

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №168
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

<p>ПРИНЯТО Решением педагогического совета Протокол № 1 От «31» августа 2020г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ № гимназии 168 Центрального района С.А. Лебедева От «31» августа 2020г.</p> 
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования детей

«Юный защитник»

Возраст учащихся: 10 «А», «Э». 11 «А», «Э» класса
2020-2021 учебный год

Педагог дополнительного образования
Гугнин Александр Алексеевич

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

- 1.1. Направленность программы
- 1.2. Уровень усвоения программы
- 1.3. Актуальность программы
- 1.4. Адресат программы
- 1.5. Цель программы
- 1.6. Задачи программы
- 1.7. Условия реализации программы
- 1.8. Сроки реализации программы
- 1.9. Кадровое обеспечение
- 1.10. Материально-техническое обеспечение
- 1.11. Планируемые результаты 1 года обучения

2. Учебный план

3. Календарный учебный график

4. Рабочая программа 1-го года обучения

- 4.1. Задачи
- 4.2. Ожидаемый результат
- 4.3. Календарно-тематическое планирование
- 4.4. Содержание программы

5. УМК

- 7.1. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы (первый год обучения)
- 7.2. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы (второй год обучения)

6. Формы проведения контроля

- 8.1. Итоговый контроль 1-й год обучения

7. Критерии уровня усвоения программы

- 9.1. Физическая подготовка
- 9.2. Техническая подготовка
- 9.3. Тактическая подготовка

8. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный защитник» составлена в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, и соответствует Федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ № 1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004 г.).

1.1 Направленность – военно-спортивная.

1.2 Уровень усвоения программы – общекультурный.

Предполагает формирование и развитие способностей учащихся, формирование общей культуры учащихся военно-патриотического направления воспитания, а также укрепление здоровья и формирование культуры здорового образа жизни.

1.3 Актуальность – соответствует социальному заказу общества. Занятия способствуют развитию у детей интереса к спорту, позволяет совершенствовать и поддерживать свою физическую форму, воспитывают волевые качества, целеустремленность, дисциплинированность, решительность действий в принятии решения, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели. Также воспитывают спортивное трудолюбие (выполнение больших объемов интенсивных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач); интеллектуальное воспитание (овладение специальными занятиями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом); воспитывают чувства ответственности за порученное дело. В процессе занятий стрельбой формируются выраженные черты характера и свойства личности, чтобы достичь высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

1.4 Адресат: программа рассчитана на детей возраста 12-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний, которые принимаются без специального отбора при наличии разрешения от родителей. Данная программа рассчитана на все возрастные группы с учетом физических и психологических особенностей детей.

Возможность реализации программ с использованием дистанционных технологий и электронного обучения, внеаудиторной работы.

1.5 Цель программы - формирование умений и навыков в стрельбе учащихся, а также укрепление здоровья и военно-патриотическое воспитание личности.

1.6 Задачи

Обучающие:

- Способствовать усвоению учащимися объема знаний по теории и методике стрельбы;
- Сформировать навыки по владению оружием;
- Приобщить детей к занятиям спортом;
- Сформировать систему умений и навыков на основе изучения техники стрельбы;
Сформировать военно- патриотическое воспитание личности.
- Приобщить детей к культуре здорового образа жизни.

Развивающие:

- Развить координацию, физическую выносливость, пластику;
- Развить привычку к здоровому образу жизни.
- Развить интерес к занятиям стрельбой;
- Развить гибкость и быстроту реакции;
- Развить внимание;
- Развить уверенность в себе.

Воспитывающие:

- Воспитать военно-патриотические, нравственные качества личности;
- Воспитать коммуникативный потенциал личности;
- Воспитать умение тренироваться в коллективе;
- Воспитать тягу к самосовершенствованию;
- Воспитать умение принимать решения;
- Воспитать чувство ответственности к занятиям спортом.

1.7 Условия реализации программы

Учащиеся не проходят конкурсный отбор. Заниматься в объединении может каждый, допущенный родителями к занятиям. При планировании физической нагрузки необходимо учитывать индивидуальные особенности

учащихся. Для учащихся тренировочный процесс строится через игровую модель, через командное взаимодействие.

1.8 Сроки реализации программы

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на 1 год обучения:

1 год обучения (6-11 классы) – 1 раза в неделю по 4 часа. (144 часа).

1.9 Кадровое обеспечение – по данной программе может работать педагог, имеющий средне-специальное или высшее педагогическое образование, или специалист, прошедший курсы переподготовки по военно-патриотическому направлению.

1.10 Материально-техническое обеспечение

1. Оборудованный спортивный зал для занятий в зимний, весенний, летний и осенний период;
2. Пневматические винтовки, мишени, макеты Автомата Калашникова;
3. Пулеулавливатель.

Форма занятий – групповая

1.11 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Личностные:

- Понимать необходимость личного участия в формировании собственного здоровья.
- Знать навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни.
- Приобрести уважительное отношение к иному мнению.
- Развить дисциплинированность, внимательность, патриотизм, а также трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

- Уметь работать в команде – находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликтные ситуации.
- Уметь оценивать уровень сложности упражнений в соответствии с возможностями своего организма.
- Уметь взаимодействовать в команде – уметь общаться и принимать решения в команде.

Предметные:

- Знать о основных правилах обращения с оружием.
- Знать о правилах техники безопасности при обращении с оружием.
- Уметь самостоятельно проводить разминку перед занятием.
- Правильно выполнять сборку и разборку оружия.
- Знать условия хранения оружия.
- Выполнять чистку и смазку оружия.

2. Учебный план Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Количество часов		
		теория (дистант)	практика	всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Меры безопасности	2	2	4
3	Теоретические основы стрельбы	4	4	8
4	Материальная часть оружия	10	10	20
5	<u>Основы и правила практической стрельбы.</u> <u>Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок.</u>	17	17	34
6	<u>Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство.</u>	12	12	24
7	<u>Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.</u>	26	26	52
	ИТОГО:	72	72	144

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2020	31.05.2021	36	144	1 раз по 4 часа в нед.

Календарно-тематический план 2020-2021 учебный год.

месяц	Тема занятия		Формы проведения	Кол-во часов			Дата проведения	
				всего	дистант	практика	по плану	по факту
С Е Н Т Я Б Р Ь	1	Вводное занятие Меры безопасности при стрельбе	Практический семинар. инструктаж	4	2	2		
	2	Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули.	Практический семинар. лекция	4	2	2		
	3	Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Способы определения расстояния до цели. Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.	Практический семинар. лекция	4	2	2		
	4	Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-38. Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки ИЖ-38.	Практический семинар. лекция	4	2	2		
О К Т Я Б Р Ь	5	Хранение винтовки. Замена основных частей и механизмов винтовки.	Практический семинар. лекция	4	2	2		
	6	Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-521. Техобслуживание, ремонт, чистка и смазка. Хранение винтовки МР-512. Замена основных частей и механизмов винтовки МР-512.	Практический семинар. лекция	4	2	2		
	7	Назначение, общее устройство, принцип	Практический семинар.	4	2	2		

		действия и технические характеристики малокалиберной винтовки ТОЗ-8 и автомата Калашникова. .Техобслуживание и ремонт АК . Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение.	лекция					
	8	Чистка, смазка и хранение АК. Настройка пневматических винтовок. Выверка открытого прицела.	Практический семинар.	4	2	2		
	9	Установка и выверка оптического прицела на винтовке МР-512. пристрелка пневматических винтовок.	Практический семинар. лекция	4	2	2		
Н О Я Б Р Ь	10	Заряжание, подготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. (изучение нового материала).	Практический семинар.	4	2	2		
	11	Подготовка к стрельбе из положения сидя Доклады о получении боеприпасов.	Практический семинар.	4	2	2		
	12	Правила прицеливания. (изучение нового материала)	Практический семинар. лекция	4	2	2		
	13	Правила прицеливания. (совершенствование)	Практический семинар.	4	2	2		
Д Е К А Б	14	Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы.	Практический семинар.	4	2	2		
	15	Заряжание, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры.	Практический семинар.	4	2	2		
	16	Подготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. (изучение нового материала)	Практический семинар.	4	2	2		

Р Б	17	Производство выстрела из положения с колена с опорой и без опоры. Зачет.	Практический семинар.	4	2	2		
Я Н В А Р Ь	18	Правила участия в соревнованиях на личное первенство среди гимназистов	Практический семинар. лекция	4	2	2		
	19	ТБ при стрельбе по нормативам ГТО.	Практический семинар. лекция	4	2	2		
	20	Нормативы ГТО по стрельбе.	Практический семинар. лекция	4	2	2		
	21	Правила соревнований по стрельбе из пневматической винтовки	Практический семинар. лекция	4	2	2		
Ф Е В Р А Л Ь	22	Судейство в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки 10-метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.	Практический семинар. лекция	4	2	2		
	23	Подготовка и анализ соревнований по стрельбе из пневматической винтовки	Практический семинар. лекция	4	2	2		
	24	Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 -метров из положения лежа.	Практический семинар.	4	2	2		
	25	Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5	Практический семинар.	4	2	2		
М А Р Т	26	Совершенствование техники и навыков стрельбы по мишени «П» на расстояние 10 -метров из положения лежа.	Практический семинар.	4	2	2		
	27	Совершенствование навыков в стрельбе по мишени «П» на расстояние 10 -метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.	Практический семинар.	4	2	2		
	28	Тренировка в сборке	Практический	4	2	2		

		разборке макета автомата Калашникова.	семинар.					
	29	Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой .	Практический семинар.	4	2	2		
А П Р Е Л Ь	30	Тренировка в стрельбе из положения стоя без опоры.	Практический семинар.	4	2	2		
	31	Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры.	Практический семинар.	4	2	2		
	32	Стрельба лёжа с опорой на локоть.	Практический семинар.	4	2	2		
	33	Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 10 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры.	Практический семинар.	4	2	2		
М А Й	34	Тренировка -соревнование среди гимназистов в сборке разборке макета автомата Калашникова.	Практический семинар.	4	2	2		
	35	Тренировка в стрельбе из пневматического пистолета по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя.	Практический семинар.	4	2	2		
	36	Совершенствование техники стрельбы из пневматического пистолета по мишени «П» на расстояние 10 метров из положения стоя.	Практический семинар.	4	2	2		
ИТОГО:				144	72	72		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Вводное занятие

- Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. История и виды стрелкового оружия. История вооруженных сил, реформы Петра I, мировые войны, Советские вооруженные силы. Современные Вооруженные силы РФ.

-

Тема №2. Меры безопасности при стрельбе

- Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.

-

Тема №3. Теоретические основы стрельбы

- Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убийное действие пули. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Способы определения расстояния до цели.

- Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.

-

Тема №4. Материальная часть оружия

- Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-38.

- Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки ИЖ-38.

- Хранение винтовки. Замена основных частей и механизмов винтовки.

- Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-521.

- Техобслуживание, ремонт, чистка и смазка. Хранение винтовки МР-512.

- Замена основных частей и механизмов винтовки МР-512.

- Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики малокалиберной винтовки ТОЗ-8 и Автомата Калашникова.

- Техобслуживание и ремонт АК. Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение.

- Чистка, смазка и хранение АК.

- Настройка пневматических винтовок. Выверка открытого прицела.

- Установка и выверка оптического прицела на винтовке МР-512. пристрелка пневматических винтовок.

Тема №5. Основы и правила практической стрельбы.

Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок.

- Заряжание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.
- Заряжание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы.
- Заряжание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады. Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.

Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство.

- Участие в соревнованиях на личное первенство среди гимназистов, прошедших инструктаж по ТБ при стрельбе (в том числе) по нормативам ГТО.

Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.

- Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 -10 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.
- Совершенствование техники и навыков стрельбы. Тренировка в стрельбе из
 - положения стоя с опорой и без опоры.
 - Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5-10 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы
 - из этих положений. Стрельба лёжа с опорой на локоть.
 - Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из положения лёжа с
 - опорой и без опоры. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической
 - винтовки по нормативам ГТО.

Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство.

- Участие в общешкольных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. Анализ соревнований.

5.УМК

5.1 Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы (первый год обучения)

№ п/п	Раздел/тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Правила техники безопасности	УТЗ (учебно-тренировочное занятие)	При изучении данной темы используется <i>объяснение</i> . Также используется метод <i>иллюстрации</i>	Памятка	Опрос, тестирование
2	Теоретическая подготовка	Тренировка	<i>Наглядно-практические</i> методы – при выполнении общефиз.упр-ий	-----	Тестирование, зачет
3	Материальная часть оружия	УТЗ	При изучении данной темы используется <i>объяснение</i> . Также используется метод <i>иллюстрации</i>	Памятка, схема, таблица	Контрольное занятие
4	Основы практической стрельбы	Тренировка	<i>Наглядно-практические</i> методы – при отработке техн.приемов	-----	Открытое занятие, зачет
5	Правила соревнований	Тренировка	При изучении данной темы используется <i>объяснение</i> . Также используется метод участия в соревнованиях	Схема, модели	Тестирование, открытое занятие

6.Формы проведения контроля

6.1 Итоговый контроль 1- год обучения

Программа предусматривает промежуточный и итоговый контроль результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточный контроль проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Он предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной подготовке при выполнении контрольных упражнений, а также участие в районных или городских соревнованиях по стрельбе.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

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

7. Критерии уровня усвоения программы

7.1 Теоретическая подготовка:

- Умение выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения в висах и упорах (различные виды растяжек на развитие и подготовку опорно-двигательного аппарата для занятий футболом);
- Легкоатлетические упражнения (челночный бег, бег 60, 100 метров, различные виды ускорений, прыжки в длину с разбега и с места);
- Подвижные игры (командное взаимодействие с элементами различных игр);
- Выполнение нормативов специальной физической подготовки – целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств (нормативы по бегу 30, 60 и 100 метров, прыжков в длину с места и с разбега, подтягивание и отжимание);
- Игровые и тренировочные упражнения (теннис-болл, ускорения и др.)

7.2 Техническая подготовка

- Умение правильно обращаться с оружием.
- Техника сборки разборки оружия;
- Тренировочные стрельбы

- Развитие координации и правильного прицеливания
- Улучшение скоростно-силовых качеств путем отработки стрельб.
- Выполнение контрольных нормативов.
- Результат усвоения программы – высокий.

Литература

1. Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями

Редактор ИА Рязанова. Издательство ДОСАФ СССР, Москва 1986.

2. Стрелковый спорт. Программа для спортивной секции коллективов физической культуры и спортивных клубов.

Москва «Физкультура и спорт» 2000 г. Автор Скопинцев ГВ.

3. Положение о Всероссийской спартакиаде школьников по военно-прикладным видам спорта.

4. Методические рекомендации ГОУ ЦДТ «Щит» г. Москва
Корчагин А.В. Драгин О.В. 2010 г.

Электронные ресурсы: сайты передач «Полигон», «Оружие России», «Присяга», журналы «Арсенал России», «Авиация и космонавтика», «Национальная оборона», Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Смирнов А.Т., Хренников Б.О.

<http://www.alleng.ru/d/saf/saf83.htm>