Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Суховская средняя общеобразовательная школа

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**кружка «Юный стрелок» 5-7 классы**

Учитель: Резников Алексей Васильевич

2021 год

1. **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 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 «Юный стрелок» 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 «Юный стрелок» входит обучение школьников основам стрельбы из пневматической винтовки.

***Цели:***

- развитие у школьников таких качеств, 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;

- формирование готовности 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.

Программа рассчитана на учащихся 11-14 лет. Срок реализации дополнительной образовательной программы «Юный стрелок» один год.

***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.

***Время проведения занятий:***

Вторник – 18.00-19.00

**II. Содержание программы**

**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**: М**еры 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: Основы техники стрельбы**

**Материальная часть ПВ**

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ-22, ПЖ-38. Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Уход за оружием.

**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 4:** **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 5: Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки**

**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 заряжания и разряжения винтовки.

Изучение и освоение приемов изготовки. Тренировка.

**Раздел 6: 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.

**IV. Календарно-тематическое планирование кружка «Юный стрелок» (35 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Дата проведения |
| 1 | Введение. Программа и расписание занятий. Основы развития стрелкового спорта. | 07.09 |
| 2 | Техника безопасности при стрельбе. Назначение и боевые свойства оружия. | 14.09 |
| 3 | Общее устройство винтовки МР-512. Виды прицелов и их устройство | 21.09 |
| 4 | Осмотр оружия. Уход за оружием. Явление выстрела. Прицеливание. Пули | 28.09 |
| 5 | Порядок стрельбы. Ошибки при стрельбе. Меры безопасности на соревнованиях | 05.10 |
| 6-7 | Изучение и совершенствование техники стрельбы | 12.10  19.10 |
| 8 | Приемы изготовки к стрельбе | 26.10 |
| 9 | Прицеливание | 09.11 |
| 10 | Отработка спуска курка | 16.11 |
| 11 | Изготовка к стрельбе сидя с упора | 23.11 |
| 12 | Изготовка к стрельбе сидя с упора локтями о стол | 30.11 |
| 13 | Изготовка к стрельбе сидя с упора о стойку | 07.12 |
| 14 | Положение корпуса, рук, ног, головы | 14.12 |
| 15 | Положение корпуса и кисти руки | 21.12 |
| 16-17 | Изготовка к стрельбе с положения «лежа» | 28.12  18.01 |
| 18-19 | Изготовка к стрельбе с положения «стоя» | 25.01  01.02 |
| 20-21 | Изготовка к стрельбе сидя с упора | 08.02  15.02 |
| 22 | Изготовка к стрельбе с положения «стоя» | 22.02 |
| 23-24 | Изготовка к стрельбе с положения «лежа» | 01.03  08.03 |
| 25-26 | Понятие прицеливания | 15.03  22.03 |
| 27 | Физическая подготовка | 05.04 |
| 28 | Положение пальца на спусковом крючке | 12.04 |
| 29 | Физическая подготовка | 19.04 |
| 30 | Порядок заряжания | 26.04 |
| 31 | Подготовка к соревнованиям | 03.05 |
| 32 | Тренировка | 10.05 |
| 33-35 | Соревнования. Подведение итогов | 17.05  24.05  31.05 |
| **ИТОГО – 35 часов** | | |

**V. 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 занятиях 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, демонстрацию, 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 закрепить практиче­ские навыки и умения.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, груп­повая.

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

Место проведения учебных занятий и тренировок и хранения оружия: спортивный зал.

**VI. Список литературы**

1. Основы стрельбы из стрелкового оружия;

2. Наставления по стрелковому делу, Воениздат, 1985.- 111с.;

3. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.

4. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 1969.

5. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986.

6. История винтовки от пищали до автомата, издание журнала "Техника-молодежи", 1993.- 11с.;

7. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М., ФиС, 1986.

8. Правила безопасности для взрослых и детей: А.Г.Рыхнов; под ред. В.В.Шевченко.-"Библиотечка "Военные знания", 2006 г.

9. Огневая полготовка: Е.А.Попов; под ред. В.В.Рябчука.-ООО "Редакция журнала "Военные знания", 2004 г.

10. Физическая подготовка: А.А.Квак; "Библиотечка "Военные знания", 2010 г.

11. Пневматическое оружие: А.Д. Дворкин.- ООО "Редакция журнала "Военные знания", 2001 г.

12. Подготовка учащейся молодежи: И.П. Цуканов.- КОПОО Центр "Поиск", Курск, 2004