

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
г. Советска»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08 2022г.

Утверждаю:
Приказ № 40/1 от 01.09 2022г.
Директор Перминова Н.М. Перминова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
"Стрелковый кружок"**
Возраст обучающихся: 13-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Мухачев Андрей Николаевич,
учитель ОБЖ

Советск
2022

I. Пояснительная записка

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 Отечества. 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 стрелкового кружка 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 кружка входит обучение школьников основам стрельбы из пневматической винтовки.

Данная программа составлена для учащихся 5-9 классов, количество обучаемых в одном кружке - 12 человек.

Количество педагогических часов (1 раз в неделю, всего 34 часа)

Цели программы:

- Привлечь детей к активным формам повышения физической подготовки.
- Сделать более разнообразными, эффективными, целостными формы работы по гражданскому патриотическому воспитанию.
- ознакомить и научить учащихся стрельбе из пневматического оружия;
- Выявить лучших спортсменов для участия в городских соревнованиях по стрельбе;
- Развивать у школьников такие качества, которые будут обеспечивать не только достижения высоких результатов в стрелковом спорте (самообладание, внимательность и самостоятельность), но и сформируют социальный опыт школьника: готовность к защите Отечества, коллективизм, дружбу;
- Формировать готовность школьников к отношениям в обществе и преодолению жизненных трудностей, проверка своих сил и возможностей, активное самовоспитание

Задачи:

Воспитательные: воспитание у школьников смелости и мужества, решительности и самообладания, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

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 «Юный стрелок» один год.

Форма и режим занятий:

Рассказ с демонстрацией на материальной части и тренировка.

Условия реализации программы «Стрелковый кружок».

- пневматические винтовки 4,5 мм – 2;
- 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.	Введение	1	1	-
2.	Меры безопасности при проведении стрельб	1	1	-
3	Общие сведения о пневматическом оружии	1	1	-
4	Основы техники стрельбы	10	2	8
5	Правила соревнований	1	1	-
6	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки	15	2	13
7	Общая физическая подготовка	2	1	1
8	Соревнования по стрельбе	3	-	3
	Всего	34	9	25

III. Содержание программы

Структурно программа состоит из восьми разделов.

Раздел 1: Введение (1 час)

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 (1 час)

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 (1 час)

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 (10 часа)

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 пуль. 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 (15 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 зарядания и разрядания винтовки. Изучение и освоение приемов изготовки. Тренировка.

Раздел 7: Общая физическая подготовка (2 часа).

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 (3 часа)

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

Поурочное планирование учебной программы кружка «Стрельба из пневматического оружия» 1-й год обучения

Тема урока

Наименование темы, урока

Кол-вочасов

Тема 1 История стрелкового оружия

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

2.1 История развития пулевой стрельбы, ее значение

2.2 Траектория полета пули, стабилизация.

2.3 Определение основы средней точки прицеливания, попадания.

2.4 Явление выстрела. Отдача винтовки.

2.5 Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела.

2.6 Отдача винтовки. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.

Тема 3 Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22.

3.1 Общие данные. Назначение и устройство основных частей

3.2 Работа частей и механизмов. Хранение оружия.

Тема 4 Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.

4.1 Общие требования. Правила обращения с оружием.

4.2 Права и обязанности стрелка.

Тема 5 Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия

5.1 Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание.

5.2 Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.

5.3 Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений.

5.4 Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

Тема 6 Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия

6.1 Упражнение №1 Контроль однообразия прицеливания.

6.2 Упражнение №2 Тренировка в стрельбе без пуль.

6.3 Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

6.4 Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

Тема 7 Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (упр. №6) Практические занятия.

7.1 Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3.

7.2 Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат.

7.3 Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.

7.4 Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5

7.5 Упражнение №7. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.

7.6 Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.

Тема 8 Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6). Практические занятия.

8.1 Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5.

8.2 Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат.

8.3 Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.

8.4 Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола.

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 пищали 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.