



## Пояснительная записка

*Программа кружка «Юный стрелок» разработана* в рамках реализации приоритетной задачи государства - патриотического воспитания молодежи и 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 узнают историю и традиции ВС. Основную часть занятий составляет стрелковый спорт.

Стрелковый спорт является одним из самых массовых видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Доступной формой обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

В конце обучения чаще практикуются тренировки, соревнования.

### *Отличительные особенности данной 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 изготовку 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.

*Настоящая программа рассчитана на 1 год - 68 часов (2 часа в неделю), из них практических работ – 65.*

В реализации данной программы участвуют обучающиеся 6-11 классов.

*Главной целью образования* является расширение объема знаний, развитие свои физических качеств (меткости, выносливости, силы, быстроты и ловкости), повышение интереса к занятиям физкультурой и спортом научить занимающихся анализировать свои действия.

### *Задачи программы:*

- обучить приемам и правилам стрельбы;
- воспитывать любовь к оружию, терпение и настойчивость в достижении мастерства пулевой стрельбы;
- воспитывать патриотизм и гордость за свою Родину;
- развивать у обучающихся чувство ответственности, добиваться от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины;
- развивать функциональных возможностей организма.

При реализации программы используются следующие формы: беседы, лекции, практические занятия; подведение итогов проводится в форме соревнований.

## *Перечень знаний и умений, формируемых у учащихся*

### *Учащиеся должны:*

#### *знать:*

- - меры безопасности при стрельбе;
- - устройство пневматической винтовки;

- - боевые традиции В.С. России;
- - характеристику вооружения Российской армии.

**уметь:**

- - метко стрелять;
- - выполнять строевые приемы без оружия.

**иметь навыки:**

- дисциплины, осторожности, самообладания и внимательности при реализации поставленных задач;
- взаимной поддержки и выручки в совместной деятельности;
- участия в конкурсах, соревнованиях.
- активной жизненной позиции гражданина России.

## Содержание программы.

### 1. Вводный урок (1ч)

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 (2ч)

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 (3ч)

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 (3ч)

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 (3ч)

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 заряжание и разряжение.

### 6. Подготовительные упражнения по стрельбе (3ч)

Техника безопасности.

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

Упражнение 2. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Упражнение 3. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.

Упражнение 4. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительною до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 5. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

#### **7. Вспомогательные упражнения (4ч)**

Техника безопасности.

Упражнение 1. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 2. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

#### **8. Основные упражнения по стрельбе (22ч)**

Техника безопасности.

Упражнение 1. Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 2. Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора.

Упражнение 3. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

#### **9. Стрелковые игры (24ч)**

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» стрельба с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.

5. «График» Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

6. «Турнир» Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.

7. «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.

8. «Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат обеими руками поочередности.

#### **10. Соревнования по стрельбе из винтовки (4ч)**

Проводится между членами кружка, на первенство школы.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока		Тема урока	Кол-во часов	Тема практической работы	Кол-во часов	Дата	
п/п	в теме					план	факт
<b>Вводный урок (1 ч.)</b>							
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1				
<b>Начальные сведения об анатомии человека (2 ч.)</b>							
2	1	Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы человека.	1				
3	2	Сенсорные системы-анализаторы	1				
<b>Физическая подготовка стрелка (2 ч.)</b>							
4	1	Здоровый образ жизни. Зарядка. Закаливание. Дыхательные упражнения	1	Дыхательные упражнения	1		
5	2	Координация движений. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе.	1	Развитие устойчивости позы тела при стрельбе.	1		
<b>Начальные сведения о стрельбе из личного оружия (3 ч.)</b>							
6	1	Стрельба и выстрел. Основы устройства оружия и боеприпасов.	1	Изучение основ устройства оружия	1		
7	2	Баллистика. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания.	1	Техника дыхания.	1		
8	3	Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.	1	Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.	1		
<b>Общие сведения о пневматическом оружии (3 ч.)</b>							
9	1	Правила ТБ. Устройство и принцип работы пневматического оружия.	1	Изучение устройства пневматической винтовки	1		
10	2	Уход за оружием и пулями, их хранение.	1	Изучение правил ухода и хранения пуль.	1		
11	3	Подготовка оружия к стрельбе, его заряжание и разряжение	1	Изучение правил подготовки оружия к стрельбе.	1		
<b>Подготовительные упражнения по стрельбе (3 ч.)</b>							
12	1	Изготовка к стрельбе из винтовки сидя. Контроль однообразия прицеливания.	1	Изготовка к стрельбе. Контроль однообразия прицеливания.	1		
13	2	Прицеливание. Устойчивость изготовки и самоконтроль.	1	Прицеливание. Устойчивость изготовки.	1		
14	3	Стрельба из винтовки без пуль. Координация действий стрелка.	1	Стрельба из винтовки без пуль.	1		
<b>Подготовительные упражнения по стрельбе (4 ч.)</b>							

15	1	Правила ТБ. Выработка навыка плавного нажатия на спусковой крючок.	1	Стрельба из винтовки по белому листу бумаги.	1		
16	2	Стрельба из винтовки по листу бумаги.	1	Стрельба из винтовки по белому листу бумаги.	1		
17	3	Определение средней точки попадания.	1	Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги.	1		
18	17	Стрельба из винтовки по квадрату.	1	Стрельба из винтовки по квадрату.	1		
<b>Основные упражнения по стрельбе (22 ч.)</b>							
19	1	Правила ТБ. Стрельба из винтовки по мишени сидя	1	Стрельба из винтовки по мишени сидя	1		
20	2	Стрельба из винтовки по мишени сидя	1	Стрельба из винтовки по мишени сидя	1		
21	3	Стрельба из винтовки по мишени сидя	1	Стрельба из винтовки по мишени сидя	1		
22	4	Стрельба из винтовки по мишени сидя	1	Стрельба из винтовки по мишени сидя	1		
23	5	Стрельба из винтовки по мишени сидя	1	Стрельба из винтовки по мишени сидя	1		
24	6	Стрельба из винтовки по мишени стоя	1	Стрельба из винтовки по мишени стоя	1		
25	7	Стрельба из винтовки по мишени стоя	1	Стрельба из винтовки по мишени стоя	1		
26	8	Стрельба из винтовки по мишени стоя	1	Стрельба из винтовки по мишени стоя	1		
27	9	Стрельба из винтовки по мишени стоя	1	Стрельба из винтовки по мишени стоя	1		
28	10	Стрельба из винтовки по мишени стоя	1	Стрельба из винтовки по мишени стоя	1		
29	11	Стрельба из винтовки по мишени лежа	1	Стрельба из винтовки по мишени лежа	1		
30	12	Стрельба из винтовки по мишени лежа	1	Стрельба из винтовки по мишени лежа	1		
31	13	Стрельба из винтовки по мишени лежа	1	Стрельба из винтовки по мишени лежа	1		
32	14	Стрельба из винтовки по мишени лежа	1	Стрельба из винтовки по мишени лежа	1		
33	15	Стрельба из винтовки по мишени лежа	1	Стрельба из винтовки по мишени лежа	1		
34	16	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1	Стрельба из винтовки по мишени	1		
35	17	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1	Стрельба из винтовки по мишени	1		
36	18	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1	Стрельба из винтовки по мишени	1		
37	19	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1	Стрельба из винтовки по мишени	1		
38	20	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1	Стрельба из винтовки по мишени	1		
39	21	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1	Стрельба из винтовки по мишени	1		
40	22	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1	Стрельба из винтовки по мишени	1		
<b>Стрелковые игры (24 ч.)</b>							

41	1	«Дуэльная» стрельба по мишени.	1	«Дуэльная» стрельба по мишени.	1		
42	2	«Дуэльная» стрельба по мишени.	1	«Дуэльная» стрельба по мишени.	1		
43	3	«Дуэльная» стрельба по мишени на скорость.	1	«Дуэльная» стрельба по мишени на скорость.	1		
44	4	«Дуэльная» стрельба по мишени на скорость.	1	«Дуэльная» стрельба по мишени на скорость.	1		
45	5	«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням.	1	«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням.	1		
46	6	«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням.	1	«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням.	1		
47	7	«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.	1	«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.	1		
48	8	«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.	1	«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.	1		
49	9	«Дуэльная» стрельба с барьерами.	1	«Дуэльная» стрельба с барьерами.	1		
50	10	«Дуэльная» стрельба с барьерами.	1	«Дуэльная» стрельба с барьерами.	1		
51	11	Упражнение «График».	1	Упражнение «График».	1		
52	12	Упражнение «График».	1	Упражнение «График».	1		
53	13	Упражнение «График».	1	Упражнение «График».	1		
54	14	Упражнение «Турнир».	1	Упражнение «Турнир».	1		
55	15	Упражнение «Турнир».	1	Упражнение «Турнир».	1		
56	16	Упражнение «Турнир».	1	Упражнение «Турнир».	1		
57	17	«Биатлон» с бегом.	1	«Биатлон» с бегом.	1		
58	18	«Биатлон» с бегом.	1	«Биатлон» с бегом.	1		
59	19	«Биатлон» с бегом.	1	«Биатлон» с бегом.	1		
60	20	«Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат.	1	«Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат.	1		
61	21	«Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат.	1	«Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат.	1		
62	22	«Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат.	1	«Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат.	1		
63	23	Подготовка к соревнованию по стрельбе.	1	Подготовка к соревнованию по стрельбе.	1		
64	24	Подготовка к соревнованию по стрельбе.	1	Подготовка к соревнованию по стрельбе.	1		

**Соревнования по стрельбе из винтовки (4 ч.)**

65	1	Соревнование по стрельбе.	1	Соревнование по стрельбе.	1		
66	2	Соревнование по стрельбе.	1	Соревнование по стрельбе.	1		
67	3	Соревнование по стрельбе.	1	Соревнование по стрельбе.	1		
68	4	Соревнование по стрельбе.	1	Соревнование по стрельбе.	1		
		<b>Итого</b>	<b>68</b>		<b>65</b>		