

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича с.Борское муниципального района Борский Самарской области

Утверждаю

Программа рассмотрена на заседании методического объединения
Протокол №2 от «28»06.2023 г.

Директор ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с.Борское
_____ Л.М.Жабина

Приказ №69-од от «28»06.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Стрелковый спорт»

Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Евменов С.Ю., тренер-преподаватель
Данилевский О.Г., тренер-преподаватель
Сарсенов Р.Б., тренер-преподаватель

Согласовано
Начальник ДЮСШ с.Борское
_____ Н.А. Бурлака
28.06.2023 г.

Оглавление

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Учебный план программы | 7 |
| 3. Календарно-тематическое планирование | 7 |
| 4. Содержание | 8 |
| 5. Методические рекомендации | 10 |
| 6. Список литературы | 13 |

Пояснительная записка

Программа «стрелковый спорт» является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России

от 18.11.2015 № 09-3242.

- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Направленность- физкультурно-спортивная Уровень- ознакомительный

Актуальность программы.

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 «стрелковый спорт» 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 «стрелковый спорт» входит обучение школьников основам стрельбы из пневматической винтовки.

Цели программы: Обучение технике владения различными видами оружия.

Формирование знаний по безопасному обращению с оружием Создание у школьников навыков в ведении стрельбы, обучение и воспитание физически развитого человека, с высокой культурой владения оружием, формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности. Достижение вершин спортивного мастерства в пулевой стрельбе.

Задачи:

Обучающие

- о безопасном владении оружием,
- правилах поведения при обращении с оружием, устройстве оружия,
- правилах стрельбы из оружия;
- формирование умений: прицеливания, ведение огня. -выполнение практических нормативов по стрельбе. -Обучение технике владения различными видами оружия.
- Формирование знаний по безопасному обращению с оружием *Воспитательные:*

-воспитание у школьников смелости и мужества, решительности и самообладания, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности, воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;

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.

Срок реализации дополнительной образовательной программы «Стрелковый спорт» один год.

Форма и режим занятий:

Данная программа составлена для детей 15-18 лет, количество обучаемых в одном кружке -15 – 25 человек.

Количество академических часов (3,5 часа в каждой возрастной группе, всего 154 часов)

Рассказ с демонстрацией на материальной части и тренировка.

Условия реализации программы объединения «Юный стрелок».

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

Методическое обеспечение:

- упражнение выполняется из пневматической винтовки типа ИЖ-22;
- дистанция стрельбы 10 м;
- мишень — спортивная «П». Чёрный круг диаметром 29 мм, «Десятка» - диаметром 2 мм, расстояние между зонами -4,5 мм;
- положение для стрельбы — с руки, с опорой на стол или стойку;
- количество выстрелов — 3 пробных, 5 зачётных;
- норматив — выбить не менее 40 очков;

- мишень на 25м - № 6 «б», на 50м - № 7;
- положение для стрельбы — лёжа с руки с использованием ружейного ремня;
- количество выстрелов — 3 пробных, 10 зачётных;
- упражнение выполняется спортивно-охотничьими патронами;
- время на стрельбу — неограниченное.

Итоги реализации:

Участия в соревнованиях по пулевой стрельбе.

II. Учебно-тематический план

| № | Название темы | Общее кол-во часов | Теоретич. часть (час.) | Практич. часть (час.) |
|----|--|--------------------|------------------------|-----------------------|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3 | Введение | 2 | 2 | |
| 4 | Меры безопасности при проведении стрельб | 10 | 5 | 5 |
| 5 | Общие сведения о пневматическом оружии | 15 | 10 | 5 |
| 6 | Основы техники стрельбы | 25 | 5 | 20 |
| 7 | Правила соревнований | 10 | 5 | 5 |
| 8 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 62 | 7 | 55 |
| | Общая физическая подготовка | 20 | 5 | 15 |
| | Соревнования по стрельбе | 5 | | 5 |
| | Всего | 154 | 39 | 110 |

III. Содержание программы

Структурно программа состоит из восьми разделов.

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: Меры 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: Общие сведения о пневматическом оружии

Материальная часть ПВ.

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ -22. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Подготовка оружия к стрельбе, его заряджение и разряджение. Уход за оружием.

Раздел 4: Основы техники стрельбы

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 5: 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 6: Изучение и совершенствование техники стрельбы.

Тренировки

Приемы изготовления. Прицеливание. Спуск курка.

Показ приемов изготовления 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 изготовления. Тренировка.

Раздел 7: 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.

Раздел 8: Соревнования по стрельбе

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.

Место проведения учебных занятий и тренировок и хранения оружия:

школьные помещения: спортивный зал, лыжная база, оружейная комната.

V. 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

Функциональная грамотность;

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,

- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения

-будут совершенствоваться функциональные возможности организма,

-будет расширен двигательный опыт

-будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,

-будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирования ЗОЖ.

VI. Список литературы.

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

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

3. Дворкин А.Д. Массовые пневматические винтовки. М.: ДОСААФ, 1986.

4. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.
5. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М., ФиС, 1986.
6. История винтовки от пищаля до автомата, издание журнала "Техника-молодежи", 1993.-11с.;
7. Наставления по стрелковому делу, Воениздат, 1985.- 111с.;
8. Основы стрельбы из стрелкового оружия;
9. Правила соревнований по стрелковому спорту. - М.: ДОСААФ, 1986.

Календарно – тематический план секции «Стрелковый спорт»

| Дата | Тема урока | Наименование темы, урока | Кол-во часов |
|------|---------------|--|--------------|
| | Тема 1 | История стрелкового оружия | 1 |
| | 1.1 | История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие. | 1 |
| | Тема 2 | Теоретические основы стрельбы теория | 6 |
| | 2.1 | История развития пулевой стрельбы, ее значение | 1 |
| | 2.2 | Траектория полета пули, стабилизация. | 1 |
| | 2.3 | Определение основы средней точки прицеливания, попадания. | 1 |
| | 2.4 | Явление выстрела. Отдача винтовки. | 1 |
| | 2.5 | Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. | 1 |
| | 2.6 | Отдача винтовки. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание. | 1 |
| | Тема 3 | Устройство пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 Автомата Калашникова АК-74 | 2 |
| | 3.1 | Общие данные. Назначение и устройство основных частей | 1 |
| | 3.2 | Работа частей и механизмов. Хранение оружия. | 1 |
| | Тема 4 | Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. | 1 |
| | 4.1 | Общие требования. Правила обращения с оружием. | 1 |
| | Тема 5 | Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия | 4 |
| | 5.1 | Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. | 1 |
| | 5.2 | Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. | 1 |
| | 5.3 | Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. | 1 |
| | 5.4 | Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения. | 1 |
| | | | |
| | Тема 6 | Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия | 4 |
| | 6.1 | Упражнение №1 Контроль однообразия прицеливания. | 1 |
| | 6.2 | Упражнение №2 Тренировка в стрельбе без пуль. | 1 |
| | 6.3 | Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. | 2 |

| | | | |
|--|---------------|---|-----------|
| | Тема 7 | Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (упр. №6) Практические занятия. | 30 |
| | 7.1 | Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3. | 4 |
| | 7.2 | Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат. | 3 |
| | 7.3 | Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. | 3 |
| | 7.4 | Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с упора. Выстрелов 3*5 | 6 |
| | 7.5 | Упражнение№7.Стрельба по спортивной мишени «П» сидя за столом с опорой локтями, дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. | 6 |
| | 7.6 | Упражнение№8.Мишень «П», стоя с руки. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из50. | 4 |
| | 7.7 | Упражнение№9.Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Дистанция- 5м. Выстрелов 3*5, Задание выполнить нормативные установки. | 4 |
| | Тема 8 | Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6). Практические занятия. | 20 |
| | 8.1 | Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5. | 2 |
| | 8.2 | Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат. | 2 |
| | 8.3 | Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. | 2 |
| | 8.4 | Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола. | 2 |
| | 8.5 | Упражнение№7 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. | 2 |
| | 8.6 | Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50. | 4 |
| | 8.7 | Упражнение№9.Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Выстрелов 3*5, Задание выполнить нормативные установки. | 4 |
| | 8.8 | Упражнение№10. Стрельба, стоя с руки, мишень 8, Выстрелов 3*5 Задание – выполнить нормативы соревнований. | 2 |

