

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Меткий стрелок

(название программы, отражающее её содержание)

возраст учащихся - **5-11 классы**
срок реализации программы 1 год

ЗАО г. Железногорск

2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Общая характеристика программы:	Содержание
<p>Направленность программы (техническая, естественнонаучная, физкультурно-спортивная, художественная, краеведческая, педагогическая), туристско-социально-педагогическая)</p>	<p>Физкультурно-спортивная направленность</p>
<p>Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность</p>	<p>Оружие и особенно стрельба из него всегда вызывает живой интерес у подростков. Кроме того, в настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья школьников. Организация военно-спортивного кружка в школе позволяет развивать общефизическую подготовку учащихся, воспитывать у будущих мужчин смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность и самостоятельность. Некоторые девушки также с удовольствием занимаются стрелковым спортом.</p> <p>В настоящее время актуальность приобретает возрастающая роль физкультуры и спорта в жизни современного общества. К числу наиболее актуальных проблем относится, прежде всего, доступность, массовость видов спорта, наличие определенной материально-технической базы для занятия определенным видом спорта. Стрелковый спорт по праву считается одним из самых массовых, доступных и увлекательных военно-прикладных видов спорта.</p> <p>Программа кружка «Меткий стрелок» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение. По форме своей ориентированности является, как индивидуальной, так и групповой формой организации занятий.</p> <p>В связи с отсутствием государственного образовательного стандарта программа составлена на основе «Программ для кружков по изучению военного дела»; 1986 г., стр. 95-105; программ кружка «Стрелковые кружки», автор А.С. Кузнецов, 1987 год; «Программы допризывной подготовки юношей» 1990 г.; программы «Стрелковая подготовка учащихся Общеобразовательных учреждений» 1999 год. Авторы: П. П. Миненко и С.Т. Мишин и имеет модифицированную структуру.</p>
<p>Объем программы (общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы)</p>	<p>Срок реализации программы: 36 недель. Количество часов в неделю: 2 часа Количество часов за год: 72</p>

Режим занятий (периодичность и продолжительность занятий)	Количество занятий в неделю: 2 Продолжительность занятий: 45 минут.
Формы обучения и виды занятий (аудиторные занятия, лекции, семинары, практикумы, экскурсии, концерты, выставки, экспедиции, беседы, лабораторные работы, круглые столы, мастер-классы, дистанционные занятия и др.	Рассказ с демонстрацией на материальной части и тренировка.
1. Цель программы:	<p>Программа предусматривает цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> · формировать у учащихся наиболее полные знания и представления об истории и возникновения стрелкового спорта; · научить учащихся владеть пневматическим оружием; · совершенствовать разностороннее развитие учащихся для их готовности к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; · организованное проведение свободного времени, досуга; · пропаганда здорового образа жизни;
2. Задачи программы:	<p>Задачи программы:</p> <p>1. Обучающая. Обучить детей 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.</p> <p>2. Воспитательная. 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, самоотверженность, коллективизм и коммуникативность. Формировать навыки меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.</p> <p>3. Развивающая. Развивать у воспитанников внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность.</p>
3. Планируемые результаты: совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств, компетенций (предметных, личностных, метапредметных результатов), приобретаемых учащимися при освоении программы по ее завершении	<p>Ожидаемый результат изучения курса. В результате изучения курса «Юный стрелок» учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знать: Основы стрельбы из пневматической винтовки • уметь: Находить рациональную изготовку для производства точного выстрела, уметь правильно нажимать на спусковой крючок; Проводить физические упражнения для повышения функциональных возможностей своего организма, для своего всестороннего гармоничного развития

<p>4. Формы, порядок, и периодичность проведения промежуточной аттестации учащихся подведения итогов реализации программы, аттестация (тесты, опросы, зачеты, собеседования, доклады, рефераты, публикации, выступления на олимпиадах, смотрах, конкурсах, выставках, конференциях, концертах и другие)</p>	<p>Промежуточная аттестация проводится на последнем занятии первого и второго полугодия в форме: проверки выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки.</p> <p>Кроме того, в целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> . 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 учащимися и их родителям
--	--

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	ТЕМА	Количество часов на теорию	Количество часов на практику
1.	Введение	1	
2.	Меры безопасности при проведении стрельбы	2	
3.	Общие сведения о пневматическом оружии	1	
4.	Основы техники стрельбы	4	10
5.	Правила соревнований	1	
6.	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки.	4	33
7.	Общая физическая подготовка.	1	5
8.	Соревнования по стрельбе.		10
	ИТОГО	14	58

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Название раздела, темы	Кол-во часов	Теоретический и практический разделы программы
<p>Раздел 1 Введение</p>	<p>1 час</p>	<p>Основы развития стрелкового спорта. Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте. Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Закон «О всеобщей воинской обязанности». Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.</p>
<p>Раздел 2 Меры обеспечения безопасности при</p>	<p>2 часа</p>	<p>Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, лыжная база и др.). Сигналы и команды,</p>

проведении стрельбы из пневматической винтовки		подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.
Раздел 3 Общие сведения о пневматическом оружии	1 час	Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ -22. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Подготовка оружия к стрельбе, его заряджение и разряджение. Уход за оружием.
Раздел 4 Основы техники стрельбы	14 часов	Основы стрельбы. Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость. Отдача ружья, полет пули в воздухе. Образование траектории и её элементы. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Подбор пулек. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований. Основы техники стрельбы. Изготовки при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа. Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Спуск курка.
Раздел 5: Правила соревнований	1 час	Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Представители, тренеры и капитаны команд. Допуск участников к соревнованиям. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии. Практические занятия: выполнение обязанностей судьи линии огня, судьи линии мишеней, судьи контролера, судьи показчика. Тренировка в прицеливании.
Раздел 6 Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки.	37 часов	Приемы изготовки. Прицеливание. Спуск курка. Показ приемов изготовки для стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча. Положение указательного пальца на спусковом крючке. Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок заряджания и разряджания винтовки. Изучение и освоение приемов изготовки. Тренировка.

Раздел 7 Общая физическая подготовка	6 часов	Упражнения на расслабление различных групп мышц. На развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении.
Раздел 8 Соревнования по стрельбе	10 часов	
Всего	72 часа	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 1969.
2. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986.
3. Дворкин А.Д. Массовые пневматические винтовки. М.: ДОСААФ, 1986.
4. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.
5. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М., ФиС, 1986.
6. История винтовки от пищаля до автомата, издание журнала "Техника-молодежи", 1993.- 11с.;
7. Наставления по стрелковому делу, Воениздат, 1985.- 111с.;
8. Основы стрельбы из стрелкового оружия;
9. Правила соревнований по стрелковому спорту. - М.: ДОСААФ, 1986.