

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования администрации муниципального

образования город Новотроицк

МОАУ "СОШ № 4"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Ступина С.Б.
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

Хохлова Н.В.
Приказ № 118
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Юный стрелок»

для обучающихся 7-10 классов

г. Новотроицк 2024

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.

Актуальность программы обусловлено тем, что в программе курса Основы безопасности жизнедеятельности не достаточно времени уделяется этим темам, но в то же самое время в программу ежегодно проводимых районных соревнований и программу учебно-полевых учебных сборов входит стрельба из пневматической винтовки.

Цели:

- формирование у учащихся наиболее полных знаний и представлений об истории и возникновении стрелкового спорта; - обучение учащихся владением пневматического оружия; - совершенствование разностороннему развитию учащихся для их готовности к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; - организованное проведение свободного времени, досуга; - пропаганда здорового образа жизни.

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.

Возраст занимающихся: 13 - 17 лет (7-10 класс)

Срок реализации программы: 1 год.

Минимальное количество обучающихся в группе: 12-15 человек.

Форма и режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа, 3 ч. в неделю.

Количество часов в год 102 ч.

- Рассказ с демонстрацией на материальной части и тренировка.;
- наблюдение за деятельностью учащихся;
- соревнования по стрельбе;
- выполнение контрольных упражнений.

Условия реализации программы.

- пневматические винтовки 4,5 мм – 2;
- мишень спортивная «П» – 100;
- мишень № 6 «б» – 50;
- мишень № 7 – 50.

Планируемые результаты:

В результате изучения курса «Юный стрелок» учащийся должен

знать:

- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правила стрельбы;
- устройство и принцип действия пневматического оружия, технику безопасности при обращении и стрельбе из пневматического оружия;
- элементарные теоретические сведения о баллистике;
- историю стрелкового оружия;
- команды, подаваемые инструктором при проведении учебных стрельб из пневматического оружия.

уметь:

- выполнять стрелковые упражнения из положения, лежа и сидя;
- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;
- выполнять специальные действия способствующие уравниванию дыхания и пульса;

- 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ознакомление с годовой программой и расписаниями занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Регистрация занимающихся.

Практика. Инструктаж по технике безопасности на рабочем месте.

Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Изучение «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах».

История развития стрелкового спорта. Развитие стрелкового оружия в России.

- тактико-технические данные спортивных винтовок ИЖ-22, ИЖ-32БК, ИЖ – 38, ИЖ-60, МР -513, МР – 512 и их применение в стрелковом спорте;
- тактико-технические данные спортивных пистолетов;
боеприпасы используемые в стрелковом оружии России и их характеристики.

Материальная часть оружия и основы стрельбы. Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок МР - 512. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом, рассеивание выстрелов, определение средней точки попадания. Расчет поправок

Основы техники стрельбы. Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовления стрелка для производства выстрела из положения лежа, сидя с руки с опорой локтями на стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Тренировки.

Определение расстояния до цели. Определение величины поправок на боковой ветер, температура воздуха, атмосферное давление, установки прицела и выбора точки прицеливания. Умение быстро и точно определять расстояние до неподвижных, движущихся целей.

Изучение и совершенствование техники стрельбы.

Меры безопасности при обращении с оружием. Тренировки. Изучение изготовления для стрельбы лежа, сидя и с руки с опорой локтями о стол или

стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска. Стрельба. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

Практика.

Упражнение 1.	Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыков главного нажатия на спусковой крючок.
Упражнение 2	Стрельба по квадрату 10x10см на листе белой бумаги. Задание попасть в квадрат.
Упражнение 3	Стрельба по квадрату. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по 5-ти выстрелам и научиться делать вынос точки прицеливания, т.е. делать поправку при паводке винтовки.
Упражнение 4	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения сидя за столом. Задание выполнение спортивных нормативов.
Упражнение 5	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения лежа с упора. Задание выполнение спортивных нормативов.
Упражнение 6	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения лежа без упора. Задание выполнение спортивных нормативов.
Упражнение 7	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения стоя. Задание выполнение спортивных нормативов.

История стрелкового оружия времен Великой Отечественной войны.

- Стрелковое оружие Красной Армии;
- Стрелковое оружие Германской Армии.

Стрельба из пневматического пистолета.

Меры безопасности при стрельбе из пистолета. Техника стрельбы. Тренировки.

Секреты стрелкового мастерства.

Демаскирующие признаки. Маскировка одежды, оружия, приборов наблюдения. Вариант обучения приемам маскировки.

Правила соревнований.

Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, в сопротивлении.

Подготовка к соревнованиям.

Тренировки стрельбы из положения лежа, сидя и с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку

Итоговое занятие.

Проверка знаний пройденного теоретического материала. Выполнение на классификационных соревнованиях нормы «Юный стрелок».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		Общее кол-во часов	Теоретич. часть (час.)	Практич. часть (час.)
1	Введение	3	3	
2	Меры безопасности при проведении стрельб	3	3	
3	Основы техники стрельбы	5	5	
4	Правила соревнований	3	3	
5	Изучение и совершенствование техники стрельбы. тренировки	66		66
6	Общая физическая подготовка	15		15
7	Соревнования	7	2	5
	Всего	102	16	86

Литература

1. Алексеев Б. «Работа с юными стрелками», ДОСААФ, 1998 г.
2. Вайштейн Л.М. «Стрелок и тренер» М. 1995 г.
3. Донской Д.Д., Зациорский В.М., «Биомеханика» М. 1995 г.
4. Жилина М.Я. «Методика тренировки стрелка-спортсмена» М. 1996 г.
5. Иткис М.А. «Специальная подготовка стрелка-спортсмена» М. 1997 г.
6. Корх А.Я. «Стрелковый спорт и методика преподавания» М. 1996 г.
7. Кинль В.А. «Пулевая стрельба» М. 1995 г.
8. В. Авдеев «Тыры и стрельбища» Москва, 1977 г.
9. Л. Вайнштейн «Основы стрелкового мастерства», Изд-во ДОСААФ, 1960 г.
10. Билл Пуллэм Фрэнк Т. Хейненкрат «СПОРТИВНАЯ СТРЕЛЬБА ИЗ ВИНТОВКИ» Руководство для стрелков и тренеров, 2002 г.
11. М. Умаров «Особенности психологической подготовки стрелка», ФиС, 1960 г.
12. А. Юрьев «спортивная стрельба», ФиС, 1989 г.
13. А. Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
14. А. С. Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».
15. Правила соревнований по пулевой стрельбе.

Методические пособия:

- Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок» (А.Д. Дворкин, изд. ДОСААФ, 1986г.)
- Методическое пособие «Пулевая стрельба. Правила соревнований» (Управление прикладных видов спорта Федерации пулевой стрельбы)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 СЕЛА
ХАБАРНОЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОТРОИЦК
ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ", Хохлова Наталья Васильевна, Директор

18.09.24 14:30 (MSK)

Сертификат 28CA67BCA368A6A4096C3FA94AB503B7