

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Нижнетуринского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №2»

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МАОУ НГО «СОШ № 2»



/Спечков Е.А./

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

Протокол №1 «31» августа 2021г.

 /А. П. Силантьева/

Рабочая программа
дополнительного образования
«Спортивные игры: стрельба»

Разработал
Удинцев Александр Валерьевич
учитель физической культуры
I квалификационной категории

Нижнетуринский городской округ
2021-2022 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции

«Спортивные игры: стрельба»

(5-9 классы)

Количество часов 68 (2 часа в неделю)

Учитель Удинцев Александр Валерьевич

Программа разработана на основе методических рекомендаций Департамента образования города Москвы под редакцией начальника отдела военно-патриотического и гражданского воспитания СЗОУО Департамента образования города Москвы полковника Корчагина А.В. Москва, 2010

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Стрелковый спорт в нашей стране является одним из популярных видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников, которые с увлечением отдают свое свободное время этому замечательному виду спорта. Учащиеся, приступив к занятиям стрелковым спортом, входят в новый для себя детский коллектив.

Правильно поставленная в спортивном коллективе воспитательная работа способствует развитию у ребят таких необходимых качеств, как отношение к труду, коллективизм, дисциплинированность, дружба, товарищество. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания.

Доступной формой массового обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок. Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовки и пуль к ней; возможность использования школьных помещений для стрельбы; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой школьников с 10-летнего возраста. Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта в школе. Стрельба из пневматического оружия на короткую дистанцию

значительно расширяет возможности тренировок стрелков-спортсменов. Отсутствие принципиальных различий в технике производства выстрела из пневматического и огнестрельного оружия позволяет применять навыки и умения, сформированные стрельбой из пневматического оружия, при дальнейшем обучении стрельбе из малокалиберного и боевого оружия. Стрельба из пневматического оружия, проводимая на начальной стадии подготовки, оказывает непосредственное влияние на дальнейшее спортивное совершенствование стрелка.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: заинтересовать детей и подростков стрелковым спортом.

Задачи:

Обучающие задачи: дать основные теоретические и практические знания в области стрелкового спорта, меры безопасности при стрельбе (пневматической винтовки).

Воспитательные задачи:

- военно-патриотическое воспитание;
- воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувство ответственности за порученное дело;
- воспитание коллективизма;
- понимание здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела;
- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

По существу начальное обучение стрельбе из пневматической винтовки проводится в следующей последовательности: ознакомление с понятием выстрела, приемами и правилами меткой стрельбы, овладение основами техники производства прицельного выстрела.

Программа разработана с учетом:

- использования имеющегося в наличии школы простейшего спортивного инвентаря;
- многолетнего опыта работы стрелковых кружков образовательных учреждений (рекомендована тематика занятий, рассчитано оптимальное количество часов и боеприпасов);
- освоения простейших упражнений, выполнение которых из школьного оружия в условиях соревнований дает право на присвоение спортивного разряда.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий группы два раза в неделю по 1 часу.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Учебно-тренировочную работу с обучающимися рекомендуется строить с учетом режима школьного дня. При комплектовании кружков желательно подбирать учеников примерно одного возраста и одинаковой физической подготовленности. Допускать новичков к практической стрельбе можно только после того, как они научатся обращаться с пневматическим оружием, усвоят «Инструкцию по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах» и лично распишутся в журнале (или специальной книге) в знании этой инструкции. Руководитель стрельбы также обязан расписаться напротив каждой фамилии занимающегося с указанием даты проведения инструктажа.

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности. Занятия строятся по обычной общепринятой схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию. При прохождении темы «Изучение и совершенствование техники стрельбы» 25% времени отводится на тренировки без действительного выстрела. В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится задача: расширить объем знаний, научить занимающихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела. В конце обучения рекомендуется чаще практиковать тренировки, приближенные к условиям соревнований, больше участвовать в соревнованиях.

Программа кружка «Юный стрелок» относится к **военно-патриотической направленности**: создаются условия для соревнований и сопутствующих им эмоционального возбуждения являются формированием характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств.

I. Планируемые предметные результаты

Знать:

1. Историю развития стрелкового спорта.
2. Развитие стрелкового оружия в России.
3. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия.
4. Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки.
5. Порядок разборки и сборки винтовки.
6. Характерные неисправности, их устранение.
7. Уход за оружием, хранение.
8. Правила поведения в тире и на линии огня.
9. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание.

Уметь:

1. Правильно вести стрельбу стоя по неподвижной мишени.
2. Правильно вести стрельбу сидя «с колена» по неподвижной.
3. Правильно вести стрельбу лежа по неподвижной мишени.

II. Содержание учебного предмета

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 занимающихся, устраняющим застойные явления в организме спортсмена. Могут быть рекомендованы: подвижные игры, умеренный бег по пересеченной местности, 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.

В процессе занятий одновременно решаются и *воспитательные задачи*. Руководитель кружка воспитывает у занимающихся отношение к труду и общественной собственности, - чувство ответственности перед коллективом, добывается от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим.

В плане работы кружка учтено проведение нескольких соревнований, как внутренних — классификационных (на первенство кружка и т. п.), так и массовых (на первенство школы, города). Это необходимо для популяризации стрелкового спорта среди учащихся, показа работы и достижений кружка, привлечения новых ребят к занятиям стрелковым спортом. Массовые соревнования проводятся при самом активном участии членов стрелкового кружка.

III. Основные формы организации учебных занятий

- Групповые учебно-тренировочные занятия. - Групповые и индивидуальные теоретические занятия. - Участие в соревнованиях. - Зачеты, тестирования. - Конкурсы, викторины.

Тематическое распределение часов.

№	Название темы	Общее количество часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Введение.	2	2	
2.	Меры безопасности при проведении стрельб.	2	2	
3.	Материальная часть оружия и основы техники стрельбы.	2	2	2
4.	Правила соревнований.	2	2	
5.	Совершенствование техники стрельбы.	40		40
6.	Общая физическая подготовка.	18		18
7.	Классификационные соревнования.	2		2
	ИТОГО	68	8	62

1. Введение Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб 2 часа
2. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. 2 часа
3. История стрелкового оружия. 2 часа
4. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. 2 часа
5. Основы техники стрельбы. 2 часа
6. Показ изготовления стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. 2 часа
7. Назначение и боевые свойства пневматического оружия 2 часа
8. Прицеливание, сущность прицеливания 2 часа
9. 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. 2 часа
10. Назначение и боевые свойства пневматического оружия. 2 часа
11. Техника стрельбы. 2 часа
12. Общее устройство винтовок ИЖ -22, ПЖ- 38. 2 часа
13. Виды прицелов и их устройство. 2 часа
14. Внесение поправок на прицеле. 2 часа
15. Осмотр оружия. Уход за оружием. Основы стрельбы. 2 часа
16. Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость. 2 часа
17. Отдача ружья, полет пули в воздухе. 2 часа
18. Образование траектории и её элементы. Прицеливание. 2 часа
19. Варианты техники спуска курка. 2 часа
20. Подбор пулек. 2 часа
21. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований. 2 часа
22. Основы техники стрельбы. 2 часа
23. Показ приемов изготовления для стрельбы, сидя с опорой локтями о стол или стойку. 2 часа

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575807

Владелец Спехов Евгений Анатольевич

Действителен с 25.03.2021 по 25.03.2022