

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
"Касторенская средняя общеобразовательная школа №1"

Рассмотрена на заседании ШМО учителей ОБЖ, физической культуры от «__»_____20__ г, протокол №__ . Руководитель ШМО _____ (_____)	Согласовано на методическом совете Протокол №__ от «__»_____20__ г. Заместитель директора по ВР МОУ <hr/> (Н.В. Скогорева)	Утверждена на заседании педагогического совета школы Протокол №__ от «__»_____20__ г. Председатель педагогического совета <hr/> (_____)
--	---	--

**Рабочая программа
стрелкового кружка
«Меткий стрелок»
для 9-11 классов
на 2015 - 2016 учебный год
учителя физической культуры
*Рогова Андрея Владимировича***

**Введена в действие
приказом от**

«__»_____20__ г. №__

Директор школы

_____ (Н.В. Карагодина)

п.Касторное,2015.

Пояснительная записка

Программа курса занятий кружка «Меткий стрелок» для учащихся средней общеобразовательной школы разработана в соответствии с требованиями Законов РФ «Об образовании», «О воинской обязанности и военной службе», «Об оружии»,

Программа является подготовительной в усвоении учащимися знаний и навыков, предусмотренных «Программой проведения учебных сборов с юношами-учащимися 10 классов средних школ» согласно совместному приказу Министерства обороны РФ и Министерства образования № 203;1836.

Занятия в кружке предназначены для обучающихся 9-11 класса и рассчитаны на 34 часа в год (1 час в неделю).

Стрелковый спорт становится все более востребованным в нашей стране. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников, которые с увлечением отдают свое свободное время этому замечательному виду спорта.

Цель программы:

развить у обучающихся такие необходимые качества как дисциплинированность, дружба, товарищество, смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность.

Задачи программы:

- формирование у обучающихся сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим.
- формирование у учащихся первичных знаний по истории создания и развития различных видов стрелкового оружия, его современных типах, устройстве и технических характеристиках;
- привитие навыков безопасного обращения с оружием, правильного ухода и хранения оружия;
- достижение способности учащихся к выполнению первичных приемов стрельбы и развитие результативности в выполнении упражнений по стрельбе из пневматической винтовки.

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, 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 пульек к ней; возможность использования школьных помещений для стрельбы; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой школьников с 11-летнего возраста. Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта в школе.

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.

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. 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 чаще практикуются тренировки, приближенные к условиям соревнований.

Теоретическая подготовка знакомит учащихся 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 изготовку 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, периодически проводятся 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.

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**. Педагог 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.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

По окончании изучения курса учащиеся должны:

- уметь обоснованно излагать вопросы:

- основные исторические этапы развития и совершенствования стрелкового оружия;
- виды и характеристики основных образцов отечественного стрелкового оружия;
- правила безопасного обращения с оружием, порядка его хранения и ухода за ним;

- иметь представление:

- о возможных последствиях нарушения правил обращения с оружием;
- об ответственности за нарушение правил техники безопасности и о юридической

стороне вопроса;

– об устройстве пневматической винтовки, ее технических характеристиках;

– об оборудовании стрелкового тира (месте для стрельбы) и порядке его использования;

- овладеть навыками:

– первичных приемов выполнения упражнения по стрельбе из пневматической винтовки;

– безопасного обращения со стрелковым оружием, его хранения и ухода за ним.

– обязательного, точного, немедленного и быстрого выполнения всех указаний и команд преподавателя курса.

Содержание курса

Тема №1. Введение

Обзор развития стрелкового спорта. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Регистрация занимающихся.

Тема №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».

Тема №3. Общие сведения о пневматическом оружии

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство пневматической винтовки. Работа частей и механизмов пневматической винтовки при стрельбе. Уход за оружием и его хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его зарядание и разряжение. Пули для стрельбы из пневматического оружия.

Тема №4. Основы стрельбы

Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Рассеивание выстрелов. Определение средней точки попадания (с. т. п.). Расчет поправок. Пристрелка оружия.

Тема № 5. Физическая подготовка стрелка

Значение общей и специальной физической подготовки. Зарядка. Закаливание. Развитие устойчивой позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации. Дыхательные упражнения. Упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

Тема № 6. Психологическая подготовка стрелка

Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Мобилизация сил. Уверенность в себе. Надежность стрельбы в любых условиях. Самостоятельность действий. Анализ ошибок.

Тема №7. Правила прицеливания и приемы стрельбы

Тренировка в удержании винтовки. Сущность прицеливания. Выбор точки прицеливания. Режим дыхания. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Показ изготовления стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол. Изготовка к стрельбе стоя. Изготовка к стрельбе лежа.

Тема №8. Изучение и совершенствование техники стрельбы

Изучение изготовления для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол. Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба с корректировкой. Стрельба из винтовки по мишени П, дистанция 5 метров, 5 патронами из

положения сидя с упора. Стрельба из винтовки по мишени П, дистанция 10 метров, 10 патронами из положения сидя с упора. Освоение стрельбы из положения стоя.

Тема № 9. Правила соревнований

Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.

Тема № 10. Соревнования по стрельбе

Проверка знаний и умений пройденного материала.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение	1		1
2.	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	1		1
3.	Общие сведения о пневматическом оружии.	1		1
4.	Основы стрельбы.	2		2
5.	Физическая подготовка стрелка		8	8
6.	Психологическая подготовка стрелка		2	2
7.	Правила прицеливания и приемы стрельбы.	1	3	4
8.	Изучение и совершенствование техники стрельбы.		12	12
9.	Правила соревнований.	1		1
10.	Соревнования по стрельбе.		2	2
			Итого:	34

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	По факту
1	Введение	01.09	
2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	08.09	
3	Общие сведения о пневматическом оружии	15.09	
4	Основы стрельбы	22.09	
5	Основы стрельбы	29.09	
6	Физическая подготовка стрелка	06.10	
7	Физическая подготовка стрелка	13.10	

8	Физическая подготовка стрелка	20.10	
9	Физическая подготовка стрелка	27.10	
10	Физическая подготовка стрелка	03.11	
11	Физическая подготовка стрелка	17.11	
12	Физическая подготовка стрелка	24.11	
13	Физическая подготовка стрелка	01.12	
14	Психологическая подготовка стрелка	08.12	
15	Психологическая подготовка стрелка	15.12	
16	Правила прицеливания и приемы стрельбы (теория)	22.12	
17	Практическое занятие. Правила прицеливания и приемы стрельбы	29.12	
18	Практическое занятие Правила прицеливания и приемы стрельбы	12.01	
19	Практическое занятие Правила прицеливания и приемы стрельбы	19.01	
20	Изучение изготовления для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол.	26.01	
21	Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела.	02.02	
22	Тренировка в изготовке без выстрела	09.02	
23	Стрельба по белому листу на кучность	16.02	
24	Стрельба по белому листу на кучность	01.03	
24	Стрельба с корректировкой.	15.03	
25	Стрельба из винтовки по мишени П, дистанция 5 метров, 5 патронами из положения сидя с упора.	22.03	
26	Стрельба из винтовки по мишени П, дистанция 5 метров, 5 патронами из положения сидя с упора.	05.04	
27	Стрельба из винтовки по мишени П, дистанция 10 метров, 10 патронами из положения сидя с упора.	12.04	
28	Стрельба из винтовки по мишени П, дистанция 10 метров, 10 патронами из положения сидя с упора.	19.04	
29	Освоение стрельбы из положения стоя.	26.04	
30	Освоение стрельбы из положения стоя.	03.05	
31	Правила соревнований.	10.05	

32	Соревнования по стрельбе.	17.05	
33	Соревнования по стрельбе.	24.05	
34	Соревнования по стрельбе.	31.05	

Литература

1. Быков Д.В., Сазонов Д.Д. России сможем послужить: сборник методических материалов по организации военно-спортивных и патриотических мероприятий / Под ред. А.В. Варакина. – Волгоград: РКК «PRosto», 2008. – 176 с.
2. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М.: ДОСААФ, 1986.- 96 с.
3. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба. Эксплуатация. Ремонт. Оборудование тира: Учебно-методическое пособие. - М.:2001. – 150 с.
4. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М.: ДОСААФ, 1986. - 95 с.
5. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. – М.: ФиС, 1986.-153 с.
6. Корх А.Я. Спортивная стрельба. – М.: ФиС, 1987. – 120 с.
7. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. М.:КГАФК, 1995.- 130 с.
8. Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки М.:КГАФК, 1996.- 80 с.