



## 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 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 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.

### **Цель:**

- 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 12-17 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

## II. Учебно-тематический план

№	Название темы	Общее кол-во часов	Теоретич. часть (час.)	Практич. часть (час.)
1.	Введение	2	2	
2.	Меры безопасности при проведении стрельб	2	2	
3	Основы техники стрельбы	4	4	
4	Правила соревнований	2	2	
5	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки.	46		46
6	Общая физическая подготовка	10		10
7	Соревнования	6	1	5
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>

## III. Содержание программы

Структурно программа состоит из семи разделов.

### Раздел 1: Введение (2 часа)

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 (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 (4 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 пульек. 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 (2часа)**

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 (46 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 заряжания и разряжения винтовки.

Изучение и освоение приемов изготовки. Тренировка.

## **Раздел 6: Общая физическая подготовка (10 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. 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.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.**

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов	Сроки проведения	Примечания
	Раздел 1. Введение.	<b>1</b>		
1.	Ознакомление с программой и расписанием занятий.	1		
	Раздел 2. Меры безопасности при проведении стрельб из ПВ.	<b>2</b>		
2.	Порядок обращения с оружием. Правила поведения при стрельбе.	1		
3.	Команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.	1		
	Раздел 3. Основы техники стрельбы.	<b>4</b>		
4.	Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство пневматической винтовки.	1		
5.	Виды прицелов и их устройство. Осмотр оружия. Уход за оружием.	1		
6.	Явление выстрела. Отдача оружия.	1		
7.	Прицеливание. Техника спуска курка.	1		
	Раздел 4. Правила соревнований.	<b>2</b>		
8.	Порядок стрельбы. Мишени.	1		
9.	Допуск участников к соревнованиям.	1		
	Раздел 5. Изучение и совершенствование техники стрельбы.	<b>19</b>		
10.	Приемы изготовления для стрельбы стоя. Положение корпуса, рук, ног, головы.	2		
11.	Приемы изготовления для стрельбы сидя. Положение корпуса, рук, ног, головы.	2		
12.	Приемы изготовления для стрельбы лежа. Положение корпуса, рук, ног, головы.	2		
13.	Понятие прицеливания. Спуск курка.	2		
14.	Тренировка в однообразии прицеливания. Соревнования по стрельбе.	11		
	Раздел 6. Общая физическая подготовка. Соревнования.	<b>8</b>		
15.	Упражнения на развитие и расслабление различных групп мышц.	2		
16.	Упражнения на ормирование координации движения.	2		

17.	Упражнения на формирование правильной осанки.	2		
18.	Спортивные, подвижные игры и соревнования.	2		
	Всего:	36 часов		

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов	Сроки проведения	Примечания
	<b>Раздел 1. Введение.</b>	<b>2</b>		
1.	Ознакомление с программой и расписаниям занятий.	2		
	<b>Раздел 2. Меры безопасности при проведении стрельб из ПВ.</b>	<b>4</b>		
2.	Порядок обращения с оружием. Правила поведения при стрельбе.	2		
3.	Команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.	2		
	<b>Раздел 3. Основы техники стрельбы.</b>	<b>8</b>		
4.	Назначение и боевые свойства пневматического оружия.Общее устройство пневматической винтовки.	2		
5.	Виды прицелов и их устройство. Осмотр оружия. Уход за оружием.	2		
6.	Явление выстрела. Отдача оружия.	2		
7.	Прицеливание. Техника спуска курка.	2		
	<b>Раздел 4. Правила соревнований.</b>	<b>4</b>		
8.	Порядок стрельбы. Мишени.	2		
9.	Допуск участников к соревнованиям.	2		
	<b>Раздел 5. Изучение и совершенствование техники стрельбы.</b>	<b>38</b>		
10.	Приемы изготовления для стрельбы стоя. Положение корпуса, рук, ног, головы.	4		
11.	Приемы изготовления для стрельбы сидя. Положение корпуса, рук, ног, головы.	4		
12.	Приемы изготовления для стрельбы лежа. Положение корпуса, рук, ног, головы.	4		
13.	Понятие прицеливания. Спуск курка.	4		
14.	Тренировка в однообразии прицеливания. Соревнования по стрельбе.	22		
	<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка. Соревнования.</b>	<b>16</b>		

15.	Упражнения на развитие и расслабление различных групп мышц.	4		
16.	Упражнения на ормирование координации движения.	4		
17.	Упражнения на формирование правильной осанки.	4		
18.	Спортивные, подвижные игры и соревнования.	4		
	Всего:	72 часа.		

Место проведения учебных занятий и тренировок и хранения оружия: школьные помещения: спортивный зал, лыжная база, оружейная комната.

#### **У. 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.