

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Лицей с кадетскими классами имени Г.С. Шпагина»  
города Вятские Поляны Кировской области

 УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «Лицей с  
кадетскими классами имени Г.С.  
Шпагина» города Вятские Поляны  
Кировской области  
Е.Б. Сулова  
*Приказ № О-98 от 30.06.2023*

**Дополнительная образовательная программа**  
**«Стрелковый»**  
6- 11 класс (12-17 лет)  
на 2023-2024 учебный год

Автор-составитель:  
Россомахин Л. П.,  
учитель физической культуры

Вятские Поляны  
2023

## Пояснительная записка

**Актуальность.** 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.

Данная программа несет физкультурно-спортивно **направленность**.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в стрельбе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

### **Педагогическая целесообразность**

Данная программа направлена на формирование познавательного интереса в целом к спорту, в частности к физической культуре.

**Цель программы:** совершенствование физического развития, мышления, творческих способностей учащихся, привитие любви к спорту.

### **Задачи:**

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

**Отличительной особенностью данной программы** является то, что в рамках ее реализации предлагается лучшими учениками участие в крупных соревнованиях.

**Возраст учащихся** 13--17 лет

**Срок реализации-** 1 год

**Основные формы занятий:** беседа, тренировки, тесты.

**Режим занятий:** 2 часа в неделю

**Ожидаемы результаты** - участие в городских, областных соревнованиях.

**Должны знать:** теорию данного вида спорта.

**уметь:** выполнять технические элементы данного вида спорта.

**Способы проверки:** контрольные проверки, тестирование, устный опрос. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Ожидаемый результат и способы определения их результативности.**

По окончании учащийся должен знать:

физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правила стрельбы; способы развития быстроты, ловкости, общей и статической выносливости · технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются при стрельбе;

устройство и принцип действия пневматического оружия, технику безопасности при обращении и стрельбе из пневматического оружия;

элементарные теоретические сведения о баллистике;

историю стрелкового оружия;

команды, подаваемые инструктором при проведении учебных стрельб из пневматического оружия;

необходимые действия по обслуживанию АК;

основы тактической и строевой подготовки.

Учащийся должен уметь:

выполнять стрелковые упражнения из положения, лежа и сидя;

занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;

выполнять специальные действия способствующие уравниванию дыхания и пульса;

осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать;

применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;

анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся.

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) с результатом не ниже 35 очков.

**Формами подведения итогов реализации данной программы являются:**

наблюдение за деятельностью учащихся;

соревнования по стрельбе;

соревнования по военно-прикладному многоборью;

выполнение контрольных упражнений.

#### Учебно-тематическое план программы

| №  | Название темы                                   | Теория | Практика | Всего часов |
|----|---|--------|----------|-------------|
| 1. | Техника безопасности при проведении стрельб     | 1      | 1        | 2           |
| 2. | Общая физическая подготовка                     | 1      | 24       | 25          |
| 3. | Общие сведения о пневматическом оружии          | 1      | 0        | 1           |
| 4. | Основы техники стрельбы                         | 1      | 6        | 7           |
| 5. | Правила соревнований<br>Участие в соревнованиях | 1      | 5        | 6           |
| 6. | Изучение и совершенствование техники стрельбы.  | 1      | 22       | 23          |

|  |              |   |    |    |
|--|--------------|---|----|----|
|  | <b>Итого</b> | 6 | 58 | 64 |
|--|--------------|---|----|----|

## Содержание программы

### **Введение. Техника безопасности при проведении стрельб.**

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.

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.

### **Общая физическая подготовка**

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.

### **Общие сведения о пневматическом оружии**

Материальная часть ПВ.

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок. 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.

### **Основы техники стрельбы**

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 пульек. 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.

### **Правила соревнований**

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.

### **Изучение и совершенствование техники стрельбы.**

Тренировки

Приемы изготовки. Прицеливание. Спуск курка.

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. Порядок зарядания и разрядания винтовки.

Изучение и освоение приемов изготовки. Тренировка.

### **Методическое обеспечение программы**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся 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.

Дидактические и демонстрационные материалы: Упражнения учебные приборы и оборудование: пневматические винтовки, цветные таблицы, видеофильмы.

### **Список литературы**

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 1987.
2. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М., Просвещение, 1984.
3. Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл. М: Дрофа, 2006.
4. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 1977.
5. Бордунова М.В. Спортивная стрельба / М.В. М., Вече, 2002.
6. Володина И.С. Подготовка стрелка-спортсмена: Учебное пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК. М., 1995.
7. «Винтовки и автоматы» (авторы А.Б. Жук, военное издательство 2007 г.).