

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

на методическом совете
классных руководителей

Кочарина А.Н.

« 30 » 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Кузнецова Т.Ю.

« 30 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ ИРМО

«Грановская СОШ»

Сидорина Н.П.

« 30 » 08 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

СТРЕЛЬБА

(физкультурно-спортивная направленность)

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 10 до 17 лет

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Афанасьев Александр Михайлович

2023 год

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 секции «Стрельба» 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 «Стрельба» входит обучение школьников основам стрельбы из электронного оружия (винтовки, автомата и пистолета). Данная программа составлена для обучающихся 4-7 (10-14 лет) и 8-11 классов (15-17 лет), количество обучаемых в одной группе - 15 человек.

Цель программы - формирование у обучающихся наиболее полных знаний и представлений об истории и возникновения стрелкового спорта и их обучение владеть пневматическим оружием.

- Привлечь детей и педагогов к активным формам повышения физической подготовки.
- Сделать более разнообразными, эффективными, целостными формы работы по гражданскому патриотическому воспитанию.

• 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, получение навыков проведения физических упражнений для укрепления общей физической подготовки и для формирования правильной осанки.

- Ознакомить и научить учащихся стрельбе из электронного оружия.
- Выявить лучших спортсменов для участия в городских соревнованиях по стрельбе.
- Развивать у школьников такие качества, 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.
- Формировать готовность школьников к отношениям в обществе и преодолению жизненных трудностей, проверка своих сил и возможностей, активное самовоспитание.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся будут знать:

- технику безопасности при проведении стрельб;
- устройство и принцип действия винтовки АК – 74;
- способы развития быстроты, ловкости, общей и статической выносливости;
- технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются при стрельбе.

Обучающиеся будут уметь:

- осознанно относиться к своему здоровью;
- определять дальность до цели, направление и силу ветра;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся;
- проявлять волевые качества спортсмена;
- выполнять упражнения по стрельбе из пневматического оружия из разных положений (сидя, стоя, лежа, с колена).

Срок реализации дополнительной образовательной программы «Стрельба» один год.

Форма и режим занятий:

Рассказ с демонстрацией на материальной части и тренировка.
Условия реализации программы объединения «Стрельба»:

Тренажёр для стрельбы, в состав которого входит:

- макет пистолета Макарова, оснащённый оптико-электронной системой;
- макет автомата Калашникова, оснащённый оптико-электронной насадкой;
- мишень №4Ф (грудная) в масштабе 1:2,5;
- мишень №4С (спортивная) в масштабе 1:2,5;
- блок обработки сигналов с мишеней с устройством их подсветки;
- программное обеспечение;
- устройство для отображения результатов стрельбы;
- комплект соединительных кабелей; - штативы под мишени.

Методическое обеспечение:

- упражнение выполняется из макетов пистолета Макарова и автомата Калашникова;
- дистанция стрельбы от 7 м до 25 м;
- мишень — спортивная № 4С для стрельбы из АК и фигурная (грудная) № 4Ф для стрельбы из ПМ;
- положение для стрельбы — стоя;
- количество выстрелов — 3 пробных, 5 зачётных;
- время на стрельбу — неограниченное.
- Итоги реализации:

Участия в соревнованиях по стрельбе из электронного оружия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Структурно программа состоит из семи разделов.

Раздел 1: Введение (2 час) Основы развития стрелкового спорта. Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте. Закон «О всеобщей воинской обязанности». Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

Раздел 2: Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из оружия (8 часов) Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице 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 об электронном оружии (8 часов) Назначение электронного оружия. Общее устройство. Устройство, назначение и работа

основных частей и механизмов оружия. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Подготовка оружия к стрельбе, его заряджение и разряджение.

Раздел 4: Основы техники стрельбы (16 часов) Явление выстрела. Отдача ружья. Образование траектории и её элементы. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований. Изготовки при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа. Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Спуск курка.

Раздел 5: Изучение и совершенствование техники стрельбы. (44 часа) Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе.

Раздел 6: Правила соревнований по стрельбе (2 часа) Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Представители, тренеры и капитаны команд. Допуск участников к соревнованиям.

Раздел 7: Соревнования по стрельбе (6 часов)

Раздел 8: Тренировки (38 часов) 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. Изучение и освоение приемов изготовки. Тренировка.

Раздел 9: Общая физическая подготовка (20 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.

Методическое обеспечение программы Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся 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. Ожидаемый результат изучения курса В результате изучения курса «Стрельба» учащийся должен Знать: - основы стрельбы. 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение	2	-	2
2.	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из оружия	2	6	8
3.	Общие сведения об электронном оружии	2	6	8
4.	Основы техники стрельбы	4	12	16
5.	Изучение и совершенствование техники стрельбы.	8	36	44
6.	Правила соревнований	2	-	2
7.	Соревнования по стрельбе.	-	6	6
8.	Тренировки.	2	36	38
9.	Общая физическая подготовка	3	17	20
Итого часов		25	119	144

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