

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №16»


«УТВЕРЖДЕНО»
директор МБОУ «СОШ №16»
Т.В.Юшкова
Приказ №174/01-10
«31» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
«ЮНЫЙ СТРЕЛОК»**

Степень обучения: 5-9 класс

Количество часов: 144 часов в год, 4 час в неделю

Срок реализации: 2 года

Учитель физической культуры: Обернихин Владимир Сергеевич

2023-2024 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный (тематический) план первого года обучения	6
3. Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения	7
4. Учебный (тематический) план второго года обучения	11
5. Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (обще-развивающая) программа «Юный стрелок» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа разработана в рамках реализации приоритетной задачи государства - патриотического воспитания молодежи.

Актуальность, педагогическая целесообразность

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. Помимо военно-патриотического аспекта, 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 подготовка. 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.

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.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 12 до 17 лет, т.к. именно в этом возрасте обучающиеся определяют в выборе будущей профессии, сознательно готовятся к поступлению в профессиональные учебные заведения и обладают достаточной физической подготовкой.

Цель

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

К обучению по Программе допускаются подростки в возрасте от 12 до 17 лет, без ограничений по уровню подготовки и не имеющие противопоказаний по здоровью.

Срок реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный стрелок» рассчитана на два года обучения. Продолжительность каждого года обучения составляет 136 учебных часов.

Форма и режим 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. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

- Общее количество часов в год - 136 часов.

Планируемые результаты

К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:

- 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.

К концу второго года обучения обучающиеся будут знать:

- современное стрелковое и спортивное оружие;
- меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.
- устройство Автомата Калашникова АК-74;
- характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

К концу второго года обучения обучающиеся будут уметь:

- стрелять с корректировкой;
- определять степень нагрузки во время тренировки;
- делать самоанализ стрельбы;
- выполнять упражнения для развития гибкости, координации и точности движения, на расслабление различных групп мышц.
- пристреливать оружие;
- осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся.
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе.

СОДЕРЖАНИЕ

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

1-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма аттестации/контроля
			теоретических	практических	
	Введение. Организация работы кружка	2	2		
1.	Дисциплина и безопасность. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки	4	2	2	
2.	История стрелкового оружия	2	2		
3.	Материальная часть оружия	6	4	2	
4.	Теоретические основы стрельбы	10	6	4	
5.	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.	6	1	5	
6.	Общая физическая подготовка стрелка.	10	1	9	зачет
7.	Психологическая подготовка стрелка	4	4		
8.	Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	4		4	
9.	Устройство пневматической винтовки МР-512, ИЖ-61	4	2	2	Контрольные упражнения
10.	Приведение винтовки к нормальному бою.	4		4	

11.	Подготовительные упражнения по стрельбе	8		8	
12.	Вспомогательные упражнения	14		14	
13.	Основные упражнения по стрельбе	20		20	
14.	Стрелковые игры	6		6	соревнование
15.	Техника стрельбы из пневматической винтовки МР- 512, ИЖ-61 на 10 м.	18		18	
16.	Соревнования по стрельбе из винтовки	6		6	
17.	Классификационные соревнования и переводные испытания.	8	2	6	Выполнение контрольных упражнений
	Итого, часов	136	26	110	

СОДЕРЖАНИЕ

УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА 1-й год

обучения Введение. Организация работы кружка.

Теория (2ч.). Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

1. Дисциплина и безопасность.

Теория (4ч.). Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки. Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы, сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб. **История стрелкового оружия.**

Теория (2ч.). Возникновение и развитие стрелкового оружия. Автоматическое стрелковое оружие. Автомат Калашникова. Совершенствование стрелкового оружия. Малокалиберное оружие. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

3. Материальная часть оружия.

Теория (4 ч.). Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ- 38.

Практика (Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле.

Практика (2 ч.). Осмотр оружия. Уход за оружием.

4. Теоретические основы стрельбы.

Теория (6 ч.) Приёмы и правила стрельбы из пневматического оружия. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Отдача винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Меры безопасности

при стрельбе и правила обращения с оружием. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела.

Практика (4 ч.) Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.

5. Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.

Теория (1ч.). Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-512.

Практика (5ч.) Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-512. Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

6. Общая физическая подготовка стрелка.

Теория (1ч.). Значение общей и специальной физической подготовки.

Практика (7ч.). Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности. 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. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры.

7. Психологическая подготовка стрелка.

Теория (4ч.). Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях.

Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.

8. Предварительные упражнения - стрельба без пуль.

Практика (4 ч). Контроль однообразия прицеливания. Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

9. Устройство пневматической винтовки, МР-512, ИЖ-61.

Теория (2 ч.) Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки МР-512, ИЖ-61.

Практика (2 ч.) Необходимые действия по обслуживанию пневматической винтовки.

10. Приведение винтовки к нормальному бою.

Практика (4 ч.) Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали.

11. Подготовительные упражнения по стрельбе

Практика (8ч.). Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

Упражнение 2. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 3. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Упражнение 4. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням

Упражнение 5. То же из пистолета

Упражнение 6. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 7. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 8. То же из пистолета одной рукой.

Упражнение 9. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Упражнение 10. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 11. То же из пистолета одной рукой.

12. Вспомогательные упражнения

Практика (14ч.). Упражнение 12. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 13. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 14. То же из пистолета одной рукой.

Упражнение 15. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги.

Определение средней точки попадания.

Упражнение 16. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 17. То же из пистолета одной рукой.

13. Основные упражнения по стрельбе

Практика (20ч.). Упражнение 18. Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 19. Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора.

Упражнение 20. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

Упражнение 21. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 22. То же из пистолета одной рукой.

14. Стрелковые игры

Практика (6ч.).

1. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.

2. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.

3. «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

4. «Дуэльная» с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.

5. «Лось и волк» - аналогичная предыдущей игре.

6. «График» Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

7. «Турнир». Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.

8. «Выбивание» - аналогичная предыдущей игре.

9. «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.

10. «Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат обеими руками поочередности

15. Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512, ИЖ-61 на 10 м.

Практика (20 ч.)

Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов - 3.

Стрельба по квадрату 14*14 на листе белой бумаги. Выстрелов - 3. Задание попасть в квадрат.

Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.

Стрельба по спортивной мишени «П» из положения стоя за стойкой с опорой локтями.

Выстрелов 3*5

• Мишень «П» стоя за стойкой с опорой локтями. Выстрелов - 3*5 Задание - выбить не менее 40 из 50.

16. Соревнования по стрельбе из винтовки

Практика (10ч.). Проводится между членами объединения, на первенство учебного заведения

17. Классификационные соревнования и переводные испытания.

Практика (8ч.). Стрелковые игры. Соревнования по стрельбе из винтовки. Теория (2ч.)

Проверка знаний пройденного теоретического материала.

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

2-й год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма аттестации/контроля
			теоретических	практических	
1.	Меры безопасности при стрельбе и • правила обращения с оружием.	2	2		
2.	Правила соревнований	4	2	2	
3.	Изучение и совершенствование техники стрельбы.	50	2	48	
4.	Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя (из ПВ ИЖ-38, МР-512) без опоры	18	2	16	
5.	Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя из двух рук (из ПП МР-654 К).	18	2	16	
6.	Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя с одной руки (из ПП МР-654 К).	18	2	16	

67	Стрельба из пневматического • пистолета.	6		6	зачет
8.	Устройство Автомата Калашникова АК-74.	8	2	6	
9.	Стрельба на время.	4		4	соревнование
10.	Контрольное выполнение стрельбы из винтовки. Соревнования на определение лучшего стрелка. Практическое занятие.	8	2	6	выполнение контрольных упражнений
Итого, часов		136	16	120	

СОДЕРЖАНИЕ

УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

2-й год обучения

1. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.

- Теория (2ч.) Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы.
Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.

2. Правила соревнований.

Теория (2ч.). Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил

соревнований. Определение занятых мест. Допуск участников к соревнованиям. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.

Практика (2 ч.). Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.

Тренировка в прицеливании.

3. Изучение и совершенствование техники стрельбы.

Теория (2ч.). Изучение изготовления для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку.

Практика (48ч.). Тренировки. 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.

4. Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя (из ПВ ИЖ-38, МР-512) без опоры.

Теория (2ч.). Особенности прицеливания с диоптрическим и оптическим прицелами. Режим дыхания при стрельбе. Нажатие на спусковой крючок. Кучность и меткость стрельбы. Средняя точка попадания (СТП). Внесение корректуры стрельбы

Практика (18 ч.). Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры. Совершенствование техники стрельбы. Приобретение навыков корректировки выстрелов. Стрельба на время и результативность, приобретение навыков кучной стрельбы. Тренировка в стрельбе стоя без опоры по падающим и движущимся целям. Корректирование стрельбы. Совершенствование техники стрельбы по падающим и движущимся целям. Приобретение навыков внесения поправок на движение и боковой ветер. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы. Подготовка к школьным и районным соревнованиям по на личное и командное первенство.

5. Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя из двух рук (из ПП МР-654 К).

Теория (2ч.). Анализ результатов своей стрельбы. Рациональная поза изготовления стрелка. Ощущение оружия: хватка оружия, подъём руки с оружием, движение спускового крючка. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними.

Практика (18 ч.). Дальнейшее совершенствование техники стрельбы из положения стоя, из двух рук. Стрельба на кучность. Стрельба на меткость с корректировкой. Стрельба в регламенте соревнований. Тренировки без патронов. Стрельба по индивидуальному заданию тренера.

Контрольные стрельбы. Совершенствование техники и навыков стрельбы из различных положений с соблюдением требований и правил соревнований. Выполнение упражнений по стрельбе на время и меткость.

6. Изучение и совершенствование техники стрельбы стоя с одной руки (из ПП МР-654 К).

Теория (2ч.). Рассеивание выстрелов. Кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания. Определение поправок. Правила прицеливания. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Внесение поправок на боковой ветер и движение цели.

Практика (18 ч.). Дальнейшее совершенствование техники стрельбы из положения стоя, с

одной руки. Стрельба на кучность. Стрельба на меткость с самокорректировкой. Стрельба в регламенте соревнований. Тренировки без патронов. Стрельба по индивидуальному заданию тренера. Контрольные стрельбы. Совершенствование техники и навыков стрельбы из различных положений с соблюдением требований и правил соревнований. Выполнение упражнений по стрельбе на время и меткость.

7. Стрельба из пневматического пистолета.

Практика (6ч.). Требования к пневматическому пистолету. Снаряжение стрелка. Техника стрельбы из пневматического пистолета. Принятие изготовки

Цель оптимальной изготовки. Внешняя изготовка. Внутренняя изготовка. Положение ступней. Положение туловища. Положение рук

Положение головы. Фиксирование пистолета в руке. Контроль изготовки. Последовательность движений. Подготовительная фаза. Начальная фаза. Рабочая фаза. Фаза спуска. Фазы удержания/прицеливания после выстрела и возврата в исходное положение. Технические элементы стрельбы

• Дыхание. Оптимальное снабжение органов и тканей кислородом. Примеры упражнений на дыхание. Управление возбуждением. Дыхание в отдельных фазах. Прицеливание. Восприятие цели. Процесс прицеливания. Прицеливание в отдельных фазах. Спуск. Распределение усилия на спуске. Спуск в отдельных фазах

Упражнение. Стрельба по мишени «П», дистанция 5м, выстрелов 3*5

Упражнение. Стрельба по мишени 8, дистанция 5м, выстрелов 3*5. Задание - получить максимальный результат.

8. Устройство Автомата Калашникова АК-74.

Теория (2ч.) Общие данные. Назначение и устройство основных частей.

Практика (8ч.). Разборка и сборка автомата. Порядок неполной и полной разборки автомата. Снаряжение магазина патронами. Хранение оружия.

Разборка и сборка автомата Калашникова АК-47 на время.

9. Стрельба на время.

Практика (4 ч.). Стрельба на время из пневматической винтовки: дистанция 10м, мишень №8. Задание - выбить не менее 40 из 50 за минимальное время.

Стрельба на время из пневматического пистолета: дистанция 5м, мишень «П». Задание - выбить не менее 40 из 50 за минимальное время.

10. Контрольное выполнение стрельбы из винтовки.

Теория (2 ч.). Итоги выполнения образовательной программы.

Результаты. Достижения. Недостатки. Педагог подводит итоги работы за год, оценивает качество усвоения пройденного материала и даёт оценку каждому обучающемуся в группе.

Практика (8ч.). Соревнования на определение лучшего стрелка. Проведение зачётных соревнований и турниров.