

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Кузнецкая средняя общеобразовательная школа



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА кружка « Юный стрелок»

Составитель:
Трусков Александр Дмитриевич
преподаватель- организатор ОБЖ

с. Кузнецкое
2021г.

Содержание программы:

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи кружка
3. Планы занятий кружка
4. Положение о школьном кружке «Юный стрелок»
5. Инструкция по пулевой стрельбе из пневматического оружия
6. Меры безопасности при стрельбе в тире
7. Правила выполнения стрельбы в пневматическом тире
8. Список методической литературы

. Программа работы кружка «Юный стрелок»

Данная программа составлена для учащихся 5-7 классов , количество обучаемых в одном кружке 8-15 человек.

Количество педагогических часов (1 раз в неделю по 1 часа, всего 34 часа)

Пояснительная записка:

Стрельба – это спорт, охота и здоровье. Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчины, женщины, дети. Значит стрельба интересна, полезна и увлекательна, она имеет много малозаметных, но трудных и тонких особенностей. Поэтому ее любят многие и часто посвящают ей свое время.

Для достижения высоких показателей и победы на соревнованиях стрелку требуются многие разнообразные и весьма ценные для любого человека качества. Стрельба имеет различные виды упражнений и спортивных нормативов по разным типам оружия: винтовка, пистолет, револьвер, арбалет и лук.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный стрелок» имеет физкультурно-спортивную направленность, которая ориентирована на создание условий для формирования и реализации комплекса мер, учитывающих особенности современных детей, личностное развитие учащихся и профессионального самоопределения.

В России стрельба из различных видов оружия стала массовым видом спорта и имеет два значительных достоинства для здорового образа жизни: способствует улучшению здоровья, отвлекает людей от вредных привычек, укрепляет обороноспособность нашей Родины.

Цель программы:

Привлечь детей и педагогов к активным формам повышения физической подготовки.

Сделать более разнообразными, эффективными, целостными формы работы по гражданскому патриотическому воспитанию.

Выявить лучших спортсменов для участия в городских соревнованиях по стрельбе.

Основные задачи программы:

Теоретическое и практическое обучение пулевой стрельбе, обеспечение активного участия членов кружка в спортивной и оборонно-массовой работе, воспитание их в духе беззаветной преданности своему Отечеству, подготовка молодежи к военной службе, разъяснение необходимости укрепления обороноспособности России.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Критерии оценки:

«Зачтено» - обучаемый правильно ориентируется в о современном стрелковом оружии, знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже, вести прицельную и кучную стрельбу с результатом не ниже 18 очков при 3-х выстрелах. 30 очков при 5-ти выстрелах, 60 очков при 10-ти выстрелах;

«Не зачтено» - А) если обучаемый неправильно ориентируется в современном стрелковом оружии, не знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, не умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже,
Б) ведет прицельную и кучную стрельбу с результатом ниже 18 очков при 3-х выстрелах, 30 очков при 5-ти выстрелах, 60 очков при 10-ти выстрелах.

Формы подведения итогов результатов обучения детей.

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся: проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки; проверка нормативов по ОФП для допризывной молодежи;

контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам курса;
соревнования на личное первенство среди воспитанников объединения;
общешкольные соревнования по стрельбе из пневматического оружия;
анализ и обсуждение проводимых мероприятий с учащимися и их родителями.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный стрелок» (стартовый уровень)

Первый год обучения

№	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Введение	1	Беседа, лекция демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение
2.		Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение
3.		История развития стрелкового спорта.	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение, тестирование
4.		Материальная часть оружия и основы стрельбы	2	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Собеседование, упражнение, самостоятельная работа
5.		Основы техники стрельбы.	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, место для стрельбы	Опрос, наблюдение, тестирование
6.		Определение расстояния до цели	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, место для стрельбы	Собеседование, наблюдение, упражнение.
Изучение и совершенствование техники стрельбы:						
7.		Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовке с опорой на стол, на стойку. Производство холостого выстрела.	3	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, место для стрельбы	Опрос, наблюдение, зачетные стрельбы
8.		Тренировка в	2	Беседа,	Учебный	Упражнения, зачетные стрельбы

		изготовке для стрельбы лежа с упора.		демонстрация, практическая работа	кабинет, место для стрельбы	
9.		История стрелкового оружия времен Великой Отечественной войны.	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, тестирование
10.		Тренировка в технике для стрельбы стоя.	3	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, место для стрельбы	Упражнения, зачетные стрельбы
11.		Тренировка стрельбы с колена.	3	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, место для стрельбы	Упражнения, зачетные стрельбы
12.		Стрельба из пневматического пистолета по мишеням на 5 м.	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, место для стрельбы	Упражнения, зачетные стрельбы
13.		Секреты стрелкового мастерства	4	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет	Зачет, тестирование
14.		Правила соревнований.	1	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет	Опрос
15.		Общая физическая подготовка.	1	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет	Опрос, упражнение, самостоятельная работа.
16.		Подготовка к соревнованиям.	3	Беседа, практическая работа	место для стрельбы	Упражнения, наблюдения.
17.		Итоговое занятие	2	Практическая работа	место для стрельбы	Зачётные стрельбы
		ИТОГО:	34			

1. Вводное занятие

История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы.

2. Начальные сведения об анатомии человека

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечно-сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварительная и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

3. Физическая подготовка стрелка

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Занятия в различных спортивных секциях. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

4. Начальные сведения о стрельбе из личного оружия

Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

5. Общие сведения о пневматическом оружии

Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжение и разряжение.

5. Подготовительные упражнения по стрельбе

Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

Упражнение 2. То же из пистолета двумя руками

Упражнение 3. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Упражнение 4. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням

Упражнение 5. То же из пистолета

Упражнение 6. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительною до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 7. То же из пистолета двумя руками

Упражнение 8. То же из пистолета одной рукой.

Упражнение 9. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Упражнение 10. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 11. То же из пистолета одной рукой.

7. Вспомогательные упражнения

Упражнение 12. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 13. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 14. То же из пистолета одной рукой.

Упражнение 15. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Упражнение 16. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 17. То же из пистолета одной рукой.

8. Основные упражнения по стрельбе

Упражнение 18. Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 19. Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора.

Упражнение 20. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

Упражнение 21. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 22. То же из пистолета одной рукой.

9. Стрелковые игры

1. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.
2. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.
3. «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.
4. «Дуэльная» с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.
5. «Лось и волк» - аналогичная предыдущей игре.
6. «График» Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.
7. «Турнир» . Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.
8. «Выбивание» - аналогична предыдущей игре.
9. «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.
10. «Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат обеими руками поочередности .

10. Соревнования по стрельбе из винтовки

Проводится между членами кружка, на первенство учебного заведения .

Перечень учебно-методического обеспечения

Методическая работа:

- разработка планов уроков по темам;
- подготовка дидактического материала к новому учебному году;
- разработка и оформление методических и наглядных пособий;
- использование методических разработок прошлых лет и совершенствование их в процессе практического применения;

-разнообразить методы проведения занятий, а также использовать теоретические и практические рекомендации методистов и педагогов, применяя для этого журналы «Военные знания», «Основы безопасности жизни» и сеть Интернет;
-помощь в проведении районных соревнований.

Список литературы

1. Науменко Ю.А., « Начальная военная подготовка», Москва, Просвещение, 1987 г.
2. Попов Е.А., «Огневая подготовка», Москва, 2004 г.
3. Яковлев Н.П., «Учебник допризывника», Военное издательство Министерства обороны союза ССР, Москва, 1960г.(эл.вар)

Методические пособия:

1. Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок» (А.Д. Дворкин, изд. ДОСААФ, 1986г.)
2. Департамент образования города Москвы
Северо-западное окружное Управление образования
Государственное образовательное Учреждения
Центр Детского Творчества «Щит»
Методические рекомендации «Стрельба из пневматических винтовок»
Под редакцией Корчагина А.В.; Драгни О.В.
Москва 2010г.
3. « Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 1986 г.
4. «Программы допризывной подготовки юношей» 1990 г.
5. А. Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
6. А. С. Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».
7. Правила соревнований по пулевой стрельбе.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Кузнецкая средняя общеобразовательная школа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА кружка « Юный стрелок»

Составитель:
Трусков Александр Дмитриевич
преподаватель- организатор ОБЖ

с. Кузнецкое
2021г.

Содержание программы:

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи кружка
3. Планы занятий кружка
4. Положение о школьном кружке «Юный стрелок»
5. Инструкция по пулевой стрельбе из пневматического оружия
6. Меры безопасности при стрельбе в тире.
7. Правила выполнения стрельбы в пневматическом тире
8. Список методической литературы

. Программа работы кружка «Юный стрелок»

Данная программа составлена для учащихся 8- 11 классов , количество обучаемых в одном кружке 8-15 человек.

Количество педагогических часов (1 раз в неделю по 2 часа, всего 68 часа)

Пояснительная записка:

Стрельба – это спорт , охота и здоровье. Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчины, женщины, дети. Значит стрельба интересна, полезна и увлекательна, она имеет много малозаметных, но трудных и тонких особенностей. Поэтому ее любят многие и часто посвящают ей свое время.

Для достижения высоких показателей и победы на соревнованиях стрелку требуются многие разнообразные и весьма ценные для любого человека качества. Стрельба имеет различные виды упражнений и спортивных нормативов по разным типам оружия: винтовка, пистолет, револьвер, арбалет и лук.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный стрелок» имеет физкультурно-спортивную направленность, которая ориентирована на создание условий для формирования и реализации комплекса мер, учитывающих особенности современных детей, личностное развитие учащихся и профессионального самоопределения.

В России стрельба из различных видов оружия стала массовым видом спорта и имеет два значительных достоинства для здорового образа жизни: способствует улучшению здоровья, отвлекает людей от вредных привычек, укрепляет обороноспособность нашей Родины.

Цель программы:

Привлечь детей и педагогов к активным формам повышения физической подготовки.

Сделать более разнообразными, эффективными, целостными формы работы по гражданскому патриотическому воспитанию.

Выявить лучших спортсменов для участия в городских соревнованиях по стрельбе.

Основные задачи программы:

Теоретическое и практическое обучение пулевой стрельбе, обеспечение активного участия членов кружка в спортивной и оборонно-массовой работе, воспитание их в духе беззаветной преданности своему Отечеству, подготовка молодежи к военной службе, разъяснение необходимости укрепления обороноспособности России.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Критерии оценки:

«**Зачтено**» - обучаемый правильно ориентируется в о современном стрелковом оружии, знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже, вести прицельную и кучную стрельбу с результатом не ниже 18 очков при 3-х выстрелах.30 очков при 5-ти выстрелах, 60 очков при 10-ти выстрелах;

«**Не зачтено**» - А) если обучаемый неправильно ориентируется в современном стрелковом оружии, не знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, не умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже,

Б) ведет прицельную и кучную стрельбу с результатом ниже 18 очков при 3-х выстрелах 30 очков при 5-ти выстрелах, 60 очков при 10-ти выстрелах.

Формы подведения итогов результатов обучения детей.

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

- . проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки;
 - . проверка нормативов по ОФП для допризывной молодежи;
 - . контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам курса;
 - . соревнования на личное первенство среди воспитанников объединения;
 - . общешкольные соревнования по стрельбе из пневматического оружия;
- анализ и обсуждение проводимых мероприятий с учащимися и их родителями

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный стрелок»
(стартовый уровень)

Второй год обучения

№	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Вводное занятие	1	Беседа, лекция демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение
2.		Меры безопасности при стрельбе из пневматического и стрелкового оружия	2	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение зачет по технике безопасности
3.		Материальная часть оружия	4	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение тестирование
4.		Правила стрельбы.	6	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Собеседование, упражнение, самостоятельная работа
5.		Подготовка оружия к стрельбе, стрельба из пневматической винтовки	15	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, место для стрельбы	Опрос, наблюдение тестирование
6.		Общая физическая подготовка	8	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, спортзал	Наблюдение, упражнение, зачет
7.		Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.	20	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, место для стрельбы	Опрос, наблюдение зачетные стрельбы
8.		Специальная физическая подготовка.	10	Беседа, демонстрация, практическая работа	Спортивная площадка, спортзал	Выполнение нормативов

9.		Итоговое занятие	2	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Зачет
		ИТОГО:	68			

ПРОГРАММА

1. Углубление знаний анатомии человека.

Строение тканей: мышечной, нервной, костной и др. Опорные и двигательные функции скелета и мышц. Наружный покров. Органы: дыхания, кровообращения, равновесия и др. Газообмен. Обмен веществ, пищеварение. Вторая сигнальная система. Сенсорные и моторные сигналы.

2. Физическая подготовка.

Аналогична программе 1го года обучения.

3. Психологическая подготовка.

Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях. Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.

4. Углубленное изучение пневматического оружия

Надежность запираания канала ствола, блокировка спускового механизма. Регулировка прицела. Пристрелка. Техническая эксплуатация оружия. Меры безопасности. Возможные отказы и их устранения. Правила проведения соревнований.

5. Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества

Технические данные. Конструктивные отличия. Назначение и устройство основных частей оружия. Заряжание и разряжание. Особенности эксплуатации.

6. Вспомогательные упражнения по стрельбе

Аналогичны упражнениям 4-11. Постепенное увеличение количества выстрелов в упражнениях.

7. Основные упражнения по стрельбе

Аналогичны упражнениям 18-22. постепенное увеличение количества выстрелов.

Упражнение 23. Стрельба из винтовки с колена.

Упражнение 24. Стрельба из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лежа с упора, а затем –стоя без опоры.

Упражнение 25. Стрельба из винтовки в трех положениях: стрельба из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лежа с упора, а затем –стоя без опоры, затем с колена.

Упражнение 26. Скоростная стрельба из винтовки по силуэтам в положении стоя.

Упражнение 27. То же из пистолета.

Упражнение 27. Тренировка без стрельбы с винтовкой с переменным центром тяжести стоя без опоры.

Упражнение 29. Стрельба из винтовки с переменным центром тяжести стоя без опоры.

8. Стрелковые игры

Аналогичны программе первого года обучения.

9. Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки

Проводится между членами кружка, на первенство учебного заведения .

Перечень учебно-методического обеспечения

Методическая работа:

- разработка планов уроков по темам;
- подготовка дидактического материала к новому учебному году;
- разработка и оформление методических и наглядных пособий;
- использование методических разработок прошлых лет и совершенствование их в процессе практического применения;
- разнообразить методы проведения занятий, а также использовать теоретические и практические рекомендации методистов и педагогов, применяя для этого журналы «Военные знания», «Основы безопасности жизни» и сеть Интернет;
- помощь в проведении районных соревнований.

Список литературы

1. Науменко Ю.А., « Начальная военная подготовка», Москва, Просвещение, 1987 г.
2. Попов Е.А., «Огневая подготовка», Москва, 2004 г.
3. Яковлев Н.П., «Учебник допризывника», Военное издательство Министерства Обороны союза ССР, Москва, 1960г.(эл.вар)

Методические пособия:

1. Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок» (А.Д. Дворкин, изд. ДОСААФ, 1986г.)
2. Департамент Образования города Москвы
Северо-западное окружное Управление Образования
Государственное Образовательное Учреждения
Центр Детского Творчества «Щит»
Методические рекомендации «Стрельба из пневматических винтовок»
Под редакцией Корчагина А.В.; Драгни О.В.
Москва 2010г.
3. « Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 1986 г.
4. «Программы допризывной подготовки юношей» 1990 г.
5. А. Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
6. А. С. Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».
7. Правила соревнований по пулевой стрельбе.