

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОБОЯНСКИЙ ГУМАНИТАРНО - ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО:

на заседании методического совета  
протокол № 5 от  
«14» июня 2022г.

ПРИНЯТА

на заседании педагогического  
совета протокол № 8 от  
«15» июня 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОБПОУ «ОГТК»  
Ю.С.Парахин  
Приказ № 318/1 от  
«16» июня 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивная стрельба»**

Срок реализации: 1 год.  
Автор-составитель: Пиляев С.А.,  
преподаватель

г.Обоянь, 2022

## **Структура программы:**

1. Пояснительная записка
  2. Цель и задачи программы.
  3. Учебный план.
  4. Содержание программы.
  5. Условия реализации программы.
  6. Планируемые результаты.
  7. Формы аттестации и контроля.
  8. Список литературы
- Календарный учебный график.  
Рабочая программа воспитания.

## 1. Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития ДОД (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);
- Национальной доктриной образования в Российской Федерации до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Правительства РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г. №2».
- Приказа Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП
- Приказа Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО;
- Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на период до 2025 года утвержденная Распоряжением Правительства Р.Ф. от 12.11.2020 № 2945-Р;
- Положения о рабочей программе дополнительного образования ОБПОУ «ОГТК» от 09.04.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» 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.

АКТУАЛЬНОСТЬ разработки и внедрения курса стрелковой подготовки в системе дополнительного образования обусловлена тем, что в школьной программе «Основы безопасности жизнедеятельности» не достаточно времени уделяется теме пулевой стрельбы, но в то же время, в программу ежегодно проводимых военно-спортивных игр «Победа», и программу учебно-полевых сборов входит стрельба из пневматической винтовки. Поэтому данная программа используется для подготовки стрелков-спортсменов (разрядников) по стрельбе из пневматической винтовки.

Пулевая стрельба, имеющая важное оборонное значение - наиболее развитое и массовое направление. Она входит составной частью и в другие комплексные виды спорта: спортивное пятиборье, биатлон, военно-спортивное многоборье, служебное многоборье, снайперский спорт. Значит, стрельба полезна, интересна и увлекательна. Программа способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

## ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Программа отличается от базовых тем, что в ней учитывается использование новых моделей пневматических винтовок, а также диоптрических прицелов к ним; курсы специальной подготовки стрелка; изучение анатомии человека; целенаправленная подготовка стрелков к соревнованиям различного уровня.

В программу также включены темы по изучению материальной части, разборка и сборка автомата Калашникова, так как это входит в программу соревнований, спартакиад, военно-спортивной игры «Победа», «Зарница» и других спортивных мероприятий.

Программа предназначена для детей без специальных знаний и навыков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий со стрелковым оружием, проявляющих интерес к пулевой стрельбе.

Возрастные особенности обучающихся возрастной группы позволяют проводить тренировки в полном объеме.

**Срок реализации программы – 10 м.**

**Возраст:** 15-18 лет.

**Объем –**324 часа.

**Режим занятий –** 9 часов в неделю.

**Прогнозируемая результативность:**

- освоение образовательной программы.

**Прогнозируемая результативность уровня:**

- освоение образовательной программы;

## 2. Цель и задачи

**Цель программы –** создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий пулевой стрельбой.

**Задачи:**

- ознакомить обучающихся с основами теории и практики стрельбы, основными
- видами стрелкового оружия и правилами его применения;
- научить технике и тактике стрельбы в избранном виде оружия;
- развить и закрепить умения владения техникой и тактикой стрельбы;
- развить уровень физической подготовленности.

## 3. Учебный план.

№ п/п	Тема	Общ. кол-во часов	Теория	Практика	Виды контроля
1	Вводное занятие	2	2		Текущий
2	Начальные сведения об анатомии человека	2	2		Текущий
3	Основы техники и тактики стрельбы	4	4		Текущий
4	Начальные сведения о стрельбе	4	2	2	Текущий
5	Общие сведения о	4	2	2	Текущий

	пневматическом оружии				
6	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	6	4	2	Текущий
7	Подготовительные упражнения по стрельбе	6		6	Текущий
8.	Основные упражнения по стрельбе	128		128	Текущий
9.	Вспомогательные упражнения по стрельбе	128		128	Текущий
10.	Правила соревнований по стрельбе из винтовки	10		10	Текущий
11.	Контрольные стрельбы	20		20	Текущий
12.	Итоговые соревнования	20		20	Текущий
	<b>Всего</b>	<b>324</b>			

#### 4. Содержание программы.

##### 1. Вводное занятие.

Теория. История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Ознакомление с программой занятий. Порядок и организация занятий. Требования, предъявляемые к занимающимся. Ознакомление с местом проведения занятий.

2. Начальные сведения об анатомии человека. Теория. Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Система: нервная, сердечно сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварения и выделения. Сенсорные системы анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

##### 3. Основы техники и тактики стрельб (винтовка)

Теория. Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная поза изготовления стрелка. Ощущение оружия. Ощущение движения пальцами, нажимающего на спусковой крючок. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований для выполнения технически освоенных упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям. Понятия о тактике стрельбы.

##### 4. Начальные сведения о стрельбе.

Теория. Понятие о стрельбе и выстреле. Основные устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пуль, ее определение.

Практика. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

##### 5. Общие сведения о пневматическом оружии.

Теория. Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов пневматического оружия МР-536, МР-512, МР-532, МП-573-02: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложе, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжание и разряжение.

##### 6. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы.

Теория. «Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и

на стрельбищах». Обязанности дежурного на занятиях в тире. Хранение оружия. Примеры из статистики несчастных случаев по причине невыполнения инструкции.

#### 7. Подготовительные упражнения по стрельбе.

Практика. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням М. А. Иткиса (заслуженный мастер спорта, тридцатикратный чемпион мира). Принятие устойчивой изготровки для стрельбы из винтовки, стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

#### 8. Основные упражнения по стрельбе.

Практика. Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания. Удержание оружия с минимальным отклонением.

Удержание оружия в точке прицеливания.

Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа с упора. Отработка функциональных систем прицеливания и управление спуском.

Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры. Система «стрелок-оружие».

Стрельба с колена.

#### 9. Вспомогательные упражнения.

Практика. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Производство стрельбы, подготовительная фаза.

Стрельба по квадрату 10x10 см на листе бумаги. Определение средней точки попадания.

Производство стрельбы, исполнительная фаза.

#### 10. Правила соревнований.

Теория. Судейская и инструкторская практика. Замена стрелков. Время на стрельбу для выполнения упражнений, опоздания. Перерывы в стрельбе. Изготровка при стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Оружие и принадлежности.

Практика: выполнение обязанностей судьи линии мишеней, судьи линии огня, судьи-контролеры, судьи-показчика.

#### 11. Контрольные стрельбы.

Практика. Производятся по условиям соревнований. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий (периода тренировок). Отобрать сильнейших стрелков для укомплектования команды.

#### 12. Итоговые соревнования.

Практика. Передовые испытания. Проводятся между обучающимися клуба для определения технических достижений стрелка, сдачи разрядных норм в соответствии с общими положениями и правилами соревнований. Основной критерий - психологическая устойчивость в соревновательной ситуации.

### 5. Условия реализации программы

Для реализации Программы «Спортивная стрельба» необходимы **помещения и оборудование:**

- Стандартно оборудованная аудитория
- Проектор
- Компьютер, колонки
- Спортивный зал, спортивные силовые тренажеры
- Спортивное оборудование: скамейки, перекладина, «рукоход», гимнастическая стенка.
- Спортивный инвентарь: волейбольные и футбольные мячи, скамейки, маты, скакалки, набивной мяч, мяч для метания, гантели, стойки для прыжков в высоту, канат, кегли

- Спортивная площадка: яма для прыжков, беговая дорожка
- Пневматическая винтовка
- Установка для стрельбы
- Тир
- Макет автомата Калашникова

#### **Материально-техническое обеспечение:**

##### **1. Тир. Тир оснащен следующим оборудованием:**

- стол для чистки оружия;
- стол для практических занятий начинающих стрелков;
- стулья, табуреты, скамья;
- огнетушитель;
- подсобное помещение;
- вывешены инструкции по правилам безопасности.

##### **2. Винтовки пневматические**

##### **3. Пули для стрельбы из пневматических винтовок**

##### **4. Мишени бумажные.**

Информационное обеспечение (аудио-, видео-, фото-, интернет источники)

соответствует современным требованиям и обеспечивает достижение планируемых результатов.

### **6. Планируемые результаты.**

В результате освоения программы к концу обучения курсанты должны:

- обеспечить разностороннюю физическую подготовку стрелка и сформировать специальные качества, определяющие физкультурно-спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координирования (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;

- изучить и освоить основные элементы техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепить навык по выполнению целостного выстрела;

- совершенствовать технику и тактику стрельбы в избранном виде оружия.

### **7. Формы аттестации и контроля.**

Контрольные стрельбы, классификационные соревнования, промежуточная и итоговая аттестация.

Оценочные материалы

#### **1. Вводный мониторинг.**

- меры безопасности при стрельбе в тире
- технические характеристики оружия
- устройство оружия и боеприпасов
- теоретические основы стрельбы - баллистика
- ведения огня по мишеням из пневматического оружия

#### **2. Промежуточный мониторинг.**

- меры безопасности при стрельбе
- технические характеристики стрелкового оружия в армии
- правила пользования гранатами
- упреждения при нацеливании оружия на открытой местности

- ведение огня по мишеням в тире
3. Итоговый мониторинг.
- ведение огня по мишеням №8 при выполнении норм ГТО
  - правила и меры безопасности при стрельбе
  - технические характеристики гранат в Российской армии
  - основные положения закона «Об оружии
  - положения Уголовного кодекса РФ по ответственности - ст.222 и другие.

#### Формы контроля

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:  
 проверка выполнения нормативов по ОФП;

проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки;

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

анкетирование по вопросам проявления желания проходить службу в ВС РФ и проявления интереса к военным профессиям;

### 6. Список литературы.

#### Литература для педагога

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 2007. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение
3. Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности 10 кл. М: АСТ, Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 2009 г..
4. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., Пулевая стрельба. В.А. Кинль. Учебное пособие для педагогических институтов.
5. Патриотическое воспитание и военно – профессиональная ориентация. 10-11 классы: методическое пособие А.А. Волокитин, В.А.Жильцов и др.-М.:Дрофа, 2011.
6. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 2003г.
7. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 2008.
8. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. -М., ФиС, 2007.
9. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. -М., ДОСААФ России, 2010.
10. Ищенко А. Тир и стрельбища, М.: Изд-во РОСТО, 2006г., 216с.
11. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М., ФиС, 2003.
12. Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок» М.: Воениздат, 2013.
13. Методические рекомендации для обучения стрельбе М.: Воениздат, 2015
14. Павлов А.В. Подготовка стрелка-спортсмена. - М., ДОСААФ России, 2010 .
15. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 2007
16. Пулевая стрельба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры. - М., РГАФК, 2006
17. Сарычев Н.Г. Спортивная стрельба по силуэтам. -М., ДОСААФ России, 2010.



18. Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки. - КГАФК, 2004. Литература для учащихся
1. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.; ФиС, 2013.
  2. Начальная военная подготовка. Огневая подготовка. Учебник для учащихся 9-10 классов. Ю.А. Науменко. М. «Просвещение» 2011
  3. Назначение, боевые свойства и устройства 7,62 мм автомата Калашникова(АКМС) стационарное пособие –М.: Дрофа, 2012.
  4. Общевоинские уставы ВС РФ.-М.:Эксмо,2013.
  5. Правила соревнований. Пулевая стрельба – М.: изд. Советский спорт, 2006.
  6. Шилин Ю., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие – М.: Изд. Дивизион, 2012.
  7. Стрелок и тренер. Вайншейн Л.Н. М.: Воениздат,2011
  8. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ России, 2010.
  9. Корх А.Я. Спортивная стрельба. -М., ФиС,2003г. .
  10. Окунь Б.В. Спортивная стрельба из винтовок. - М., ДОСААФ, 2006.
  11. Потапов И.Г. Соревнования по стрельбе. - М., ДОСААФ России, 2010.
  12. Федорин В.Н. Пулевая стрельба. - КГАФК, 2007.
  13. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба, М.: Физкультура и спорт, 2008 (3-е изд.).
  14. «Винтовки и автоматы» (авторы А.Б. Жук, военное издательство 2007г.).
  15. Журнал «Военные знания» №2, 2008г.

### **Рабочая программа воспитания**

- **Актуальность программы**

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

- **Цель, задачи.**

**Цель воспитания** – создание условий для формирования социально – активной, всесторонне развитой творческой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции.

**Задачи воспитания** - способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции.

- **Планируемые результаты и формы их проявления**

**Результат воспитания:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Работа с коллективом обучающихся**

Работа с коллективом обучающихся студии нацелена на:

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

**Работа с родителями**

Работа с родителями обучающихся включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

• **Календарный план воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование Мероприятия</b>	<b>Дата</b>	<b>Участники</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Форма проведения</b>
1.					

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Стрелковый спорт в нашей стране является одним из популярных видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников, которые с увлечением отдают свое свободное время этому замечательному виду спорта.

Учащиеся, приступив к занятиям стрелковым спортом, входят в новый для себя детский коллектив. Правильно поставленная в спортивном коллективе воспитательная работа способствует развитию у ребят таких необходимых качеств, как отношение к труду, коллективизм, дисциплинированность, дружба, товарищество. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность.

Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. Доступной формой массового обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовки и пуль к ней; возможность использования школьных помещений для стрельбы; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой школьников с 10-летнего возраста. Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта в школе.

Стрельба из пневматического оружия на короткую дистанцию значительно расширяет возможности тренировок стрелков-спортсменов. Отсутствие принципиальных различий в технике производства выстрела из пневматического и огнестрельного оружия позволяет применять навыки и умения, сформированные стрельбой из пневматического оружия, при дальнейшем обучении стрельбе из малокалиберного и боевого оружия. Стрельба из пневматического оружия, проводимая на начальной стадии подготовки, оказывает непосредственное влияние на дальнейшее спортивное совершенствование стрелка. По существу начальное обучение стрельбе из пневматической винтовки проводится в следующей последовательности: ознакомление с понятием выстрела, приемами и правилами меткой стрельбы, овладение основами техники производства прицельного выстрела.

Учебно-тренировочную работу с обучающимися рекомендуется строить с учетом режима школьного дня. Изъявившие желание заниматься в стрелковом кружке должны иметь письменное согласие родителей, директора школы и разрешение врача.

При комплектовании кружков желательно подбирать учеников примерно одного возраста и одинаковой физической подготовленности. Допускать новичков к практической стрельбе можно только после того, как они научатся обращаться с пневматическим оружием, усвоят «Инструкцию по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах» и лично распишутся в журнале (или специальной книге) в знании этой инструкции. Руководитель стрельбы также обязан расписаться напротив каждой фамилии занимающегося с указанием даты проведения инструктажа. Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности. Занятия

строятся по обычной общепринятой схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию. При прохождении темы «Изучение и совершенствование техники стрельбы» 25% времени отводится на тренировки без действительного выстрела. В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится задача: расширить объем знаний, научить занимающихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела. В конце обучения рекомендуется чаще практиковать тренировки, приближенные к условиям соревнований, больше участвовать в соревнованиях.

Теоретическая подготовка знакомит кружковцев с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

Техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготровку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия. В конце подготовительного периода со спортсменами, имеющими достаточную техническую подготовку, рекомендуется периодически проводить занятия в условиях, приближенных к соревнованиям.

Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка-спортсмена. Общая физическая подготовка должна служить основным средством активного отдыха занимающихся, устраняющим застойные явления в организме спортсмена. Могут быть рекомендованы: подвижные игры, умеренный бег по пересеченной местности, плавание, лыжи, коньки, турпоходы и обязательные регулярные занятия утренней гимнастикой.

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. Приобретенные занимающимися знания, хорошая техническая и физическая подготовка делают их более уверенными в своих действиях. Всесторонняя подготовка поможет спортсменам в дальнейшем принимать более правильные решения в условиях соревнований.

В процессе занятий одновременно решаются и воспитательные задачи.

Руководитель кружка воспитывает у занимающихся отношение к труду и общественной собственности, - чувство ответственности перед коллективом, добивается от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим.

Необходимое условие успешной воспитательной работы - четкая организация занятий, высокая требовательность преподавателя к занимающимся, соблюдение норм поведения на занятиях, в школе и в быту.

Воспитательная работа проводится также и вне учебных занятий в форме собраний, бесед, лекций, докладов, встреч, посещения музеев, выполнения общественных поручений и т. п.

Руководитель кружка призван постоянно следить за успеваемостью и дисциплиной занимающихся в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с классным руководителем и родителями.

В плане работы кружка учтено проведение нескольких соревнований, как

внутренних — классификационных (на первенство кружка и т. п.), так и массовых (на первенство школы, города). Это необходимо для популяризации стрелкового спорта среди учащихся, показа работы и достижений кружка, привлечения новых ребят к занятиям стрелковым спортом.

Массовые соревнования проводятся при самом активном участии членов стрелкового кружка. В кружках избираются старосты-капитаны, которые объединяются в совет старост-капитанов. Совет старост-капитанов является органом самоуправления, принимающим участие в организации и проведении внутришкольных соревнований, праздников и вечеров, Совет старост организует выпуск стенной печати, следит за соблюдением порядка на занятиях. Для поддержания определенного уровня знаний и навыков, приобретенных в результате занятий спортом в период учебного года, очень полезно в летний каникулярный период организовать для занимающихся спортивно-оздоровительный загородный лагерь, где, учитывая доступность и простоту оборудования пневматического тира, можно организовать тренировочные стрельбы из пневматических винтовок.

Программа разработана с учетом:

- использования имеющегося в наличии школы простейшего спортивного инвентаря;
- многолетнего опыта работы стрелковых кружков образовательных учреждений СЗОУО (рекомендована тематика занятий, рассчитано оптимальное количество часов и боеприпасов);
- освоения простейших упражнений, выполнение которых из школьного оружия в условиях соревнований дает право на присвоение спортивного разряда.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- программа кружка «Стрелковые кружки», автор А.С.Кузнецов, 1987 год;
- требования Единой всесоюзной спортивной классификации на 1985-1988 года;
- правила соревнований по пулевой стрельбе 1985 год.

Цели программы:

развитие у ребят таких необходимых качеств, как отношение к труду, коллективизм, дисциплинированность, дружба, товарищество, воспитание смелости, мужества, решительности, самообладания, целеустремленности, трудолюбия, внимательности, самостоятельности.

Задачи программы:

- воспитание у обучающихся отношения к труду и общественной собственности, чувства ответственности перед коллективом,
- формирование у обучающихся сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим.
- четкая организация занятий, высокая требовательность к занимающимся, соблюдение норм поведения на занятиях, в школе и в быту.

Возраст обучающихся: 10-12 лет (обучающиеся 4-6 классов).

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий группы два раза в неделю по 2 часа.

Материально-техническое обеспечение:

1. Тир школьный.
2. Винтовки пневматические в количестве — 5 шт.
3. Пистолеты пневматические — 4 шт.
4. Сейф для хранения оружия.
5. Тирные модули с металлическими мишенями — 2 шт.
6. Пульки для стрельбы из пневматического оружия.
7. Мишени бумажные (различные).

## 8. Подставки ростовые.

Ожидаемый результат:

- сформированное отношение у обучающихся к труду и общественной собственности, чувства ответственности перед коллективом;
- сформированное у обучающихся сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим;
- соблюдение норм поведения на занятиях, в школе и в быту;
- выполнение нормативов «Начинающий стрелок» и «Юный стрелок» по итогам занятий.

Программа кружка «Юный стрелок» относится к военно-патриотической направленности: создаются условия для соревнований и сопутствующих им эмоционального возбуждения являются формированием характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания.

Учебно-тематический план

№

темы

Название темы Кол.

часов

Дата

1. Введение. Физическая культура и спорт в РФ. Обзор развития стрелкового спорта в РФ. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Регистрация занимающихся.

2

2

Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Изучение «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах».

2

3. Материальная часть оружия и основы стрельбы. Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовки МР-512. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Рассеивание выстрелов. Определение средней точки попадания (с. т. п.). Расчет поправок.

6

4. Основы техники стрельбы. Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовления стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (с. т. п.) на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Тренировки.

10

5. Правила соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении

с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

2

6. Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки. Изучение изготовления для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с. т. п. с ЦИИФОМ мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

88

пр.

7. Общая физически подготовка. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, в сопротивлении. Спортивные и подвижные игры.

32

8.

Классификационные соревнования и переводные испытания. Проверка знаний пройденного теоретического материала.

2

Итого:

144

Практические занятия: выполнение на классификационных соревнованиях нормы «Юного стрелка»

Расчет общего количества часов и боеприпасов:

Кружок

подготовки

Наполняемо

сть

Часов

занятий

Пневмопулек на

одного занимающегося

Принимаются

учащиеся

«Начинающи

й стрелок »

16 чел. 36 12 стартов по 13 шт = 160шт

Без подготовки от 10

до 14 лет.

«Юный стрелок» 16 чел

108

40 стартов по 20шт = 800шт. Выполнившие

норматив

«Начинающий

стрелок»

«Меткий

стрелок»

12 чел.

144

50 стартов по 35шт =  
1750шт.

Выполнившие

норматив

«Снайпер» 10 чел.

216

60 стартов по 35шт =  
2100шт.

Выполнившие

норматив «Меткий

стрелок»

Приложение № 1

Условия выполнения упражнений:

Индекс

упражнения

я

Дистан

ция, м

Положение

для

стрельбы

Количество

о

выстрелов

Мишени

Время на

стрельбу,

мин.

пробно

е

зачетное № Кол-во

пробных

Кол-во

зачетны

х

«Начинающи

й стрелок»

5

Сидя или

стоя с

опорой на

стол

3 5 4 1

1

неограниченн

ое

«Юный

стрелок»

10

С опорой

о стол



6 20 8 2

4 30 мин

«Меткий  
стрелок»

10

Стоя 6

20

8

2 4

45 мин

«Снайпер»

10

Стоя. С

колена.

6

20

8

2 4

40 мин

Приложение № 2

Разрядные нормы по стрельбе пулевой:

Пневматические винтовки, пули ДН или ДЦ, прицел открытый

Спортивные разряды Индекс упражнения Положение для стрельбы Дистанция

м

пол

перехо

дной

3-й 2-й 1-й

м 40 «Начинающий

стрелок»

Сидя или стоя с опорой на

стол (5выстрелов)

5

д 34

м 130 150 170 «Юный стрелок»

С опорой о стол

(20выстрелов)

10

д

122

142

162

м ПО

130 150

«Меткий стрелок» Стоя

(20выстрелов)

10

д

100 120 140

м

310 330 350

«Снайпер»

Стоя. С колена.

(40выстрелов 20/20)

10

д

300 320 340

Список литературы:

1. А.Д.Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
2. Сборник руководящих документов по стрелковому спорту.
3. Правила соревнований по пулевой стрельбе.
4. ДО г.Москвы ЦВП и ГВ методические материалы и нормативные документы «Основы подготовки к военной службе».
5. ДО г.Москвы ЦВП и ГВ «Методические рекомендации по организации учета, хранения и выдачи оружия и боеприпасов».
6. Военная академия имени Ф.Э.Дзержинского методические рекомендации «Организация и проведение занятий по огневой подготовке из стрелкового оружия».
7. Материалы семинара «Методика обучения точному выстрелу, в том числе в сложных условиях».
8. Опыт ГОУ СЗОУО г.Москвы по оборудованию тиров для стрельбы из пневматической винтовки, организации и работе кружков.
9. А.С.Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».