

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5
имени 63-го Угличского пехотного полка
Угличского муниципального района

Утверждена
приказом по школе № 63/01-09
от «3» августа 2020 г
Директор МОУ СОШ № 5
Пятницкая Н.Л.



**Дополнительная общеобразовательная программа
«Юный стрелок»**

Срок реализации – 1 год
Направленность – физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся – 13-17 лет

Автор-составитель:
Смирнова Марианна Вальдемаровна –
учитель физической культуры

г. Углич,
2020 год

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты освоения предмета.....	4
Учебно-тематический план.....	4
Содержание программы.....	5
Календарно-тематический график	6
Методическое обеспечение.....	8
Информационные источники.....	8
Оценивание достигнутых результатов.....	9

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный стрелок» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 7-10 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Актуальность программы:

Стрелковый спорт в нашей стране является одним из популярных видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность.

Доступной формой массового обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

Программа носит образовательно-воспитательный характер. Она соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Занятия строятся по схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию. В конце обучения рекомендуется чаще практиковать тренировки, приближенные к условиям соревнований, больше участвовать в соревнованиях.

Программа предполагает обучение детей с ОВЗ. Занятия проводятся в спортивном зале 2 раза в неделю. Продолжительность занятий – 40 минут.

Цель программы: научить воспитанников разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии и метко стрелять.

Задачи программы:

- обучить воспитанников основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия; истории создания и развития стрелкового оружия России; мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований; основам судейства соревнований по стрельбе;
- воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта; уважение к Вооружённым Силам России и их истории; уважение к Российскому оружию и его истории. Сформировать у воспитанников целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, коллективизм и коммуникативность;
- формировать навыки меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений;
- развивать у воспитанников внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность.

Виды деятельности обучающихся и формы проведения занятий:

Теоретическая подготовка знакомит кружковцев с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с

необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

Техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготовку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия. В конце подготовительного периода со спортсменами, имеющими достаточную техническую подготовку, рекомендуется периодически проводить занятия в условиях, приближенных к соревнованиям.

Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка-спортсмена. Общая физическая подготовка должна служить основным средством активного отдыха. Могут быть рекомендованы: подвижные игры, умеренный бег по пересеченной местности, плавание, лыжи, коньки, турпоходы и обязательные регулярные занятия утренней гимнастикой.

Психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели. Приобретенные занимающимися знания, хорошая техническая и физическая подготовка делают их более уверенными в своих действиях. Всесторонняя подготовка поможет спортсменам в дальнейшем принимать более правильные решения в условиях соревнований.

2. Планируемые результаты освоения предмета

Приобретение обучающимися знаний по основам стрельбы из различных видов оружия;

- развитие и усовершенствование навыков участия в военно-прикладных видах спорта;
- формирование интереса к регулярным занятиям военно-прикладными видами спорта;
- овладение двигательными умениями и навыками, улучшение физической подготовки, повышение культурного уровня.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

3. Учебно-тематический план

<i>№ темы</i>	<i>Название темы</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Итого</i>
1.	Введение.	4		4
2.	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	4		4
3	Материальная часть оружия и основы стрельбы. Основы техники стрельбы.	4	12	16

4	Правила соревнований.	4		4
5	Изучение и совершенствование техники стрельбы.		32	32
6	Общая физическая подготовка.		4	4
7	Классификационные соревнования		4	4
Итого		20	48	68

4. Содержание программы

1. Введение.

Физическая культура и спорт в РФ. Обзор развития стрелкового спорта в РФ. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий.

Ознакомление с местами проведения занятий. Регистрация занимающихся.

2. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Изучение «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах».

3. Материальная часть оружия и основы стрельбы. Основы техники стрельбы.

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовки МР-512. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Рассеивание выстрелов. Определение средней точки попадания (с. т. п.). Расчет поправок. Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовления стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (с. т. п.) на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Тренировки.

4. Правила соревнований.

Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

5. Изучение и совершенствование техники стрельбы.

Тренировки. Изучение изготовления для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с. т.п. с ЦИИФОМ мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

6. Общая физическая подготовка.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, в сопротивлении. Спортивные и подвижные игры.

7. Классификационные соревнования

Проверка знаний пройденного теоретического материала.

5. Календарно-тематический график

<i>№ темы</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Дата</i>	
		<i>План</i>	<i>Факт</i>
1-2	Физическая культура и спорт в РФ.	02.09-08.09	
3-4	Знакомство с годовой программой и расписанием, с местами проведения занятий. Регистрация занимающихся.	09.09-15.09	
5-6	Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб.	16.09-22.09	
7-8	Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение.	23.09-29.09	
9-10	Материальная часть оружия и основы стрельбы. Основы техники стрельбы.	30.09-06.10	
11-12	Общее устройство винтовки МР-512.	7.10-13.10	
13-14	Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом.	14.10-20.10	
15-16	Рассеивание выстрелов.	21.10-27.10	
17-18	Расчет поправок.	04.11-10.11	
19-20	Прицеливание, сущность прицеливания.	11.11-17.11	
21-22	Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка.	18.11-24.11	
23-24	Определение средней точки попадания (с. т. п.) на мишени.	25.11-01.12	
25-26	Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях.	02.12-08.12	
27-28	Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков.	09.12-15.12	
29-30	Общие обязанности и права членов судейской	16.12-	

	коллегии.	22.12	
31-32	Изучение изготовления для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку.	23.12-27.12	
33-34	Изучение изготовления для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку.	13.01-19.01	
35-36	Прицеливание с открытым прицелом.	20.01-26.01	
37-38	Прицеливание с открытым прицелом	27.01-02.02	
39-40	Техника отработки спуска (производство выстрела).	03.02-09.02	
41-42	Техника отработки спуска (производство выстрела).	10.02-16.02	
43-44	Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела.	17.02-23.02	
45-46	Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела.	24.02-01.03	
47-48	Тренировка в изготовке без выстрела.	02.03-08.03	
49-50	Тренировка в изготовке без выстрела.	9.03-15.03	
51-52	Стрельба по белому листу на кучность.	9.03-15.03	
53-54	Стрельба по белому листу на кучность.	16.03-20.03	
55-56	Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с. т.п. с ЦИИфОМ мишени.	30.03-05.04	
57-58	Стрельба с корректировкой.	06.04-12.04	
59-60	Освоение стрельбы из положения стоя.	13.04-19.04	
61-62	Освоение стрельбы из положения стоя.	20.04-26.04	
63-68	Классификационные соревнования	27.04-	

		30.04 04.05- 10.05 11.05- 17.05	
--	--	---	--

6. Методическое и материально-техническое обеспечение

1. Тир школьный.
2. Винтовки пневматические– 5 шт.
3. Пистолеты пневматические – 4 шт.
4. Сейф для хранения оружия.
5. Тирные модули с металлическими мишенями – 2 шт.
6. Пульки для стрельбы из пневматического оружия.
7. Мишени бумажные (различные).
8. Подставки ростовые.

Кадровое обеспечение: учителя физической культуры

7. Информационные источники

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! -М.: ФиС,2003.
2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте –М.: ФиС,1983.
3. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. Лекция для студентов и слушателей РГАФК –М., Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК,1997.
4. ДжгамадзеТ.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
5. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе -М., Изд.Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа,1987.
6. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма М., изд.-полиграф. фирма «Лика»,2003.
7. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. –М.: Советский спорт,2005

8. Оценивание достигнутых результатов

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

- проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки;
- проверка нормативов по ОФП для допризывной молодежи;

- контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам курса;
- соревнования на личное первенство среди воспитанников объединения;
- общешкольные соревнования по стрельбе из пневматического оружия;
- анализ и обсуждение проводимых мероприятий с воспитанниками и их родителями.

Критерии оценки:

«Зачтено» - обучаемый правильно ориентируется в о современном стрелковом оружии, знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже, вести прицельную и кучную стрельбу с результатом не ниже 18 очков при 3-х выстрелах, 30 очков при 5-ти выстрелах, 60 очков при 10-ти выстрелах;

«Не зачтено» - А) если обучаемый неправильно ориентируется в современном стрелковом оружии, не знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, не умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже,
Б) ведет прицельную и кучную стрельбу с результатом ниже 18 очков при 3-х выстрелах ,30 очков при 5-ти выстрелах, 60 очков при 10-ти выстрелах.

ИНСТРУКЦИЯ
о мерах безопасности при выполнении упражнений по стрельбе
из пневматического оружия

I. Общие положения

1. Занятия (стрельбы) в тире (месте, оборудованном для стрельбы) проводятся по приказу директора школы в соответствии с расписанием уроков (занятий) и планом кружковой работы. На занятия учащиеся допускаются в составе группы или класса во главе с преподавателем, осуществляющим подготовку по основам военной службы, или тренером.

2. Ответственность за организацию и проведение стрельб возлагается на преподавателя, осуществляющего подготовку по основам военной службы (тренера), а во время соревнований – на главного судью.

3. Преподаватель, осуществляющий подготовку по основам военной службы (тренер), несет полную ответственность за знание и соблюдение всеми занимающимися в тире настоящих правил.

4. Свободные от стрельбы учащиеся находятся в специально отведенном месте и соблюдают установленный порядок.

5. Стреляющие, небрежно обращающиеся с оружием и боеприпасами или нарушающие другие правила безопасности, немедленно удаляются из тира.

II. Обязанности руководителя (тренера) стрельбы

1. Руководитель занятий перед началом стрельбы обязан ознакомиться с настоящими правилами.

2. Проверить исправность пневматического оружия, состояние тира (места, оборудованного для стрельбы), соответствие условий выполнения упражнений и заполнить журнал учета стрельб.

3. Закончив занятие в отведенное расписанием (графиком) время, привести в порядок тир, осмотреть оружие, собрать пульки.

III. Обязанности стреляющих

1. Знать и строго соблюдать все команды и меры безопасности при стрельбе.

2. После стрельбы сдать руководителю (тренеру) оставшиеся пульки.

В тире запрещается:

1. Проводить стрельбу без преподавателя, осуществляющего подготовку по основам военной службы.

2. Вести огонь из неисправного оружия.

3. Заряжать оружие на огневом рубеже без команды «Заряжай!», сигнала «Огонь!».

4. Брать оружие без разрешения руководителя стрельбы.

5. Оставлять на огневом рубеже заряженное и незаряженное оружие с закрытым стволом.

6. Находясь на огневом рубеже, направлять оружие в тыл, в сторону или прицеливаться в мишени, если в направлении расположения мишеней находятся люди.

7. Проводить тренировку в тылу, когда с огневого рубежа ведется стрельба.

8. Находиться на огневом рубеже посторонним лицам, а также учащимся, не занятым стрельбой.

9. Включать и выключать вентиляторы, а также лампы освещения линии мишеней.

Ответственный по тире, преподаватель, осуществляющий подготовку по основам военной службы (тренер, инструктор), обязан:

1. Следить за выполнением настоящих правил и соблюдением мер безопасности при проведении стрельб и немедленно принимать меры в случаях их нарушения.

2. Все нарушения записывать в книгу учета. О грубых нарушениях мер безопасности или правил поведения в тире немедленно докладывать руководителю образовательного учреждения или его заместителю.

Инструкция

по соблюдению мер безопасности при стрельбе для учащихся

1. Всегда обращайтесь с пневматическим оружием как с заряженным и взведённым.
2. Никогда не направляйте оружие на то, во что не собираетесь стрелять. Ни в коем случае не направляйте оружие на людей!
3. Оружие всегда должно быть направлено стволом в сторону мишеней, при переноске - стволом вверх.
4. Никогда не держите палец на спусковом крючке, даже если оружие разряжено и не взведено.
5. Заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже по команде руководителя стрельбы.
6. Учитывайте возможную траекторию полёта пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе.
7. При стрельбе из винтовки с установленным оптическим прицелом учитывайте, что ось канала ствола находится ниже оси прицела. Возможно попадание пули в близко расположенные предметы, не видимые в прицел или расположенные ниже прицела, но напротив ствола.
8. При прицеливании через телескопический оптический прицел не касайтесь окуляра бровью. Пневматическое оружие обладает отдачей и при выстреле возможна травма брови или глаза.
9. Контролируйте территорию, на которой ведётся стрельба. Особенно при использовании оптического прицела.
10. При стрельбе на короткие (менее 5 метров) дистанции используйте защитные очки.
11. Не передавайте друг другу заряженное и (или) взведённое оружие.
12. Не оставляйте заряженное и (или) взведённое оружие.
13. Старайтесь не оставлять оружие без присмотра.
14. Не прикасайтесь к чужому оружию без разрешения руководителя стрельбы.
15. Не трогайте оружие, если в районе мишеней находятся люди, даже если оружие не взведено и не заряжено.
16. Когда стрельба не ведётся, держите оружие открытым (с открытым затвором), но не взведённым и не заряженным.
17. Перед стрельбой проверяйте техническое состояние оружия, затяжку крепёжных винтов.
18. Не разбирайте заряженное и (или) взведённое оружие.
19. Ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведённом месте с соблюдением всех мер безопасности.
20. Беспрекословно выполняйте команды руководителя стрельбы, в противном случае вас отстранят от стрельбы.

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении соревнования по стрельбе из пневматической винтовки.

1. Цели и задачи

- 1.1. Развитие массовой физической культуры и спорта среди учащихся МОУ СОШ №5
- 1.2. Пропаганда физической культуры и спорта как важнейшего средства формирования здорового образа жизни.
- 1.3. Популяризация начальных знаний и навыков военной подготовки.

2. Время и место проведения

Соревнования проводятся с по 2019 года в спортивном зале
Начало соревнований указано в дополнительном расписании.

3. Участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся 7-11 классов. Команда на стрельбу из пневматической винтовки состоит из 8 человек (4 девушки, 4 юноши) + классный руководитель.

4. Порядок и сроки подачи заявок на участие.

Предварительные заявки подаются учителям физической культуры.

5. Руководство проведением соревнований.

Проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию в составе:
Главный судья соревнований Захаров М.А., помощники Смирнова М.В. учащиеся 11 класса.

Непосредственное руководство и обеспечение требований безопасности возлагается на главного судью соревнований Захарова М.А.

6. Программа соревнований:

Стрельба из пневматической винтовки. Участники выполняют 8 выстрелов из пневматической винтовки по мишени. 3 - пробных, следующие 5 -идут в зачет. Учитывается суммарное количество очков, полученных за попадания в мишень во всех пяти выстрелах. Исходное положение для стрельбы – сидя с упором. Каждому классу необходимо иметь с собой пульки для пневматической винтовки.

7. Определение победителей

Победители соревнований по стрельбе из пневматической винтовки определяются в личном и командном зачете. В личном первенстве распределение участников по местам идет по наибольшему количеству очков. В командном первенстве среди учащихся распределение мест ведется по наибольшей сумме очков. Так же выявляется победитель среди классных руководителей. Выявление сильнейших будет проходить по двум группам: 1)среди 7-8 классов, 2)среди 9-11 классов.

8. Награждение

Команды - победители за соревнование по стрельбе из пневматической винтовки награждаются грамотами. Победители в личном первенстве по стрельбе из пневматической винтовки так же награждаются грамотами.