Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Суховская средняя общеобразовательная школа



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**кружка «Юный стрелок» 5-7 классы**

Учитель: Резникова Татьяна Ивановна



2019 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 11-13 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, четверг – 18.00-19.00

**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 | Основы техники стрельбы | 2 | 2 |  |
| 4 | Правила соревнований | 1 | 1 |  |
| 5 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 23 |  | 23 |
| 6 | Общая физическая подготовка | 5 |  | 5 |
| 7 | Соревнования | 2 |  | 2 |
|  | **Всего** | **35** | **5** | **30** |

**III. Содержание программы**

Структурно программа состоит из семи 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**: М**еры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки (1час)**

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 (2 часа)**

**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 (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 5: Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки (23 часа)**

**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 (5 часов)**

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» (67 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Дата проведения |
| 1-2 | Введение. Программа и расписание занятий. Основы развития стрелкового спорта. | 03.09  05.09 |
| 3-4 | Техника безопасности при стрельбе. Назначение и боевые свойства оружия. | 10.09  12.09 |
| 5-6 | Общее устройство винтовки МР-512. Виды прицелов и их устройство | 17.09  19.09 |
| 7-8 | Осмотр оружия. Уход за оружием. Явление выстрела. Прицеливание. Пули | 24.09  26.09 |
| 9-10 | Порядок стрельбы. Ошибки при стрельбе. Меры безопасности на соревнованиях | 01.10  03.10 |
| 11-14 | Изучение и совершенствование техники стрельбы | 08.10  10.10  15.10  17.10 |
| 15-16 | Приемы изготовки к стрельбе | 22.10  24.10 |
| 17-18 | Прицеливание | 05.11  07.11 |
| 19-20 | Отработка спуска курка | 12.11  14.11 |
| 21-22 | Изготовка к стрельбе сидя с упора | 19.11  21.11 |
| 23-24 | Изготовка к стрельбе сидя с упора локтями о стол | 26.11  28.11 |
| 25-26 | Изготовка к стрельбе сидя с упора о стойку | 03.12  05.12 |
| 27-28 | Положение корпуса, рук, ног, головы | 10.12  12.12 |
| 29-30 | Положение корпуса и кисти руки | 17.12  19.12 |
| 31-34 | Изготовка к стрельбе с положения «лежа» | 24.12  26.12  14.01  16.01 |
| 35-38 | Изготовка к стрельбе с положения «стоя» | 21.01  23.01  28.01  30.01 |
| 39-42 | Изготовка к стрельбе сидя с упора | 04.02  06.02  11.02  13.02 |
| 43-44 | Изготовка к стрельбе с положения «стоя» | 18.02  20.02 |
| 45-48 | Изготовка к стрельбе с положения «лежа» | 25.02  27.02  03.03  05.03 |
| 49-52 | Понятие прицеливания | 10.03  12.03  17.03  19.03 |
| 53-54 | Физическая подготовка | 02.04  07.04 |
| 55-56 | Положение пальца на спусковом крючке | 09.04  14.04 |
| 57-58 | Физическая подготовка | 16.04  21.04 |
| 59-60 | Порядок заряжания | 23.04  28.04 |
| 61-62 | Подготовка к соревнованиям | 30.04  05.05 |
| 63-64 | Тренировка | 07.05  12.05 |
| 65-66 | Соревнования | 14.05  19.05 |
| 67 | Подведение итогов | 21.05 |
| **ИТОГО – 67 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": составитель И.П.Цуканов.- КОПОО Центр "Поиск", Курск, 2004