите учителю.

**ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ**

1. Ответственность за организацию стрельбы, подготовку тира и стрельбища возлагается на лиц, организующих и проводящих стрельбы;
2. Ответственность за порядок в тире и на стрельбище и за соблю­дение мер безопасности во время стрельбы возлагается на руководи­теля (инструктора, тренера);
3. К замятиям допускаются только учащиеся, прошедшие медицин­ский осмотр (с участием врача-психоневролога);
4. В тире и на стрельбище категорически запрещается:
* проводить стрельбы из неисправного оружия;
* брать на огневом рубеже оружие, трогать его или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
* заряжать или перезаряжать оружие до команды руководителя стрельбы;
* направлять оружие (в каком бы состоянии оно ни находилось: неза­ряженное, учебное, неисправное, разобранное) в стороны и в тыл, а также на людей;
* прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их рас­положении находятся люди;
* выносить заряженное оружие с линии огня;
* находиться на линии огня кроме очередной, стреляющей смены);
* оставлять на линии огня заряженное оружие;
* производить стрельбу одновременно из пистолета и винтовки, не соблюдая интервал 10-15 м между стреляющими.
1. Выдача патронов производится по распоряжению руководителя только на линии огня. Если показ попаданий производится после каж­дого выстрела, то стрелкам выдается только по одному патрону;
2. Заряжение оружия производится только на линии огня, после команды руководителя стрельбы «Заряжай!»;
3. Чистка оружия производится только в специально отведенных местах;
4. Стрелки, нарушившие правила проведения стрельбы, подлежат немедленному удалению со стрельбища или из тира;
5. Стрелок обязан:
* держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня с начала стрельбы и до ее окончания;
* держать оружие на линии огня дульной частью ствола только в на­правлении стрельбы вверх или вниз (под углом не более 60° к направ­лению стрельбы), независимо от того, заряжено оно или нет;
* по команде «Разряжай!» (во время перерывов в стрельбе, по окон­чании стрельбы, при оставлении линии огня, при передаче оружия другому лицу) разрядить оружие и убедиться, что в нем не осталось патронов.
1. Обо всех несчастных случаях, происшедших во время стрельбы, следует немедленно сообщить в ближайший медпункт и местные органы милиции;

11. Подход к мишеням разрешается только по окончании стрельбы и с разрешения тренера;

1. Если тренировка проходит на открытом стрельбище, стрельба разрешается с разных дистанций.

**РАЗДЕЛ 3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1) Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003

2) Артамонов М…. Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934

3) Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006

4) Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2015

5) Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001

6) Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 1969

7) Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979

8) Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986.

9) Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009

10) Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка». - М.,2016

11) Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986

12) Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М., ФиС, 1986

**Перечень Интернет-ресурсов**

1) [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) (**КонсультантПлюс**):

* Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
* Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
* Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
* Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р);
* Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»;
* Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242);
* Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года).

2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (сайт **Минспорта РФ**):

 - [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/);

 - [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/);

3) Международные официальные спортивные организации:

<http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp> – Олимпийский комитет

<http://www.wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

<http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России

4) Всероссийские официальные организации:

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.rusada.ru> – РУСАДА(Независимая Национальная антидопинговая организация)

5) Международные официальные стрелковые организации:

<http://www.issf> - shooting.org – Международная федерация стрелкового спорта

<http://www.esc> - shooting.org/ – Европейская конфедерация стрелкового спорта

6) Сайты национальных федераций:

<http://shooting>-russia.ru/ – Стрелковый Союз России

<http://www.shooting.by//> – Белорусский стрелковый союз

7) Региональные официальные организации:

<http://minsport.midural.ru/index.php/awards/index> - Министерство физической культуры и спорта Свердловской области

8) Другие спортивные сайты

<http://www.sportlib.ru/> – спортивная литература

<http://www.abcsport.ru/sport/gun/> – стрелковые новости

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Инфоспорт

<http://www.strelok.info> – сайт «Меткий стрелок»

<https://shooting-russia.ru/library/> библиотека на сайте «Стрелковый Союз России»

<http://t-media.msk.ru/b_04_poleznaya/bp_04.html> литература по стрельбе

***Приложение №1***

***к дополнительной общеобразовательной***

 ***общеразвивающей программе***

Годовой план-график на 2023-2024 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Раздел предметной области | Всего часов  | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1  | ***Теоретическая подготовка***  |  **22** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| 2  | ***Физическая подготовка***  |  **77** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1  | ОФП  |  24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2.2  | СФП  |  34 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 |
| 2.3  | Подвижные игры, другие виды спорта  |  19 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| 3  | ***Технико-тактическая подготовка***  |  **95** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1  | Техническая подготовка  |  75 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3.2  | Тактическая подготовка  |  20 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4  | ***Аттестация***  |  **4** |  |  |  | **2** |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
|   | **ИТОГО**  |  **198** | **15** | **19** | **17** | **18** | **13** | **13** | **14** | **18** | **18** | **17** | **19** | **17** |

ПРИМЕЧАНИЕ: распределение часов внутри раздела может корректироваться

***Приложение №2***

***к дополнительной общеобразовательной***

 ***общеразвивающей программе***

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Дата занятия  | Кол-во часов  | Основная тема  | Разделы предметной области  | Форма контроля  |
| 1  | 09.01  | 2  | Техника безопасности Входное тестирование.  | 1.2 2.1  | текущий контроль  |
| 2  | 11.01  | 2  | ……….  | 3.1 2.2  | текущий контроль  |

***Приложение №3***

 ***к дополнительной общеобразовательной***

 ***общеразвивающей программе***

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодёжной политики

Администрации города Нижний Тагил

Муниципальное бюджетное учреждение

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

 «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АВИАТОР»

(МБУ ДО «СШ «Авиатор»)

**Рабочая программа** на 2023 учебный год

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»

Срок реализации программы - 1 год

 Возраст обучающихся 10-18 лет

Тренер-преподаватель Акишев А.К.

г. Нижний Тагил

2023 год