

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 17 имени А.А. Герасимова  
г. Рыбинск**

Рассмотрена  
на заседании ПК  
протокол № 1 от 28 августа 2020 г.

Утверждена  
приказом по школе  
№01-02/121-1 от 28 августа 2020 г.  
Директор школы С.В. Серебрякова

Согласована  
на заседании научно-методического совета  
протокол №1 от 28 августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Юный стрелок»  
для учащихся 7 классов  
Направленность: военно-спортивная  
Срок реализации 1 год**

Учителя физической культуры  
Карачениной Наталии Адольфовны

г. Рыбинск  
2020-2021 учебный год

## **Оглавление**

Пояснительная записка .....	
Цель и задачи программы .....	
Содержание программы .....	
Планируемые результаты .....	
Календарный учебный график .....	
Условия реализации программы .....	
Список литературы .....	

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы**

Программа носит военно-спортивную направленность

### **Актуальность программы**

Патриотическое воспитание молодежи – важнейшая задача государства. Актуальность данного направления в воспитании в наше время очевидна. Появляются националистические формирования молодежи, растет детская и подростковая преступность, алкоголизм и наркомания, популярность в ВС России падает. Нужно дать подросткам альтернативу, заинтересовать их. Этому, способствует занятия пулевой стрельбой. Программа носит военно-спортивную направленность. В настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья школьников, развитию спорта. Организация военно-спортивного кружка в школе позволит развить общефизическую подготовку учащихся, они познакомятся с историей и традициями ВС. Основную часть занятий составляет стрелковый спорт. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Доступной формой обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

### **Отличительные особенности программы.**

- теоретическая подготовка знакомит кружковцев с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения тренировок; с характеристикой вооружения Российской армии, с историей ее создания.
- техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготровку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия.
- физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармонического развития.
- 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.

**Адресат программы:** учащиеся 7 классов

**Объём программы:** программа рассчитана на 34 часа. Один час в неделю.

**Формы обучения и виды занятий:** на занятиях используются теоретические и практические занятия.

### **Цель и задачи программы**

**Целью программы является:** формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, стойкого интереса и

сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности.

### **Задачи:**

#### *Образовательные задачи:*

- обучать приемам и правилам стрельбы;
- ознакомить с некоторыми видами стрелкового и автоматического оружия (макет АК-74).
- ознакомить с правилами соревнования по стрелковому спорту.

#### *Развивающие задачи:*

- способствовать формированию у обучающихся навыка самоконтроля своих действий и поведения во время занятий и соревнований;
- способствовать разносторонней физической подготовке стрелков-пулевиков и формирования статической выносливости, координированности движений, ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;

#### *Воспитательные задачи:*

- воспитывать чувства патриотизма, уважения к героическим традициям русской армии;
- воспитывать любовь к оружию, терпение и настойчивость в достижении мастерства пулевой стрельбы;
- способствовать формированию специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;

## **Содержание программы**

### **Учебный план**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	
2.	Стрелковый спорт	1	1	
3.	Безопасность во время занятий	1	1	
4.	Основы теории стрельбы	2	2	
5.	Гигиена, закаливание, режим и питание стрелков.	1	1	
6.	Правила проведения соревнований	1	1	
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>25</b>
1.	Материальная часть оружия. Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелков	2	1	1
2.	Приёмы и правила стрельбы из малокалиберной винтовки:			1
3.	Общие основы техники выполнения выстрела.			22
4.	Физическая подготовка	В процессе занятий		
5.	Организация и проведение соревнований	2	1	1

<b>ВСЕГО</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>
--------------	-----------	----------	-----------

### ***Теоретическая подготовка***

#### *Физическая культура и спорт в России.*

— усвоение сведений о физической культуре – части культуры общества, важном средстве укрепления здоровья; о причинах и целях развития пулевой стрельбы в СССР и России; о стрелковом спорте в первые годы становления Советского государства; о движениях: «Готов к труду и обороне», ворошиловские стрелки; о подвигах стрелков, снайперов в годы Великой Отечественной войны; о воспитательном и прикладном значениях пулевой стрельбы; о единой спортивной классификации, спортивных разрядах;

*Стрелковый спорт в России.* Ознакомление с результатами выступлений российских стрелков на всероссийских и международных соревнованиях; рекорды России.

*Меры безопасности при проведении стрельб.* Закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;

*Основы теории стрельбы.* Многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца тренера, попарно друг друга, самого стрелка и запоминанием ощущения давления на спуск, использование по возможности наглядных приспособлений; общее ознакомление с понятиями: «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела; понимание сути этих явлений и овладение умением выполнять выстрел в «районе колебаний», не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, во время и после выполнения выстрела;

*Гигиена, закаливание, режим и питание стрелков.* Усвоение общих сведений о гигиене одежды и обуви, жилищ, мест занятий спортом; об общем уходе за телом, о гигиене сна; о гигиеническом значении водных процедур (умывание, душ, баня, купание); естественных факторах природы: воздух, солнце, вода; о режиме питания; периодическое напоминание о пагубном действии вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экраном телевизора; гимнастика для глаз.

*Правила, организация и проведение соревнований.* Знание правил соревнований – одно из основных требований, предъявляемых к стрелкам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Статья 5.1.1. действующих Правил соревнований по пулевой стрельбе гласит: «Все участники соревнований, т.е. стрелки, руководители и тренеры обязаны знать Правила соревнований и строго соблюдать их требования».

### ***Практическая подготовка***

*Материальная часть оружия.* Изучение материальной части малокалиберной винтовки. Ознакомление с открытым прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении выстрела;

*Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелков.* Изучение устройства малокалиберной винтовки, изучение устройства патронов.

*Приёмы и правила стрельбы из малокалиберной винтовки.* Изготовка стрелка. Для выполнения выстрела стрелок становится боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), так как необходимо создать оптимальные условия для полноценной работы органа зрения и статической работы групп мышц, удерживающих руку с оружием и поворот головы при прицеливании.

*Общие основы техники выполнения выстрела.*

Прицеливание: «ровное» положение мушки в прорези открытого прицела обеспечивается совокупностью усилий мышц пальцев, удерживающих винтовку, и мышц, закрепляющих лучезапястный сустав; удерживание прорези (планки) прицела с «ровной» мушкой под мишенью (в «районе прицеливания») с небольшим просветом, мишень и просвет воспринимаются менее четко, чем «ровная» мушка в прорези открытого прицела;

*Физическая подготовка.* Общеразвивающие упражнения на основные группы мышц. Упражнения для развития статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости;

## Планирование занятий

№ п/ п	Содержание занятий
1.	Физическая культура и спорт в России. Стрелковое оружие российской армии. Автомат Калашникова.
2	Стрелковое оружие в годы Великой Отечественной войны. Подвигах стрелков, снайперов в годы Великой Отечественной войны
3.	Стрелковое оружие и конструкторы оружия Победы в годы Великой Отечественной войны.
4.	История стрелкового спорта, достижения советских и российских спортсменов на всероссийских и международных соревнованиях; рекорды России.
5.	Олимпийские и чемпионы мира по стрельбе из стрелкового оружия. Изучение материальной части малокалиберной винтовки.
6.	Изучение материальной части малокалиберной винтовки. Правила соревнований. Их организация и проведение.
7.	Организация и правила проведения соревнований. Единая спортивная классификация, спортивные разряды.
8.	Правила поведения в тире и меры безопасности в обращении с оружием. Устройство малокалиберной винтовки, изучение устройства патронов.
9.	Правила безопасности при проведении стрельб. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья обучающегося.
10.	Явление выстрела, траектория полета пули. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках и соревнованиях.
11.	Явление выстрела. Начальная скорость пули. Общеразвивающие упражнения на основные группы мышц.
12.	Приемы и способы стрельбы из стрелкового оружия. Общеразвивающие упражнения на основные группы мышц.
13.	Способы стрельбы из пневматического оружия. Общеразвивающие упражнения на основные группы мышц.
14.	Назначение, устройство и техническая характеристика пневматической винтовки. Упражнения для развития силовой выносливости.
15.	Техника выполнения выстрела. Ознакомление с открытым прицелом, усвоение правила прицеливания при выполнении выстрела; Прицеливание, спуск курка.
16.	Техника выполнения выстрела. Многократное выполнение «выстрела» без патрона, повторение нажима на спусковой крючок с визуальным контролем за движением пальца. Производство стрельбы.
17.	Тренировка в изготовке к стрельбе. Общее ознакомление с понятиями: «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела; Изготовка и стрельба, лежа из винтовки
18.	Тренировка в изготовке к стрельбе. Изготовка и стрельба, лежа из винтовки. Общие сведения о гигиене одежды и обуви, жилищ, мест занятий спортом; об общем уходе за телом, о гигиене сна; о гигиеническом значении водных процедур (умывание, душ, баня, купание);
19.	Тренировка в изготовке к стрельбе. Тренировка в однообразии прицеливания лежа. Упражнения для развития статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости;
20.	Тренировка в стрельбе с упора. Овладение умением выполнять выстрел в «районе колебаний».

21.	Тренировка в стрельбе с упора. Овладение умением выполнять выстрел в «районе колебаний», не «ожидая» и не «встречая» его, сохраняя «рабочее состояние» при подготовке, во время и после выполнения выстрела;
22.	Тренировка в стрельбе с упора. Закаливание спортсмена с использованием естественных факторов природы: воздух, солнце, вода;
23.	Тренировка в стрельбе с упора. Режим дня спортсмена. Комплекс гимнастики для укрепления мышц глаз.
24.	Тренировка в однообразии прицеливания с упора. Пагубное действие вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) на здоровье обучающихся.
25.	Тренировка в стрельбе на кучность. Отрицательное влияние длительного пребывания перед экраном телевизора на зрительный аппарат спортсмена-стрелка.
26.	Тренировка в стрельбе на кучность. Комплекс гимнастики для укрепления мышц глаз. Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)
27.	Тренировка в стрельбе на кучность. Упражнения для развития статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости.
28.	Тренировка в стрельбе на кучность. Упражнения для развития статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости.
29.	Тренировка в стрельбе на кучность и результат. Упражнения для развития статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости.
30.	Тренировка в стрельбе на результат. Упражнения для развития статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости.
31.	Тренировка в стрельбе на результат. Комплекс гимнастики для укрепления мышц глаз. Нормативы испытаний Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по стрельбе.
32.	Подготовка к соревнованиям по стрельбе. Правила соревнований по стрельбе. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках и соревнованиях.
33.	Подготовка к соревнованиям по стрельбе. Правила соревнований по стрельбе.
34.	Соревнования по стрельбе.

## Планируемые результаты

### В результате изучения курса «Меткий стрелок»

*учащиеся научатся:*

- содержать в порядке спортивный инвентарь и спортивную одежду;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах.
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники стрельбы, соблюдая правила техники безопасности;
- готовить места занятий в условиях помещения для проведения занятий и соревнований.

*учащиеся получат возможность научиться:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности;

## Календарный учебный график:

Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1	4	34

Программа рассчитана на 34 часа учебного времени для учащихся 7-8-х классов. Объем часов учебной нагрузки, отведенных на освоение рабочей программы, определен учебным планом образовательного учреждения.

### Условия реализации программы

*для реализации программы используются:* гимнастические маты.

**Формы аттестации:** с целью проверки ожидаемых результатов используются фронтальный опрос, контрольные испытания (тесты), участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

**Оценочные материалы:** оценка личных достижений учащихся проводится на основе системы оценки, которая разработана и согласована методическим советом регионального методического объединения учителей физической культуры.

## ЛИТЕРАТУРА

- Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе / Л.М.Вайнштейн. – М., 1981.
- Донской Д.Д. Биомеханика / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – М., 1979.
- Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка – спортсмена / М.Я. Жилина. – М., 1986.
- Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка – спортсмена / М.А. Иткис. – М., 1982.
- Кинль В.А. Пулевая стрельба / В.А. Кинль. – М., 1989.
- Мавродин В.В. Из истории отечественного оружия / В.В.Мавродин. – Л., 1984.
- Михайлов Л.Е. Спортивное оружие / Л.Е. Михайлов, И.Е. Семеновых. – Ижевск, 1981.
- Насонова А.А. Пулевая стрельба / А.А. Насонова. – М.: Советский спорт, 2005.
- Поляков М.И. Стрельба влет / М.И. Поляков. – М.: Изд-во Грант-Фаир, 2011.
- Потапов, А.А. Тактическая стрельба / А.А. Потапов. – М.: Изд-во Грант-Фаир, 2011.
- А.Д.Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
- Сборник руководящих документов по стрелковому спорту.
- Правила соревнований по пулевой стрельбе.  
Военная академия имени Ф.Э.Дзержинского методические рекомендации «Организация и проведение занятий по огневой подготовке из стрелкового оружия».
- Материалы семинара «Методика обучения точному выстрелу, в том числе в сложных условиях».

- Опыт ГОУ СЗОУО г. Москвы по оборудованию тиров для стрельбы из пневматической винтовки, организации и работе кружков.
- А.С.Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».