

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича с. Борское муниципального района Борский Самарской области

Программа рассмотрена на заседании методического объединения Протокол №1 от 31.08.2020 года

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»
с.Борское
Л.М.Жабина
«__» _____ 2020 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Стрелковый спорт»

Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Евменов С.Ю., тренер-преподаватель
Черкасский В.А., тренер-преподаватель
Сарсенов Р.Б., тренер-преподаватель

Согласовано
Начальник ДЮСШ с. Борское
Н.А. Бурлака
«__» _____ 2020 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план программы	7
3. Календарно-тематическое планирование	7
4. Содержание	8
5. Методические рекомендации	10
6. Список литературы	13

Пояснительная записка

Программа «стрелковый спорт» является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России

от 18.11.2015 № 09-3242.

- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Направленность- физкультурно-спортивная Уровень- ознакомительный

Актуальность программы.

Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Стрелковый спорт пользуется большой популярностью среди молодежи и школьников. Он воспитывает у молодежи высокие морально-волевые качества, готовность к защите Отчества. Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями.

Программа кружка «стрелковый спорт» ориентирована на развитие у школьников таких качеств, как ответственное отношение к труду, дисциплинированность, дружба и товарищество. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. В содержание курса «стрелковый спорт» входит обучение школьников основам стрельбы из пневматической винтовки.

Цели программы: Обучение технике владения различными видами оружия.

Формирование знаний по безопасному обращению с оружием Создание у школьников навыков в ведении стрельбы, обучение и воспитание физически развитого человека, с высокой культурой владения оружием, формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности. Достижение вершин спортивного мастерства в пулевой стрельбе.

Задачи:

Обучающие

- о безопасном владении оружием,
- правилах поведения при обращении с оружием, устройстве оружия,
- правилах стрельбы из оружия;
- формирование умений: прицеливания, ведение огня. -выполнение практических нормативов по стрельбе. -Обучение технике владения различными видами оружия.
- Формирование знаний по безопасному обращению с оружием *Воспитательные:*

-воспитание у школьников смелости и мужества, решительности и самообладания, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности, воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;

Развивающие:

-развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в обществе; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе;

Знания, умения и навыки: получение знаний об основах стрельбы, получение навыков стрельбы из пневматической винтовки, получение навыков проведения

физических упражнений для укрепления общей физической подготовки и для формирования правильной осанки.

Срок реализации дополнительной образовательной программы «Стрелковый спорт» один год.

Форма и режим занятий:

Данная программа составлена для детей 11-14 лет, количество обучаемых в одном кружке -15 – 25 человек.

Количество академических часов (3,5 часа в каждой возрастной группе, всего 154 часов)

Рассказ с демонстрацией на материальной части и тренировка.

Условия реализации программы объединения «Юный стрелок».

- пневматические винтовки 4,5 мм – 6;
- мишень спортивная «П» – 100;
- мишень № 6 «б» – 50;
- мишень № 7 – 50.

Методическое обеспечение:

- упражнение выполняется из пневматической винтовки типа ИЖ-22;
- дистанция стрельбы 10 м;
- мишень — спортивная «П». Чёрный круг диаметром 29 мм, «Десятка» - диаметром 2 мм, расстояние между зонами -4,5 мм;
- положение для стрельбы — с руки, с опорой на стол или стойку;
- количество выстрелов — 3 пробных, 5 зачётных;
- норматив — выбить не менее 40 очков;

- мишень на 25м - № 6 «б», на 50м - № 7;
- положение для стрельбы — лёжа с руки с использованием ружейного ремня;
- количество выстрелов — 3 пробных, 10 зачётных;
- упражнение выполняется спортивно-охотничьими патронами;
- время на стрельбу — неограниченное.

Итоги реализации:

Участия в соревнованиях по пулевой стрельбе.

II. Учебно-тематический план

№	Название темы	Общее кол-во часов	Теоретич. часть (час.)	Практич. часть (час.)
1.				
2.				
3	Введение	2	2	
4	Меры безопасности при проведении стрельб	10	5	5
5	Общие сведения о пневматическом оружии	15	10	5
6	Основы техники стрельбы	25	5	20
7	Правила соревнований	10	5	5
8	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки	42	7	35
	Общая физическая подготовка	40	5	35
	Соревнования по стрельбе	5		5
	Всего	154	39	110

III. Содержание программы

Структурно программа состоит из восьми разделов.

Раздел 1: Введение

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.

Раздел 2: Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической

ВИНТОВКИ

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, лыжная база и др.). Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

Раздел 3: Общие сведения о пневматическом оружии

Материальная часть ПВ.

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

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

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

Приемы изготовления. Прицеливание. Спуск курка.

Показ приемов изготовления 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 заряжания и разряжения винтовки.

Изучение и освоение приемов изготовления. Тренировка.

Раздел 7: Общая физическая подготовка

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

IV. Методическое обеспечение программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на уроках рекомендуется применять разнообразные формы и методы их проведения.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ,

замечание, команды, указания, инструкции.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Дидактические и демонстрационные материалы: Упражнения учебные
приборы и оборудование: пневматические винтовки, цветные таблицы, видеофильмы.

Место проведения учебных занятий и тренировок и хранения оружия:

школьные помещения: спортивный зал, лыжная база, оружейная комната.

V. Ожидаемый результат изучения курса.

В результате изучения курса «Юный стрелок» учащийся должен

• 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

VI. 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.

Календарно – тематический план секции «Стрелковый спорт»

Дата	Тема урока	Наименование темы, урока	Кол-во часов
	Тема 1	История стрелкового оружия	1
	1.1	История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.	1
	Тема 2	Теоретические основы стрельбы теория	6
	2.1	История развития пулевой стрельбы, ее значение	1
	2.2	Траектория полета пули, стабилизация.	1
	2.3	Определение основы средней точки прицеливания, попадания.	1
	2.4	Явление выстрела. Отдача винтовки.	1
	2.5	Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела.	1
	2.6	Отдача винтовки. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.	1
	Тема 3	Устройство пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 Автомата Калашникова АК-74	2
	3.1	Общие данные. Назначение и устройство основных частей	1
	3.2	Работа частей и механизмов. Хранение оружия.	1
	Тема 4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	1
	4.1	Общие требования. Правила обращения с оружием.	1
	Тема 5	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия	4
	5.1	Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание.	1
	5.2	Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.	1
	5.3	Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений.	1
	5.4	Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.	1
	Тема 6	Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия	4
	6.1	Упражнение №1 Контроль однообразия прицеливания.	1
	6.2	Упражнение №2 Тренировка в стрельбе без пуль.	1

	6.3	Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	2
	Тема 7	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (упр. №6) Практические занятия.	30
	7.1	Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3.	4
	7.2	Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат.	3
	7.3	Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	3
	7.4	Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с упора. Выстрелов 3*5	6
	7.5	Упражнение№7.Стрельба по спортивной мишени «П» сидя за столом с опорой локтями, дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.	6
	7.6	Упражнение№8.Мишень «П», стоя с руки. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из50.	4
	7.7	Упражнение№9.Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Дистанция- 5м. Выстрелов 3*5, Задание выполнить нормативные установки.	4
	Тема 8	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6). Практические занятия.	20
	8.1	Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5.	2
	8.2	Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат.	2
	8.3	Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	2
	8.4	Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола.	2
	8.5	Упражнение№7 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.	2
	8.6	Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.	4
	8.7	Упражнение№9.Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Выстрелов 3*5, Задание выполнить нормативные установки.	4

	8.8	Упражнение №10. Стрельба, стоя с руки, мишень 8, Выстрелов 3*5 Задание – выполнить нормативы соревнований.	2
--	-----	--	---