

Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

Принято на заседании
координационно - методического совета
протокол № 1 от 29 августа 2022 г.



Утверждаю
Директор MAOU СОШ № 10
О. А. Просвирякова
приказ № 182-од от 29 августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Юный стрелок»

Направленность: физкультурно-спортивная
Контингент обучающихся: 5 – 9 класс
Срок реализации: 1 год

Составитель: С.Л. Шамбер,
учитель физической культуры,
высшая КК

с. Новопышминское
2022 г.

Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

Принято на заседании
координационно - методического совета
протокол № 1 от 29 августа 2022 г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 10
_____ О. А. Просвирякова
приказ № 182-од от 29 августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Юный стрелок»

Направленность: физкультурно-спортивная
Контингент обучающихся: 5 – 9 класс
Срок реализации: 1 год

Составитель: С.Л. Шамбер,
учитель физической культуры,
высшая КК

с. Новопышминское
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в рамках реализации приоритетной задачи государства - патриотического воспитания молодежи.

Основную часть занятий составляет стрелковый спорт, который является одним из самых массовых видов спорта. Доступной формой обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок. Программа «Юный стрелок» содействует физическому, нравственному и интеллектуальному совершенствованию обучающихся, поскольку при занятии стрельбой у школьников развиваются внимание, память, эмоциональная устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями, волевые качества (целеустремленность, настойчивость, выдержка).

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации, у обучающихся формируется способность к самостоятельному общефизическому развитию, формируется психологическая устойчивость, осуществляется военно-спортивная подготовки. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков развиваются устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Практическая стрельба является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий. При занятии стрельбой из пневматического оружия идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности обучающихся.

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

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Цель программы: привлечение обучающихся к активным занятиям стрелковым спортом посредством обучения техническим приемам пулевой стрельбы.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным теоретическим и практическим знаниям в области стрелкового спорта;
- ознакомить с общими сведениями о пневматическом оружии, используемом в стрельбе;
- обучить приемам безопасности при стрельбе из пневматической винтовки.

Развивающие:

- расширить кругозор и эрудицию обучающихся в области стрелкового спорта и военного дела;
- освоить технику стрелкового оружия.

Воспитательные:

- воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- развитие навыка группового общения, умения работать в команде;
- формирование здорового образа жизни.

Категория обучающихся: учащиеся 5-9 классов (11-16 лет)

К обучению по программе допускаются подростки в возрасте от 11 до 16 лет без ограничений по уровню подготовки и не имеющие противопоказаний по здоровью.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 11 до 16 лет, так как именно в этом возрасте обучающиеся определяются в выборе будущей профессии, сознательно готовятся к поступлению в профессиональные учебные заведения и обладают достаточной физической подготовкой.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 академическому часу.

Общее количество часов в год - 34 часа.

Срок реализации: 1 год

Форма занятий:

- формы организации образовательной деятельности: групповые для всей группы, при изучении общих и теоретических вопросов, индивидуально - групповые на практических занятиях.

На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Планируемые результаты:

К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития стрелкового оружия;
- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правила стрельбы;
- теоретические основы стрельбы;
- элементарные теоретические сведения о баллистике;
- меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием;
- назначение, общее устройство и принцип действия пневматической винтовки МР-512; ИЖ-61;
- правила выполнения стрельбы;

- правила обращения с оружием;
- правила соревнований по стрельбе;
- технику стрельбы из пневматических винтовок МР-512, ИЖ-61 по мишени из положения, сидя за столом и лежа с упора, стоя с руки, лежа с руки/

К концу первого года обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять специальные действия, способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;
- выполнять основные элементы техники выполнения выстрела;
- выполнять стрелковые упражнения из положения стоя, лежа и сидя;
- выполнять специальные действия, способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать.

Форма предъявления результатов: участие в конкурсных соревнованиях соответствующей направленности различного уровня

Содержание учебного плана

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1	Военно-историческая подготовка	2	-	2
2	Стрелковый спорт	3	-	3
3	Основы военного дела	2	-	2
4	Специальная подготовка.	2	25	27
	Всего	9	25	34

Тема 1. Стрелковое оружие российской армии.

Автомат Калашникова.

Тема 2. Стрелковое оружие в годы Великой Отечественной войны.

Стрелковое оружие и конструкторы оружия Победы в годы В.О.В.

Тема 3. История стрелкового спорта, достижения советских и российских спортсменов.

Олимпийские и чемпионы мира по стрельбе из стрелкового оружия.

Тема 4. Правила соревнований. Их организация и проведение.

Организация и правила проведения соревнований.

Тема 5. Правила поведения в тире и меры безопасности в обращении с оружием. Правила безопасности при проведении стрельб.

Тема 6. Явление выстрела, траектория полета пули.

Явление выстрела. Начальная скорость пули.

Тема 7. Приемы и способы стрельбы из стрелкового оружия.

Способы стрельбы из пневматического оружия.

Тема 8. Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки.

Назначение, устройство и техническая характеристика пневматической винтовки.

Тема 9. Техника выполнения выстрела.

Прицеливание, спуск курка.

Производство стрельбы.

Тема 10. Тренировка в изготовке к стрельбе.

Изготовка и стрельба, лежа из винтовки. Тренировка в однообразии прицеливания лежа.

Тема 11. Тренировка в стрельбе с упора.

Тренировка в однообразии прицеливания с упора.

Тема 12. Тренировка в стрельбе на кучность и результат.

Тренировка в стрельбе на кучность.

Тренировка в стрельбе на результат.

Подготовка к соревнованиям по стрельбе.

Подведение итогов кружка.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	8	16:00-16:40	Групповая	1	Введение. Организация работы кружка. Инструктаж	Кабинет 20	Лекция, беседа
2	Сентябрь	15	16:00-16:40	Групповая	1	Дисциплина и безопасность. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки. Стрелковое оружие армии России	Кабинет 20	
3	Сентябрь	22	16:00-16:40	Групповая	1	Дисциплина и безопасность. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки. Стрелковое оружие армии России	Кабинет 20	
4	Сентябрь	29	16:00-16:40	Групповая	1	История стрелкового оружия ВОВ	Кабинет 20	
5	Октябрь	7	16:00-16:40	Групповая	1	История стрелкового оружия ВОВ	Кабинет 20	
6	Октябрь	13	16:00-16:40	Групповая	1	Материальная часть оружия	Кабинет 20	
7	Октябрь	20	16:00-16:40	Групповая	1	Материальная часть оружия	Кабинет 20	
8	Ноябрь	10	16:00-16:40	Групповая	1	Теоретические основы стрельбы	Кабинет 20	Лекция, беседа
9	Ноябрь	17	16:00-16:40	Групповая	1	Теоретические основы стрельбы	Кабинет 20	
10	Ноябрь	24	16:00-16:40	Групповая	1	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.	Кабинет 20	
11	Декабрь	2	16:00-16:40	Групповая	1	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.	Кабинет 20	
12	Декабрь	9	16:00-16:40	Групповая	1	Общая физическая подготовка стрелка.	Кабинет 20	
13	Декабрь	16	16:00-16:40	Групповая	1	Общая физическая подготовка стрелка.	Кабинет 20	Зачет
14	Декабрь	23	16:00-16:40	Групповая	1	Психологическая подготовка стрелка	Кабинет 20	Соревнования
15	Январь	13	16:00-16:40	Групповая	1	Психологическая подготовка стрелка	Кабинет 20	
16	Январь	20	16:00-16:40	Групповая	1	Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	Кабинет 20	
17	Январь	27	16:00-16:40	Групповая	1	Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	Кабинет 20	

18	Февраль	3	16:00-16:40	Групповая	1	Устройство пневматической винтовки МР-512, ИЖ-61	Кабинет 20	Лекция, беседа
19	Февраль	10	16:00-16:40	Групповая	1	Устройство пневматической винтовки МР-512, ИЖ-61	Кабинет 20	Контрольные упражнения
20	Февраль	17	16:00-16:40	Групповая	1	Приведение винтовки к нормальному бою.	Кабинет 20	Соревнования
21	Февраль	24	16:00-16:40	Групповая	1	Приведение винтовки к нормальному бою.	Кабинет 20	
22	Март	3	16:00-16:40	Групповая	1	Подготовительные упражнения по стрельбе	Кабинет 20	
23	Март	10	16:00-16:40	Групповая	1	Вспомогательные упражнения	Кабинет 20	
24	Март	17	16:00-16:40	Групповая	1	Вспомогательные упражнения	Кабинет 20	
25	Март	24	16:00-16:40	Групповая	1	Основные упражнения по стрельбе	Кабинет 20	
26	Март	31	16:00-16:40	Групповая	1	Основные упражнения по стрельбе	Кабинет 20	
27	Апрель	7	16:00-16:40	Групповая	1	Стрелковые игры	Кабинет 20	
28	Апрель	14	16:00-16:40	Групповая	1	Стрелковые игры	Кабинет 20	
29	Апрель	21	16:00-16:40	Групповая	1	Техника стрельбы из пневматической винтовки МР- 512, ИЖ-61 на 10 м.	Кабинет 20	Соревнования
30	Апрель	28	16:00-16:40	Групповая	1	Техника стрельбы из пневматической винтовки МР- 512, ИЖ-61 на 10 м.	Кабинет 20	
31	Май	5	16:00-16:40	Групповая	1	Соревнования по стрельбе из винтовки	Кабинет 20	
32	Май	12	16:00-16:40	Групповая	1	Соревнования по стрельбе из винтовки	Кабинет 20	
33	Май	19	16:00-16:40	Групповая	1	Классификационные соревнования и переводные испытания.	Кабинет 20	
34	Май	26	16:00-16:40	Групповая	1	Классификационные соревнования и переводные испытания.	Кабинет 20	

Разрядные нормы по стрельбе пулевой:

Пневматические винтовки, прицел открытый

Индекс упражнения	Положение для стрельбы	Дистанция м	пол	Спортивные разряды			
				переходной	3-й	2-й	1-й
«Начинающий стрелок»	Сидя или стоя с опорой на стол (5выстрелов)	5	м	40			
			д	34			
«Юный стрелок»	С опорой о стол (20выстрелов)	10	м		130	150	170
			д		122	142	162
«Меткий стрелок»	Стоя (20выстрелов)	10	м		ПО	130	150
			д		100	120	140
«Снайпер»	Стоя. Лежа (40выстрелов 20/20) (40 выстрелов 20 + 20)	10	м		310	330	350
			д		300	320	340

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение реализации программы

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

На теоретических занятиях сообщаются основные сведения об отечественном стрелковом оружии, его основных технических характеристиках, по истории стрелкового спорта, технике и методике стрельбы, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стрельбы из различных положений.

На практических занятиях обучающиеся приобретают умения и навыки по разборке и сборке автомата Калашникова, в совершенствовании техники стрельбы из пневматического оружия.

Прохождение каждой новой темы и выполнение упражнений по стрельбе предполагает постоянное повторение предыдущих тем и овладение определенными практическими навыками в стрельбе.

К обучающимся по программе предъявляются определенные требования по мерам безопасности при обращении с пневматическим оружием, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий, по знанию

устройства и работы данного вида оружия.

Материально-технические условия реализации программы

1. Плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки;
2. Сборно-разборный макет автомата Калашникова;
3. Пневматическая винтовка;
4. Стенды для стрельбы;
5. Мишени бумажные (различные);
6. Пульки для стрельбы из пневматического оружия;
7. Тир, комната для хранения оружия;
8. Пульки 4,5мм,

Важно иметь: матрацы для стрельбы, валики для стрельбы из упора, столы. Количество пуль на одного занимающегося: На учебные стрельбы - 74 шт. На соревнования - 16 шт. Резерв инструктора - 10 шт.

Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовки и пуль к ней; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой школьников с 12 летнего возраста, что дает возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта в школе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: Физкультура и спорт, 2003.
2. Вайнштейн Л. М. Основы стрелкового мастерства. - М.: ДОСААФ СССР, 1960.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2007.
4. Дмитриевский А.А. Внешняя баллистика. - М.: Воениздат, 1979.
5. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.
6. Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.
7. Курс стрельбы из стрелкового оружия, танков и боевых машин КС- 2000. - МВД РФ, 2000.
8. Огневая подготовка. Учебник МВД РФ. Авторский коллектив ЦОКР МВД России. - М., 2009.
9. Организация и проведение занятий по огневой подготовке из стрелкового оружия. Методические рекомендации. - М.: Военная академия имени Ф .Э .Дзержинского, 2002.
10. Потапов А.А. Искусство снайпера. - М./Фаир-Пресс, 2005
11. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - М.: Советский спорт, 2004.
12. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: АСТ, 2004.
15. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
16. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации. - Минск: БТИФК, 1992.
17. Пулевая стрельба. Примерные программы. - М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2005.
18. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
19. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. - М.: Спорт Академ Пресс, 2000.
20. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка- спортсмена. Учебное пособие. - Краснодар: Изд-во Редакционноиздательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Стрелкового Союза России: <http://shooting-russia.ru>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575907

Владелец Просвирякова Ольга Анатольевна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023