

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» п. Аджером

Согласовано:

Заместитель директора по ВР


/Крупни́на Г.И./

Утверждаю:

Директор школы


/Кала́кова Г.И./



Дополнительная общеразвивающая программа

«Юный стрелок»

Модификационная программа физкультурно-спортивной направленности, составленная педагогом дополнительного образования Паниковым К.В..

Срок реализации программы 1 год

Возраст детей – 12 - 18 лет.

п. Аджером, 2019 год.

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.

- направленность дополнительной образовательной программы - военно-патриотическая.

- вид программы - модифицированная.

- новизна, актуальность, педагогическую целесообразность

Новизна: программа ДО «Юный стрелок» рассчитана на 1 год, усложнение материала происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, морально-волевых).

Актуальность: Необходимость разработки и внедрения курса стрелковой подготовки в системе дополнительного образования детей обусловлено тем, что в программе курса Основы безопасности жизнедеятельности не достаточно времени уделяется этим темам, но в то же самое время в программу ежегодно проводимых соревнований допризывной молодёжи и программу учебно-полевых учебных сборов входит стрельба из пневматической винтовки.

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.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе реализации у учащихся формируется способность к самостоятельному общефизическому развитию, формируется психологическая устойчивость, осуществляется подготовка к службе в Вооруженных Силах России, к защите Отечества. Привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности. При занятиях стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание.

Стрельба развивает память, способствует развитию вестибулярного аппарата, зрительного анализатора, ассоциативного мышления. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков развиваются устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Поэтому стрельба является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий. Содержание программы способствует присвоению этических норм при обращении с оружием, знакомит с историей развития стрелкового спорта, с именами выдающихся спортсменов.

- цель и задачи дополнительной образовательной программы

Главной целью образования является расширение объема знаний, развитие своих 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.

- отличительные особенности

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.

Программа кружка «Юный стрелок»:

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.

- возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы

Курс изучения программы рассчитан на учащихся 2 – 8 классов.

- сроки реализации дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на 1 год с общим объемом 34 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

- формы и режим занятий

Основными формами занятий являются учебно-тренировочные, теоретические и практические занятия, спортивные игры и соревнования.

Практическая часть занимает большее количество времени. Форму занятий можно определить как творческую, самостоятельную, спортивную деятельность детей. Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом: на занятиях учащиеся знакомятся с различными приемами и способами стрельбы из пневматического оружия. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности.

Закономерности использования способов стрельбы из пневматического оружия могут быть представлены в виде правил, алгоритмов. Так, отрабатывая навык заряжения и разряжения оружия, учащиеся всегда должны добиваться точности его выполнения, стремиться к пошаговому выполнению работы, применять знания, полученные в теоретической части занятия.

Эффективным для познавательного развития детей является такое введение нового теоретического материала, которое вызвано требованиями практики. Ученик должен уметь сам сформулировать задачу, новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи.

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

Настоящая программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю), из них практических работ – 58.

Наполняемость групп 10 – 15 человек, допускаются занятия в группе с детьми разных возрастов.

Продолжительность занятий - 2 часа, занятия проводятся 1 раз в неделю. Принимаются обучающиеся на добровольной основе, в течение года допускается дополнительный набор в коллектив на вакантные места.

Каждое занятие включает теоретическую и практическую часть.

- ожидаемые результаты и способы определения их результативности

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;
- 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

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.

Способами проверки являются входная, промежуточная и итоговая диагностика с помощью метода наблюдения и тестирования, а также текущей диагностики во время проведения соревнований.

- формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

В конце обучения практикуются тренировки, соревнования.

Практические контрольные занятия.

Психологическая подготовка стрелка. Подвижные спортивные игры на развитие общей выносливости, координации движений при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов. Стрелковая игра «Лось и волки» с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.

Стрельба из винтовки и пистолета из различных положений. Анализ действий при выстреле, устранение ошибок. Оценка и самооценка результатов.

Заключительное занятие. Подведение итогов учебного года. Награждения.

В конце года, после прохождения программы учащимся вручаются *свидетельство* об окончании курса.

- средства, необходимые для реализации программы

Занятия курса проводятся в специально оборудованном помещении, где предусмотрена комната для хранения оружия.

Для занятий необходимы: пневматические винтовки, пневматические пистолеты, мишени. Важно иметь: матрасы для стрельбы, валики для стрельбы из упора.

Обязательно должны находиться плакаты «Меры безопасности при обращении с оружием», «Меры безопасности и правила поведения в тире».

В работе следует использовать плакаты: «Техника стрельбы из спортивной винтовки» (набор из 28 плакатов), «Техника стрельбы из спортивного пистолета», «Малокалиберная винтовка», «Положение стрельбы из малокалиберной винтовки», «Положение стрельбы из малокалиберного пистолета» и др.

При объяснении тем и при самостоятельной работе детей с литературой следует широко использовать книги, красочные альбомы: «Ручное огнестрельное оружие», «Оружие пехоты», «История советского стрелкового оружия и патронов» и другие, а также журналы: «Оружие», «Военные знания», «Ружье», «Мастер ружье» и др. На занятиях можно использовать видеофильмы по истории оружия, о современном оружии.

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.	Введение	1	1	-
2.	Меры безопасности при проведении стрельб	2	2	-
3	Общие сведения о пневматическом оружии	1	1	-
4	Основы техники стрельбы	10	2	8
5	Правила соревнований	1	1	-

6	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки	37	2	35
7	Общая физическая подготовка	6	1	5
8	Соревнования по стрельбе	10	-	10
	Всего	68	10	58

III. Содержание программы

Структурно программа состоит из восьми разделов.

Раздел 1: Введение (1 час)

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 (2 часа)

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 (1 час)

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 зарядание и разрядание. Уход за оружием.

Раздел 4: Основы техники стрельбы (10 часа)

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 (1 час)

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 (37 часов)

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 (6 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.

Раздел 8: Соревнования по стрельбе (10 часов)

Методическое обеспечение:

- упражнение выполняется из пневматической винтовки типа ИЖ-22;
- дистанция стрельбы 5 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.

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.