

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОД КРАСНОДАР**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮБИЛЕЙНАЯ»**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБОУ ДО СШ «Юбилейная»
от «24» апреля 2023 года
протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ ДО СШ «Юбилейная»
от «24» апреля 2023 года
№ 20-П

Тюрин М.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА СТРЕЛЬБА
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ)**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (230 часов)

Возрастная категория: 9 -18 лет

Форма обучения: очная

Состав группы: от 15 до 20 человек

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 10693

Авторы программы:
Гарбуз Елена Николаевна – заместитель директора по спортивной работе МБОУ ДО СШ
«Юбилейная»,
Гарбуз Валерий Васильевич – методист МБОУ ДО СШ «Юбилейная»,
Рославцев Евгений Александрович – тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ «Юбилейная»

г. Краснодар, 2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1 Пояснительная записка

Занятия физической культурой и спортом является неотъемлемой частью современной жизни. Двигательная активность и оздоровление организма является одним из самых важных, доступных и естественных видов деятельности, и именно здесь закладываются первые навыки индивидуального труда; умение подходить к постановке и решению двигательных задач, воспитываются организованность, ответственность, добросовестность и умение работать как индивидуально (самостоятельно), так и в коллективе, что играет немаловажную роль в процессе социализации и выработке позитивных личностных качеств обучающихся.

Именно для того, чтобы ребенок, наделенный способностью и тягой к спорту, развитию своих способностей, мог овладеть начальными умениями и навыками в пулевой стрельбе, самореализоваться в спорте, научиться и пристраститься к здоровому образу жизни, разработана программа, направленная на спортивно-оздоровительное развитие обучающихся.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере образования и образовательной организации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

4. Федеральный приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. №11);

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный проектным комитетом по национальному проекту «Образование» (протокол от 7 декабря 2018 г. № 3);

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных

общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ;

9. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» от 19 марта 2020 г.;

10. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 2020 г.;

11. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБОУ ДО СШ «Юбилейная»;

12. Устав МБОУ ДО СШ «Юбилейная».

1.1.1 Направленность программы.

Направленность программы – спортивно-оздоровительная, в том числе направлена на обучение и становление двигательной активности применительно к виду спорта – пулевая стрельба.

1.1.2 Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в том, что она является модульной и разработана для обучающихся, которые сами стремятся заниматься пулевой стрельбой. При этом дети не только разного возраста и пола, но и имеют разные стартовые способности. Педагог впервые работает с разновозрастной группой обучающихся. В данных условиях наша программа - это механизм, который определяет содержание обучения двигательным навыкам детей школьного возраста, методы работы педагога по формированию и развитию умений и навыков, приемы воспитания юных игроков в баскетбол.

Актуальность программы. Современная образовательная среда - это условия, в которых каждый ребенок развивается соразмерно своим способностям, интересам и потребностям.

Двигательная активность является основным элементом развития ребенка, начиная с самых первых дней жизни. С раннего возраста дети чувствуют потребность в движении, в двигательном общении, испытывают тягу к занятиям спортом и физической культурой.

Именно в период детства важно реализовать потенциал ребенка, сформировать физические навыки, приобщить детей к коллективу, которые способствует развитию творческого и спортивного мышления. Каждый ребенок находит возможность для самовыражения личности через различные виды деятельности. И спорт, а в данном случае вид спорта пулевая стрельба, дает возможность наиболее полно заявить о себе как о личности.

Педагогическая целесообразность. Занятия в МБОУ ДО СШ «Юбилейная» на отделении баскетбола - это то место, где можно пообщаться

со сверстниками, увлеченными этим видом спорта, вместе преодолеть комплексы и неуверенность в себе, развивать физические качества, способности и навыки, которые помогут непосредственно пригодиться не только в спорте, но и в жизни. В результате занятий ребёнок может научиться работать в коллективе, раскрыться и проявить свои лучшие качества.

Программа способствует:

- утверждению здорового образа жизни учащихся;
- физическому воспитанию и развитию учащихся;
- развитию физических способностей и навыков, которые позволят успешно закончить обучение по программе. Перейти на базовый уровень подготовки МБОУ ДО СШ «Юбилейная» отделения пулевая стрельба.

Основными формами и методами в работе с учащимися являются рассказ, объяснение, показ, упражнение, методы стимулирования, репродуктивный, объяснительно-иллюстративный.

1.1.3 Отличительные особенности данной программы:

Особенность данной программы является ее двух модульный состав. Модуль **Подготовительный**, дает возможность обучающимся ознакомиться с теоретическими и практическими начальными навыками и понятиями баскетбола. Учащиеся изучают простейшие двигательные стрелковые действия. Развивается желание заниматься пулевой стрельбой. Даются базовые понятия здорового образа жизни и гигиены. Этот этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Модуль **Интенсивный**, позволяет выявить детей, более склонных к занятиям спортом и пулевой стрельбой в частности, за счет углубления изучения технических особенностей данного вида спорта и увеличения объема двигательных задач.

Адресат программы. Адресатом программы являются дети школьного возраста 9-18 лет, имеющие выраженные двигательные способности и обладающие интересом к активной игровой деятельности.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица 9-18 лет без предъявления требований к уровню образования, предоставившие **справку-допуск врача по спортивной медицине по результатам прохождения медицинского обследования для лиц желающих заниматься физической культурой и спортом в образовательной организации**, на основании регистрации в АИС «Навигатор дополнительного образования Краснодарского края» и заявления родителей (законных представителей). Специального отбора не производится.

Также в программе предусмотрено участие детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

1.1.4 Формы обучения и режим занятий

Форма обучения – очная, при сформировавшемся запросе дистанционная (электронная форма с применением дистанционных

технологий).

Режим занятий.

Общее количество часов: 230. Количество часов в неделю – 5.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 и 2 часа.

При очной форме продолжительность одного занятия может составлять 1 или 2 академических часа.

При 2-х часовом занятии перерыв между академическими часами составляет 5 минут.

При реализации программы в электронной форме с применением дистанционных технологий продолжительность занятий в сети Интернет составляет 20 минут (младшие школьники) и 30 мин (средние и старшие школьники). Перерыв между занятиями составляет не менее 10 мин.

Продолжительность занятия соответствует нормам СанПиН 2.4.4.3172-14 и Методическим рекомендациям по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 19 марта 2020 г.

1.1.5 Особенности организации образовательного процесса:

Программа разработана на основе модульного подхода (ФЗ №273, ст.13, п.3; Порядок №196, п.10), каждый из которых представляет собой относительно самостоятельные дидактические единицы (части образовательной программы). Все модули программы взаимосвязаны друг с другом и объединены единой целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Содержание каждого модуля формируется с учетом сохранения преемственности образовательных частей.

Программа пригодна для использования в сетевой и комбинированной формах реализации.

Состав группы – постоянный, в группе обучаются учащиеся, желательно одного возраста (для формирования команды) но и разных возрастных категорий, занятия – групповые.

Количество детей в группе – 15-20 человек.

Увеличение нагрузки соответствует принципам регулярности и систематичности; при этом более равномерно распределяется сама нагрузка.

Учитывая особенности и содержание работы учебной группы, исходя из педагогической целесообразности, педагог может проводить занятия со всем составом учебной группы, по подгруппам.

Виды учебных занятий следующие:

- Учебное занятие.
- Занятие-игра.
- Мастер-класс.

1.1.6 Уровни содержания программы, объём и сроки ее реализации

Срок реализации программы – 1 год.

Программа «Пулевая стрельба» имеет *ознакомительный* уровень, т.к. на этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с

основами техники пулевой стрельбы. Она формирует у учащихся интерес, мотивацию к выбранному виду спорта; расширяет спектр специализированных знаний для дальнейшего самоопределения, развития личностных компетенций: общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных.

Запланированное количество часов обучения по образовательным модулям:

Модуль «Подготовительный» – 158 часов;

Модуль «Интенсивный» – 72 часа;

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям пулевой стрельбой в спортивно-оздоровительных группах.

1.2.1 Цель достигается решением ведущих взаимосвязанных задач, реализующихся на основе развития двигательной активности учащихся.

Задачи программы:

Образовательные (предметные)–

- развитие физических качеств учащихся посредством пулевой стрельбы, овладение двигательными навыками;
- привить навыки спортивной гигиены;
- ознакомление и выполнение Правил поведения в спортивных сооружениях и на спортивных мероприятиях;
- овладение простейшими приемами работы с оружием, техникой стрельбы, техникой стойки и т.д.

Личностные:

- развитие физических качеств: силы, выносливости, координации, гибкости, ловкости, скоростных качеств;
- развитие внимания, выдержки, концентрации;
- развитие потребности в занятиях физической культуры и спорта;

Метапредметные:

- воспитание навыков самоорганизации и самоконтроля, умения концентрировать внимание, слух, мышление, память;
- воспитание трудолюбия, целеустремленности и упорства в достижении поставленных целей;
- усвоение нравственных гуманистических норм жизни и поведения;
- воспитание спортивной толерантности через участие в товарищеских и матчевых встречах.

Цели и задачи модулей представлены в табл. 1.

Т а б л и ц а 1. Цели и задачи модулей

Название модуля	Цель модуля	Задачи модуля

«Подготовительный».	Создание условий для массового привлечения обучающихся занятиям пулевой стрельбой	- обучить правильным базовым движениям пулевой стрельбы; развивать желание заниматься спортом и пулевой стрельбой в частности.
«Интенсивный».	Создание условий для развития физических качеств, определение детей проявляющих выдающиеся способности к пулевой стрельбе	-научить правильным базовым движениям с возможностью самостоятельного их выполнения в различных сложных условиях (учебное занятие, товарищеская или матчевая встреча)

1.2.2.Содержание программы

Программа «Пулевая стрельба» рассчитана на 1 год обучения, состоит из 2 образовательных модулей.

В программу могут вноситься необходимые изменения в название, количество часов на изучение отдельных тем, распределение часов в модуле на основании заявления педагога и листа дополнения к программе, утвержденного приказом учреждения.

Учебный план представлен в табл 2.

Содержание учебного плана

Модуль «Подготовительный»

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия проводятся с учётом возраста занимающихся и объёмом имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам с демонстрацией наглядных пособий.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объём знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения.

- Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.
- Физическая культура и спорт.
- Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы.
- Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.
- Основы безопасности дорожного движения.
- Баллистика – наука о движении снаряда в канале огнестрельного оружия, вне его, при полёте.
- Внутренняя баллистика изучает явления, происходящие в канале ствола при выстреле.
- Внешняя баллистика освещает движение пули в воздухе при полёте, основывается на законах механики.
- Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
- Гигиена, режим, закаливание, вредные привычки.

Т а б л и ц а 2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль «Подготовительный»					
1.	Теоретическая подготовка	30	30	0	Наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка	25	0	25	Наблюдение, опрос
3.	Специальная физическая подготовка	60	0	60	Наблюдение, опрос
4.	Техническая подготовка	40	0	40	Наблюдение, опрос
5.	Тактическая подготовка	3	0	3	Наблюдение, опрос
	Итого	158	30	128	
Модуль «Интенсивный»					
1.	Теоретическая подготовка	10	10	0	Наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка	10	0	10	Наблюдение, опрос
3.	Специальная физическая подготовка	20	0	20	Наблюдение, опрос
4.	Техническая подготовка	25	0	25	Наблюдение, опрос
5.	Тактическая подготовка	4	0	4	Наблюдение, опрос
6.	Итоговая аттестация	3	0	3	Наблюдение, опрос, измерение
	Итого:	72	10	62	

На СО этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами Техники безопасности при стрельбе, правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях пулевой стрельбы, её истории и предназначении. Причем, в СО группах знакомство обучающихся с Техникой безопасности и с особенностями пулевой стрельбы проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный приём или комбинацию приёмов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить будущим спортсменам гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В теоретической подготовке необходимо уделить внимание системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Примерная программа теоретических занятий для СО групп представлена в табл. 3.

Т а б л и ц а 3. Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Техника безопасности при обучении пулевой стрельбе.	Правила поведения на стрелковом рубеже. Правила обращения с оружием и боеприпасами.
2.	Физическая культура и спорт в России.	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Сведения о спортивных званиях и разрядах.
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.
5.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Предупреждение травм, доврачебная помощь пострадавшим. Режим дня и питания.
6.	Винтовка ИЖ-38. Огневой рубеж. Правила проведения стрельб.	Стрельба в закрытом тире. Мишени.
7.	Баллистика. Выстрел	Внутренняя и внешняя баллистика. Выстрел и его периоды. Типы прицелов и методы прицеливания.
8.		

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

- **Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

- **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

- **Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

- **Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

- **Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

- **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- **Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

- **Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в футбол, в бадминтон.

- **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с

ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный на 500, 800, 1000 м (в зависимости от возраста). Спортивные игры на время: волейбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Специальная физическая подготовка (СФП)

Подготовка физических качеств необходимых для выполнения стрельбы сводится к следующим направлениям:

- тренировка строго определённых групп мышц;
- развитие специальных качеств стрелка: мышечных ощущений, координированности, выносливости, силовой и статической, равновесия, произвольного мышечного расслабления, способности к предельному сосредоточению, чувства времени;
- повышение специальной выносливости к длительной статической работе.

Физические качества, их развитие и совершенствование

В пулевой стрельбе необходимы определённые физические качества: силовая выносливость, статическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных действий), произвольное мышечное расслабление, быстрота, ловкость.

Силовая выносливость – способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными и значительными мышечными напряжениями.

Статическая силовая выносливость – способность стрелка, находящегося в определённой позе, удерживать рабочее напряжение мышц без изменений, в течение времени, необходимого для выполнения выстрела и несколько дольше.

Быстрота – это способность:

- экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий;
- выполнять движение в темпе, с определённым числом этих движений в единицу времени;
- обеспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений.

Координация – способность строить целостные двигательные акты, согласовывая и упорядочивая разнообразные двигательные действия в единое целое.

Ловкость – способность быстро овладеть сложными по координации движениями и умение быстро управлять навыками в зависимости от изменения обстановки.

Средства, направленные на совершенствование ловкости:

- прыжки вперед по кругу со скакалкой;
- бег по одной линии со скакалкой;
- жонглирование предметами одной или двумя руками;
- жонглирование двумя-тремя теннисными мячами;
- ходьба по кругу с глубокими наклонами вправо и влево на каждый шаг, на два, три и четыре шага.

Произвольное мышечное расслабление – способность расслаблять неработающие мышцы волевым усилием.

Выполнение упражнений специальной физической направленности.

1. Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела:

- подготовка для стрельбы «лежа» с применением упора,
- подготовка для стрельбы «лежа» с применением ремня,
- прицеливание с диоптрическим прицелом,
- управление спуском (плавность, «неожиданность»),
дыхание.

2. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

3. Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном).

4. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).

5. Выполнение выстрелов без патрона и с патроном – координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

6. Практические стрельбы: - на укороченных и полной дистанциях,

- по белому листу и мишени,
- на «кучность» и совмещение.

7. Расчет и внесение поправок.

8. Контроль спортивной подготовленности:

- стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки,
- выполнение упражнений по условиям соревнований,
- квалификационные соревнования (зачет по технической подготовленности)

9. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

10. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

11. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы из спортивного пистолета (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

12. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы по движущейся

мишени (укороченная дистанция, выстрелы без патрона и с патроном).

13. Инструкторская практика: выполнение обязанностей дежурного, показ

в разминке выполнения упражнений физической направленности, показ изготовок в избранном виде стрельбы, помощь в исправлении замеченных

ошибок в выполнении элементов выстрела.

14. Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и Контролера

Техническая подготовка

Прежде чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твёрдо запомнить главное – правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берёт в руки оружие. Техническая подготовка ведётся в соответствии с теоретическими положениями.

Основные техники выполнения выстрела

Выстрел – это сложное действие, техника, выполнения которого состоит из элементов:

- подготовка-поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают

равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»;

- прицеливание – уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;

- управление спуском – нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонко дозированный;

- дыхание – задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

Техника выполнения выстрела из винтовки.

Стрелки - винтовочники должны знать:

- пулевая стрельба как один из видов стрельбы;

- нарезное оружие: нарезы, их назначение, количество; была чуть приподнята;

- ноги без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно;

- затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы; кисть левой руки охватывает нижнюю часть приклада в районе затыльника (или левая рука расположена так, как при стрельбе с ремнём, но тыльная сторона ладони опирается на валик, винтовка цевьём лежит на ладони в районе мякоти основания большого пальца);

- кисть правой руки охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;

- голова лежит, упираясь щекой, на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1-2 см,

мышцы шеи и спины находятся в естественном напряжении.

Изготовка с применением ружейного ремня:

- туловище – стрелок располагается на животе под некоторым углом (15-20°) к направлению стрельбы;

- ноги без напряжения раскинуты в стороны, стопы лежат свободно; левая рука выдвинута вперёд, согнута в локтевом суставе под углом 110 - 160°, локоть расположен под винтовкой, которая лежит цевьём на ладони в районе мякоти основания большого пальца; мышцы левой руки расслаблены и не принимают участия в удержании винтовки; винтовка удерживается за счёт натяжения ружейного ремня;

- затыльник приклада упирается в ключицу в районе дельтовидной мышцы;

- правая рука – локоть опущен свободно, мышцы не напряжены, кисть охватывает рукоятку приклада с усилием, не мешающим плавно нажимать на спусковой крючок;

- система «стрелок-оружие» удерживается ремнём и правым плечом без мышечных усилий;

- ремень одевается на левую руку и стягивается в районе середины предплечья, опоясывает тыльную сторону кисти и крепится к антабке на цевье винтовки;

- длина ремня подгоняется очень тщательно, его оптимальное натяжение, правильное расположение и закрепление в районе предплечья должно обеспечивать отсутствие видимой пульсации, стабильное удержание винтовки в течение длительного времени в однообразной изготовке без болевых ощущений напряжения левой руки, а также однообразие отдачи оружия при выстреле;

- указательный палец накладывается на спусковой крючок конечной (ногтевой) фалангой так, чтобы усилие, необходимое для преодоления натяжения спуска было направлено вдоль оси канала ствола;

- голова лежит, упираясь щекой на гребень приклада, глаз смотрит в центр диоптра прямо, расстояние диоптра от ресниц глаза 1-2 см, мышцы шеи находятся в естественном напряжении;

- прицеливание – в период начального обучения при использовании прямоугольной мушки между «яблоком» мишени и вершиной мушки должен быть небольшой, но чётко видимый просвет;

- с появлением хорошей устойчивости используют кольцевую мушку, в центре которой при прицеливании должно находиться «яблоко» мишени, а мушка (намушник) – в центре диоптра;

- управление спуском – нажим на спусковой крючок должен быть плавным и направлен вдоль оси канала ствола, давление усиливается постепенно без резкого ускорения, указательный палец работает автономно, так, чтобы не включались (напрягались) какие-либо другие группы мышц;

- дыхание – задерживается на время, необходимое для выполнения

выстрела;

- выполнение выстрела – соединение (координирование) в единое целое элементов техники: устойчивое удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания.

Условия, обеспечивающие формирование правильного навыка управления спуском – основного элемента техники выполнения выстрела:

- понятное объяснение – рассказ о том, каким и почему должен быть нажим на спусковой крючок, показ плавного движения указательного пальца, постепенно усиливающего движение на спусковой крючок;
- выполнение «выстрела» без патрона – многократное повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем движения пальца;
- с запоминанием ощущений давления на спусковой крючок и самоконтролем;
- использование по возможности наглядных приспособлений;
- подгонка формы рукоятки для обеспечения удобного обхвата её кистью и расстояния от рукоятки до спускового крючка для естественного положения указательного пальца на нём;
- особенно это важно для небольшой детской руки;
- применение упражнений, направленных на естественное и спокойное восприятие отдачи винтовки и звука выстрела;
- неукоснительное соблюдение принципа – «от простого к сложному», постепенность и последовательность при разучивании элементов техники выполнения выстрела.

Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:

- реализация («поддавливание») благоприятного момента для нажима на спусковой крючок;
- «ожидание» выстрела и неизбежное в таких случаях включение других мышечных групп («встреча» выстрела);
- затягивание выстрела – чрезмерно осторожный, медленный нажим на спусковой крючок, из-за чего снижается острота зрения, увеличиваются колебания оружия (мушки) под мишенью, не хватает дыхания;
- при такой ситуации начинающий стрелок стремится поскорее сделать выстрел, освободиться от трудной для него на данном этапе работы и очень часто совершает (делает) ещё одну очень вредную ошибку – «дёргание».

Применяя методику расчленения сложных действий на простые, в процессе тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе обучения необходимо использовать разнообразные упражнения, которые помогут освоить. Закрепить в прочный навык и совершенствовать элементы техники выполнения выстрела:

- удержание системы «стрелок-оружие» на фоне мишени «белый лист» без точки прицеливания;

- освоение плавного нажима на спусковой крючок, удерживая оружие на фоне мишени «белый лист»: соединение этих двух элементов выстрела в единое целое;
 - удержание оружия, прицеливаясь по мишени №7;
 - выполнение «выстрелов» без патрона по мишени №7;
 - стрельба с патроном по мишени «белый лист»;
 - стрельба по мишени большего размера, чем мишень №7, или на укороченной дистанции;
 - стрельба по мишени №7 на полной дистанции;
 - стрельба с прямоугольной и кольцевой мушками;
 - выполнение серий из 3-х, 5-ти, 10-ти выстрелов на кучность по мишени №7;
 - стрельба на совмещение, расчёт и внесение поправок после группы выстрелов;
 - выполнение выстрелов на начальном этапе обучения без ограничения времени, постепенное подведение к умению уложиться во время, определяемое условиями выполнения упражнений на соревнованиях;
 - стрельбы с корректировкой и само корректировкой;
 - другие упражнения, способствующие обретению первичных навыков выполнения выстрела.
- «Кучность», СТП, «не совмещение» и «совмещение» её с центром мишени:
- стрельбы на «кучность»;
 - определение средней точки попадания 3-х, 5-ти, 10-ти и более пробоин;
 - расчёт величины «не совмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков», необходимых для внесения поправки; чтобы их произвести, нужно знать диаметр «десятки».
 - расстояние между габаритами и величину смещения СТП при одном «щелчке» (его «цена») на прицеле винтовки определённой модели;
 - мишень 37 – диаметр «десятки» - 10,4 мм, расстояние между габаритами 8 мм;
 - величина («цена») в мм смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках 2,5 мм – 4 «щелчка» в «десятке» и 3 «щелчка» на один габарит;
 - величина («цена») в смещения СТП на мишени при одном «щелчке» (повороте барабанчика) на малокалиберных винтовках зависит от модели прицела, который предпочёл стрелок;
 - этих моделей несколько, у каждой из них своя величина («цена») смещения СТП при повороте барабанчика, данные об этом, как правило, бывают указаны в сопровождающих инструкциях;
 - стрельбы на «совмещение» с расчётом и внесением поправок между сериями, во время выполнения серий и полных упражнений.

Игровая подготовка

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

Модуль «Интенсивный»

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в модуле «Интенсивный» сводится к углубленному изучению предыдущих тем, а также изучение оборудования и инвентаря для занятий пулевой стрельбой, введение понятий техники детальное изучение основных правил соревнований по пулевой стрельбе. Больше внимание уделяется воспитанию морально-волевых качеств, которые необходимо развивать с первых шагов, нужно объяснять, как подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Примерный план теоретической подготовки представлен в табл.4

Т а б л и ц а №4. Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Оборудование и инвентарь.	Применяемые в процессе соревнований и тренировки, тренажёрные устройства, технические средства.
2.	Основы техники.	Понятие о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.
3.	Правила и организация соревнований по пулевой стрельбе.	Роль соревнований в подготовке занимающихся, правила соревнований, подготовка и участие в соревнованиях.
4.	Правила поведения на спортивных мероприятиях. Правильное отношение к товарищам по команде, соперникам, судьям.	Техника безопасности при перемещении группы занимающихся внутри города и за его пределами. Правила спортивного общения и коммуникации в спорте.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Закрепление выполнения строевых упражнений и команд для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая -

для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

Упражнения со статическим напряжением; удержание предметов на одной-двух руках (мячи, гантели и т.д.). Стойки изготровки для стрельбы продолжительные по времени.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Закрепление выполнения специальных физических упражнений предыдущего модуля, с расширением двигательных и специальных навыков.

Техническая подготовка

Закрепление выполнения технических упражнений предыдущего модуля, с расширением двигательных и специальных технических элементов.

Тактическая подготовка

Закрепление правильного выполнения индивидуальных тактических характера. Изучение индивидуальных действий соревновательного состояния. Подготовка и удержание предстартового спокойствия.

Игровая подготовка

Закрепление полученных навыков посредством подвижных игр и игровых действий.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация включает в себя определение:

- общефизического уровня подготовки обучающегося;
- технических умений и навыков;
- определение уровня личностного развития учащихся;

1.3. Планируемые результаты

Планируемые результаты обучения

Предметные: учащиеся ознакомлены с видом спорта – пулевая стрельба; освоили правила безопасного обращения с оружием; расширили познания в области истории выбранного вида спорта; владеют простейшими навыками выполнения стрельбы; знают основы гигиены спорта.

Личностные: у учащихся развиты индивидуальность, активность и импровизационные способности; развиты спортивный азарт и спортивное трудолюбие; развиты навыки общения.

Метапредметные: у учащихся сформирована устойчивая мотивация к самовыражению, как в занятиях пулевой стрельбой, так и в жизни; приобретен положительный социальный опыт в процессе тренировочной работы как в группе, так и индивидуально; воспитано чувство патриотизма, уважения к спортивным достижениям национальных спортсменов на различных уровнях; сформировано умение взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1 Календарный учебный график программы является составной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, содержит в себе комплекс основных характеристик, представленных в Приложении 1, для каждой учебной группы.

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов – учебный год начинается с 1 января и заканчивается 31 декабря.

Количество учебных недель или дней – программа предусматривает обучение в течение 46 недель.

Продолжительность каникул – в период зимних каникул проводятся мероприятия по программе, по расписанию; в период осенних и весенних каникул занятия проводятся по программе, по расписанию; в летний период организуется работа по программе, по расписанию.

Сроки контрольных мероприятий – обозначены в календарном учебном графике.

2.2 Условия реализации программы

Для успешного выполнения данной программы необходимы следующие средства обучения:

1. Материально-техническое обеспечение – светлый, просторный, теплый спортивный тир, огнетушитель; перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы – пневматические винтовки, мишени, стрелковый рубеж и гимнастические скамейки;

2. Информационное обеспечение – возможность выхода в сеть Интернет.

3. Кадровое обеспечение

Реализация данной программы предусматривает привлечение тренера-преподавателя дополнительного образования, имеющего:

- высшее (среднее специальное) педагогическое или спортивное образование.

- среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование - бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемой дисциплине (модулю);

- дополнительное профессиональное образование

- профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемой дисциплине (модулю).

Критерии отбора педагога:

- профессионально-педагогическая компетентность, наличие теоретической и практической подготовки в соответствии с профилем деятельности;
- профессионально-педагогическая информированность;
- умение творчески применять имеющиеся знания на практике, программировать свою деятельность, анализировать и развивать свой опыт с учетом современных условий;
- знание основных законодательных и нормативных документов по вопросам образования и защиты прав учащихся.

2.3 Формы контроля и аттестации

Определять уровень качества обучения и отслеживать реальную степень соответствия того, что ребенок усвоил заданные требования, а также внесение соответствующих коррективов в процесс его последующего обучения необходимо на всех этапах реализации программы.

В учреждении принята система мониторинга дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Педагогический мониторинг включает в себя:

- определение уровня межличностного развития обучающихся;
- итоговая диагностика, в конце учебного года, либо в конце освоения программы;
- наблюдения за социально-значимой деятельностью учащихся, в которых отражаются все достижения и результаты в предметной, метапредметной сфере.

Формы отслеживания образовательных результатов:

беседа, педагогическое наблюдение, контрольные занятия, соревнования внутри коллектива и внутри спортивной школы, открытые и итоговые занятия, тестирование.

Формы фиксации образовательных результатов: грамоты, дипломы, протоколы, фото, отзывы родителей и педагогов.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытые занятия, выступления детей во внутришкольных соревнованиях, участие в городских мероприятиях и праздниках.

2.4 Оценочные материалы

На первых занятиях в учебных группах тренер-преподаватель проводит первичное тестирование, для определения функционального состояния занимающегося, для этого проводятся стандартные тесты.

По окончании обучения по программе, для определения достижения учащимися планируемых результатов проводится диагностика согласно сдачи контрольных упражнений.

Т а б л и ц а 5. Контрольные упражнения

Контрольные упражнения	Ед. измерения	
	юноши	девушки
Бег 30 м	сек	сек
Бег 30 м(3x10м), челнок	сек	сек
Прыжок в длину с места	см	см
Сгибание –разгибание рук в упоре	кол-во	кол-во
Прыжки на скакалке 1 мин	кол-во	кол-во

Тестирование по учебным контрольным упражнениям проводится в форме соревнований. По результатам контрольных испытаний, по окончании обучения по программе, обучающимся может быть рекомендовано поступление на предпрофессиональную программу по пулевой стрельбе. Все данные выполнения контрольных упражнений заносятся в протоколы для отслеживания динамики прироста результатов обучающегося (Приложение 2).

Система контроля за обучением учащегося и отслеживание динамику его образовательных результатов нужно начинать от первого момента взаимодействия с педагогом. Способ оценивания – сравнение ребенка только с самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем – важнейший отличительный принцип дополнительного образования, стимулирующий и развивающий мотивацию обучения каждого ребенка.

Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание. Каждую оценку надо прокомментировать, показать, в чем прирост знаний и мастерства обучающегося – это поддержит его стремление к новым успехам.

Также формируется отчет об уровне освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися (Приложение 3). Это позволяет в полной мере оценить работу тренера-преподавателя в группе.

Формы аттестации

Определять уровень качества обучения и отслеживать реальную степень соответствия того, что ребёнок усвоил, заданным требованиям, а также внести соответствующие коррективы в процесс его последующего обучения необходимо на всех этапах реализации программы. Тренер-преподаватель проводит начальное и итоговое тестирование. Для этого выделяется время в начале подготовительного и в конце интенсивного модулей. Проводится сравнение результатов обучающегося, его уровень улучшения физических показателей посредством контрольных упражнений. На фоне этих данных тренер-преподаватель оценивает готовность ребенка к переходу на предпрофессиональную программу.

Формы подведения итогов

- теоретический опрос,
- выполнение технических элементов,

- сдача контрольных упражнений.

2.5 Методические материалы

При организации образовательного процесса используются традиционные:

методы обучения: наглядный, словесный, практический, объяснительно-иллюстративные, частично-поисковый, исследовательский, проблемный, игровой, дискуссионный, и др.;

методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основные средства тренировочных воздействий:

1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2) технические упражнения являющиеся основой приобретения навыков в пулевой стрельбе.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки: спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации, а так же по данной программе занимаются дети и взрослые не выполнившие требования по сдаче контрольных нормативов по программе предпрофессиональной или спортивной подготовки, но желающие заниматься избранным видом спорта. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий пулевой стрельбой, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще

неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 9-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 10% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие координации, требует внимания и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на координацию включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять упражнениям, направленным на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике пулевой стрельбы на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие координации (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: взять, не спешить, внимательно, спокойно, .

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает

использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

Принципы построения программы: доступность, системность, последовательность, преемственность, гуманизация, детоцентризм, увлекательность, сотрудничество, культуросообразность.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Алгоритм учебного занятия:

1. Организация учебного процесса.
2. Построение. Повторение правил ТБ.
3. Разминка.
4. Повторение пройденного материала.
5. Ознакомление с новым материалом. Объяснение порядка выполнения.
6. Выполнение нового материала под контролем.
7. Подвижная игра с элементами пройденного и нового материала.
8. Подведение итогов.

Воспитательная и психологическая подготовка.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение).

Психологическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе обусловлена созданием благоприятных условий на тренировочных занятиях для наиболее полного освоения поданного материала. Создание коллектива группы в котором обучающийся наиболее комфортно может реализовать себя и свои двигательные потребности.

2.6 Педагогический и врачебный контроль

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Углубленное медицинское обследование проводится при поступлении в спортивную школу один раз в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (пулевая стрельба); отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии); оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающихся.

Тестирование по ОФП обучающихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка. На СО этапе подготовки основным критерием подготовленности обучающихся считается улучшение своих спортивных результатов к концу учебного года по сравнению с результатами в начале учебного года.

Список литературы для педагога

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Артамонов М.... Как научиться метко стрелять – М.: ОГИЗ, 1934.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – М.: ФиС, 1983.
4. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер – М.: Изд. ДОСААФ, 1977.
5. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.
6. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК – М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК,
7. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.
8. 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.
9. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена – М.: ФиС, 1976.
10. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке М., ФИИС, 1967.
11. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе – М., Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 1987.

12. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – М., изд.-полиграф. фирма «Лика», 2003.
13. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, Методические рекомендации. – Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв. ССР, 1984.
14. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации – Минск.: БТИФК, 1992.
15. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.:
16. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ - М.: Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1985.
17. Роль представлений в формировании двигательных навыков – Л., 1957.
18. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж. тренера Корха А.Я. М. ФиС, 1987.
19. Стендовая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ – М, Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР, 1977.
20. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва ; под общей редакцией д.п.н., профессора Ф.П. Сулова, д.п.н., профессора Ж.К. Холодова – М.: 1997.
21. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995. 204
22. Фехтование. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР – М., Государственный Комитет Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, 1998.
23. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог. – М.: ЗАО «СпортАкадемПресс»,

Календарный учебный график

Название группы группа СО
 ; дни недели вторник, четверг, воскресенье;
 время _____,
 место проведения

№ занятия	Разделы и темы	Кол-во часов	Форма занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
Модуль «Подготовительный»						
1	Вводное занятие. Организационная беседа, инструктаж по ТБ. Беседы «История пулевой стрельбы, ознакомление с местом занятий». Правила поведения на занятии. Оценка физического состояния обучающихся.	1	Беседа Практическое занятие	Собеседование, тестирование		
2	Вводное занятие. Организационная беседа, инструктаж по ТБ. Беседа «Пулевая стрельба в современном спорте». Гигиена спорта. Оценка физического состояния обучающихся.	1	Практическое занятие	Наблюдение, тестирование		
3-4	Подготовительные упражнения . Стойка. Положения тела, рук, ног.	2	Практическое занятие	Наблюдение,		
5-6	Подготовительные упражнения . Оружие. Обращение с ним. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
7-8	Подготовительные упражнения Основные позиции рук и ног. Спец.ФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
9-10	Подготовительные упражнения Упражнения на работу коленей, тонусность рук и спины, выносливость, разработку мышц; наклоны, прыжки, растяжки. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

11-12	Основные виды позиций стрельбы. Основы владения пневматической винтовкой. Спец.ФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос		
13-14	Основные положения стрельбы. Ориентирование в пространстве. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
15-16	Строение организма. Влияние пулевой стрельбы на организм спортсмена. Ориентирование в пространстве. Выбор правильного положения. Подвижная игра.	2	Беседа. Практическое занятие	Наблюдение		
17-18	Подготовительные упражнения. Не полная разборка-сборка винтовки. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
19-20	Подготовительные упражнения. Изучение строения пневматической винтовки. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
21-22	Подготовительные упражнения. Чистка оружия. Упоры для стрельбы. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
23-24	Подготовительные упражнения. Мишени, их виды. Выполнение выстрела. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
25-26	Подготовительные упражнения. Стрельба из положения сидя с упором . ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос		
27-28	Основные функции организма. Подготовительные упражнения. Стрельба из положения лежа. СФП. Подвижная игра.	2	Беседа. Практическое занятие	Наблюдение		
29-30	Гигиена в спорте. Подготовительные упражнения. Стрельба из положения стоя. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

31-32	Подготовительные упражнения. Норматив 13,14 по неполной разборке-сборке автомата Калашникова. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
33-34	Подготовительные упражнения. НОРМАТИВ 13,14 на время. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение,		
35-36	Подготовительные упражнения. Основные характеристики винтовки ИЖ-38. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
37-38	Подготовительные упражнения. Стрельба с 5-метров. ОФП. Игра в пионербол.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
39-40	Подготовительные упражнения. Стрельба с 10 метров. СФП. Подвижная игра.	2	Учебное занятие	Наблюдение, опрос		
41-42	Подготовительные упражнения. Подсчет очков после выполнения стрельбы. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
43-44	Подготовительные упражнения. Мишени и их разновидности. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
45-46	Подготовительные упражнения. Правила подхода и покидания рубежа. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
47-48	Подготовительные упражнения. Правила соревнований по пулевой стрельбе. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
49-50	Подготовительные упражнения. Требования к местам проведения тренировок . СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

51-52	Подготовительные упражнения. Требования к проведению соревнований. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
53-54	Подготовительные упражнения. Одежда, обувь для стрельбы. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
55-56	Подготовительные упражнения. Стрельба из положения сидя с упором. Мишень «П». Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
57-58	Влияние пулевой стрельбы на организм человека. . СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
59-60	Подготовительные упражнения. Стрельба лежа. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
61-62	Подготовительные упражнения. Стрельба стоя. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
63	Подготовительные упражнения. Стрельба сидя с упором. ОФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
64	Подготовительные упражнения. Стрельба лежа. СФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
65	Значение всестороннего развития стрелка.	1	Беседа	Наблюдение, собеседование		
66	Подготовительные упражнения. Стрельба стоя. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
67-68	Подготовительные упражнения. Стрельба лежа. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

69-70	Подготовительные упражнения. Стрельба сидя с упором. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
71-72	Подготовительные упражнения. Комплексная стрельба из трех положений. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
73	Инструктаж по ТБ. Беседы «Утренняя зарядка и ее значение». Комплексы утренней зарядки.	1	Практическое занятие	Наблюдение Собеседование		
74	Соревновательная подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
75	Соревновательная подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
76	Соревновательная подготовка подготовка	1	Практическое занятие	Наблюдение		
77-78	Подготовительные упражнения. Чистка оружия. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
79-80	Подготовительные упражнения. Стрельба сидя с упором. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
81-82	Подготовительные упражнения. Техническая работа с мячом у стены. СФП. Подвижная игра.	2	Учебное занятие	Наблюдение Собеседование, тестирование		
83-84	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
85-86	Подготовительные упражнения. Защитные перемещения. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

87-88	Подготовительные упражнения. Передачи и ведение мяча в парах с продвижением против одного защитника. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
89-90	Подготовительные упражнения. Броски с различных позиций. СФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
91-92	Подготовительные упражнения. Атака кольца различными способами после ведения на скорость. ОФП. Игровая подготовка.	2	Учебное занятие	Наблюдение Собеседование, тестирование		
93-94	Подготовительные упражнения. Ведение мяча левой рукой. СФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
95-96	Подготовительные упражнения. Передача мяча в парах в быстрый прорыв с атакой кольца разными способами. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
97-98	Подготовительные упражнения. Стартовое вбрасывание. Расположение игроков при атаке. СФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
99-100	Подготовительные упражнения. Расстановка игроков в нападении. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
101-102	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением для атаки кольца без сопротивления. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
103-104	Подготовительные упражнения. Обманные движения в нападении . ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
105-106	Подготовительные упражнения. Броски по кольцу в группах. Игровая подготовка.	2	Учебное занятие	Наблюдение		
107-108	Подготовительные упражнения. Передачи мяча в группах по заданной траектории. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

109-110	Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
111-112	Подготовительные упражнения. Передачи мяча в парах с изменением дистанции. Ловля мяча двумя руками сходу с переходом на ведение. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
113-114	Подготовительные упражнения. Броски с точек после передачи партнера. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
115-116	Игровая подготовка.	2	Учебное занятие	Наблюдение		
117-118	Подготовительные упражнения. Передачи мяча в паре. Ведение мяча с изменением направлений и сменой рук . СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
119-120	Подготовительные упражнения. Броски ближние и средние. Атака после двух шагов Удержание мяча за счет передач. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
121-122	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке и атака кольца после остановки прыжком. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
123-124	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке и атака кольца после двух шагов. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
125-126	Подготовительные упражнения. Групповая атака кольца на скорость и результативность после остановки прыжком и двух шагов. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

127-128	Подготовительные упражнения. Передачи мяча в движении и переход на ведение с атакой кольца. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
129-130	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
131-132	Подготовительные упражнения. Подачи мяча после перемещения на осевой ноги. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
133-134	Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
135-136	Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
137-138	Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
139-140	Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
141-142	Подготовительные упражнения. Различные передачи мяча. Броски по кольцу с сопротивлением соперника. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
143-144	Подготовительные упражнения. Передача мяча в быстрый прорыв. Ловля с переходом на ведение и атака кольца. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
145-146	Подготовительные упражнения. Броски после ведения и передач. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
147-148	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке с атакой кольца. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

149-150	Подготовительные упражнения. Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
151-152	Подготовительные упражнения. Ведение мяча разными способами с перемещением по площадке и атакой кольца с сопротивлением в численном преимуществе. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
153-154	Подготовительные упражнения. Передача мяча в парах и тройках (игра в «собачки») . ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
155-156	Подготовительные упражнения. Ведение мяча левой рукой. Атака кольца после ведения левой рукой. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
157-158	Итоговое занятие. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение.		

№ занятия	Разделы и темы	Кол-во часов	Форма занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
Модуль «Подготовительный»						
1-2	Вводное занятие. Организационная беседа, инструктаж по ТБ. Беседы «Инвентарь и оборудование для занятий Баскетболом». Правила поведения на спортивных мероприятиях. ОФП.	2	Беседа Практическое занятие	Собеседование ,Наблюдение		
3-4	Подготовительные упражнения. Передача и ловля мяча в движении на максимальной скорости с атакой кольца любым способом. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
5-6	Подготовительные упражнения. Ведение и передачи мяча разными способами с перемещением по площадке с сопротивлением защитников. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

7-8	Подготовительные упражнения. Взаимодействие двух игроков в нападении. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
9-10	Подготовительные упражнения. Взаимодействие трех игроков в нападении. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
11-12	Подготовительные упражнения. Перемещения по точкам в нападении с атакой кольца любым способом. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
13-14	Подготовительные упражнения. Передачи мяча на различные расстояния с ловлей партнера. СФП. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
15-16	Беседы «Правила баскетбола». Правила поведения на спортивных мероприятиях. СФП.	2	Беседа Практическое занятие	Собеседование ,Наблюдение		
17-18	Подготовительные упражнения. Броски мяча из разных размещений на площадке. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
19-20	Подготовительные упражнения. Передачи мяча на скорость в парах. Атака игрока закончившего ведение мяча. ОФП. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
21-22	Подготовительные упражнения. Ведение мяча без зрительного контроля. Передачи мяча в движении СФП. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
23-24	Подготовительные упражнения. Перестроения в защите. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
25-26	Подготовительные упражнения. Перестроения в нападении. СФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
27-28	Подготовительные упражнения. Перестроения в защите и нападении. ОФП. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
29-30	Подготовительные упражнения. Тактика защиты. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
31-32	Подготовительные упражнения. Тактика нападения. СФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

33-34	Подготовительные упражнения. Атака кольца различными способами с активным сопротивлением . ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
35-36	Подготовительные упражнения. Атака кольца с перемещением в парах за счет передач . СФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
37-38	Подготовительные упражнения. Ведение зигзагом между фишек дальней рукой. Броски после ведения зигзагом. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
39-40	Беседы «Организация соревнований по баскетболу». Правила поведения на спортивных мероприятиях. ОФП.	2	Беседа Практическое занятие	Собеседование ,Наблюдение		
41-42	Подготовительные упражнения. Перестроения в защите и нападении. СФП. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
43-44	Подготовительные упражнения. Тактика защиты. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
45-46	Подготовительные упражнения. Тактика нападения. СФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
47-48	Подготовительные упражнения. Броски по кольцу с левой стороны, левой рукой. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
49-50	Подготовительные упражнения. Тактика защиты. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
51-52	Подготовительные упражнения. Тактика нападения. СФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
53-54	Подготовительные упражнения. Атака после ведения и двух шагов левой рукой. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
55-56	Подготовительные упражнения. Тактика защиты. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
57-58	Беседы «Инвентарь и оборудование для занятий баскетболом». Правила поведения на спортивных мероприятиях. ОФП.	2	Беседа Практическое занятие	Собеседование ,Наблюдение		

59-60	Подготовительные упражнения. Тактика защиты. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
61-62	Подготовительные упражнения. Передачи мяча в командном построении при атаке кольца. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
63-64	Подготовительные упражнения. Тактика нападения. СФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
65-66	Подготовительные упражнения. Броски с различных дистанций. С ведения и без. Подготовка к сдаче контрольных упражнений.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
67-68	Подготовительные упражнения. Подготовка к сдаче контрольных упражнений.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
69-70	Подготовительные упражнения. Штрафные броски и их исполнение. Сдача контрольных упражнений.	2	Практическое занятие	Наблюдение. тестирование		
71-72	Итоговое занятие. Сдача контрольных упражнений.	2	Практическое занятие	Наблюдение. тестирование		

ОТЧЕТ

Тренера-преподавателя дополнительного образования

Вид спорта, группа _____

за 2020-2021 учебный год

Анализ сохранности контингента в объединении

Группа	Количество детей				
	На 10.01	На 01.06	На 31.12	Выбыло в теч. года	Прибыло в теч. года
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
Всего					

Анализ возрастного состава объединения

	Возраст детей			
	8-9 лет	9-10 лет	10-14 лет	14-18 лет
Количество детей				
% от общего количества				

Анализ выполнения образовательной программы объединения

Для реализации программы разработаны следующие материалы:
 дидактические _____

методические рекомендации и разработки _____

Оценка знаний, умений и навыков воспитанников проводилась
с периодичностью _____
в форме _____

Проведены открытые занятия по темам: _____

Разработана другая методическая продукция (памятки, буклеты, доклады, мастер-классы и т.д.) _____

Анализ воспитательной работы объединения

По охране здоровья детей предприняты следующие меры: _____

Проведены родительские собрания

(указать количество и даты проведения)

Другие формы работы с родителями: _____

Следует отметить активно участвующих в работе группы родителей:

1) _____
(Ф.И.О. родителя)

2) _____
(Ф.И.О., родителя)

3) _____
(Ф.И.О. родителя)

Подпись тренера-преподавателя _____

Дата _____