

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

Утверждаю  
Директор школы:  
Е.В. Малафеева  
Приказ № 372 от 24.08.2016г.

Согласовано  
Председатель НМС:  
О.В.Суханова  
протокол заседания НМС  
№7 от 23.08.2016 г.

Проверено  
Руководитель ШМО:  
С.В.Богданова  
протокол  
№3 от 06.06.2016г.



**Дополнительная образовательная  
программа занятий секции  
«Меткий стрелок»**

Возраст детей: 10- 12 лет.  
Срок реализации  
программы – 1 год.

Преподаватель-организатор ОБЖ:  
Бердников Павел Георгиевич

**г. Радужный  
2016 г.  
Пояснительная записка**

В системе физического воспитания стрелковый спорт занимает одно из ведущих мест. Пулевая стрельба введена в программу общеобразовательных школ и педагогических институтов, институтов физической культуры, введены нормативы на значки «Юный стрелок», «Меткий стрелок» и ГТО. Направленность данной дополнительной образовательной программы военно-патриотическая. Велико воспитательное значение стрелкового спорта. Во время учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований у школьников - кадетов и спортсменов воспитываются дисциплинированность, смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей (особенно психологических), трудолюбие, чувство коллективизма. Стрелковый спорт имеет большое образовательное значение. В процессе занятий школьники приобретают новые знания, умения и навыки, изучают закономерности подготовки учащихся школ к пулевой стрельбе, гигиену занятий физическими упражнениями и т. д. Стрелковый спорт один из наиболее древних прикладных видов спорта. Пулевая стрельба характеризуется разнообразием особенностей выполнения упражнений: статичностью и длительностью (до 5 часов) или скоротечностью (4-10 сек. на 5 выстрелов); задержкой дыхания при прицеливании для сохранения устойчивости оружия; выполнением их в спецодежде (куртки, брюки, ботинки, рукавицы), регламентированной правилами соревнований по толщине и размеру. Упражнения, особенно из произвольных винтовок весом до 8 кг, требуют значительных силовых напряжений и выносливости для проведения большого количества зачётных выстрелов в любых погодных условиях. Меткая спортивная стрельба является сложнокоординационным навыком.

Овладеть им доступно каждому, но с затратой большого труда, времени на изучение основ стрельбы, материальной части оружия, а главное – на овладение техникой меткого выстрела, систематического совершенствования её элементов, закрепления и совершенствования приобретённых навыков.

Занятия спортивной стрельбой формируют у спортсмена хладнокровие, выдержку, наблюдательность, глазомер, волю к победе. Для достижения рекордов требуется не только совершенная техника производства выстрела, но и умение владеть своими эмоциями.

#### Цели и задачи:

На занятиях в секциях решаются следующие основные задачи:

- 1) укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию школьников;
- 2) обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- 3) подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- 4) подготовка общественного актива (инструкторов и судей), организаторов спортивно-массовой работы для коллективов физической культуры МБОУ СОШ №3;
- 5) воспитание у юных спортсменов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, дисциплины, чувства долга, товарищества и взаимовыручки;
- 6) воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- 7) развитие и популяризация стрелкового спорта среди учащихся;
- 8) повышение уровня мастерства спортсменов и качества подготовки учащихся к службе в Вооружённых Силах РФ;
- 9) формирование у несовершеннолетних граждан патриотического сознания, верности боевым традициям Российских Вооружённых Сил;
  - воспитание физически крепкого подрастающего поколения в духе уважения к военной профессии, военной службе, Вооружённым Силам РФ;
  - выявление сильнейших стрелков.

Высокие показатели по огневой подготовке с учащимися достигаются путём кропотливой работы и разнообразными, живыми и увлекательными занятиями, понятной и доступной каждому

учащемуся цели программы дополнительного образования. Основной целью программы является совершенствование духовно-патриотического развития обучающихся, формирование модели гражданина – патриота.

Возраст детей – 12 - 13 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы -2016-2017учебный год.

Формы, методы и средства обучения совершенствуются. В процессе обучения применяются различные методы: рассказ, объяснение, беседа, показ упражнений, самостоятельная работа.

Средства обучения- это учебные пособия и другие источники учебной информации, боевое и учебное оружие,военное имущество учебное кино, видео, электронные источники информации – всё это используется на занятиях секции «Меткий стрелок».

Занятия проводятся один раз в неделю – 2 часа,в школьном тире.

#### Учебно – тематический план

№ . п\п	Содержание учебной программы	Всего часов	Теории	Практики
1	Краткая история возникновения и развития стрелкового спорта	2	2	
	История развития стрелкового спорта		1	
	История и задачи развития пулевой стрельбы в России		1	
2	Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка	4	4	
	Меры безопасности при обращении с оружием		1	
	Правила выполнения стрельбы из пневматического оружия и малокалиберных винтовок		1	
	Сведения из внутренней и внешней баллистики		1	
	Общие требования к одежде стрелка		1	
3	Правила соревнований	2	2	
	Организация соревнований		1	
	Судейство соревнований		1	
4	Основы техники стрельбы из различных положений	2		2
	Изготовка к стрельбе из винтовки сидя ,с опорой локтями о стол			1
	Обучение исходному положению при стрельбе стоя			1
5	Общая и специальная физическая подготовка	10		10
	Режим дыхания при стрельбе			1
	Психологическая подготовка стрелка, мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнений при стрельбе			1
	Обучение исходному положению при стрельбе			1
	Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания			1
	Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статистической выносливости, высокой точности, быстроты и			1

	координации движений тела			
	Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль			1
	Тренировка спуска и удержание прицела(открытого, диоптрического) в мишени			1
	Перевод оружия с мишени на мишень			1
	Контроль спуска и удержание прицела в мишени			1
	Самостоятельная корректировка выстрела			1
6	Специальная стрелковая подготовка	10		10
	Тренировка приёмов стрельбы с опорой и без неё из положений:сидя,лёжа,стоя, с колена			1
	Овладение правильной и надёжной изготовкой для стрельбы из различных положений			1
	Тренировка уменьшения колебаний оружия при выстреле			1
	Выработка постоянства усилия и мест удержания оружия во время всех выстрелов упражнения			1
	Управление дыханием во время стрельбы: перед выстрелом, при выстреле и в паузах между выстрелами			1
	Отработка автономности и способа плавного нажатия на спусковой крючок пневматического и малокалиберного оружия			1
	Развитие и совершенствование точной и быстрой координации всех действий во время выстрела			1
	Умение точно и быстро анализировать и устранять свои ошибки			1
	Сохранение полноценной работоспособности при выполнении всего упражнения по стрельбе			1
	Овладение тактикой выступления на продолжительных соревнованиях по стрельбе			1
7	Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция -10 м. Упражнения лёжа, стоя ,с колена. Мишень№8	16		16
8	Назначение , устройство и тактико-техническая характеристикаАК-74. Изучение порядка выполнения неполной разборки-сборки автомата. Выполнение и тренировка неполной разборки и сборки автомата Калашникова.	10		10
9	Контрольные тесты	4		4
10	Участие всоревнованиях	14		14
	ВСЕГО ЧАСОВ	74		

## ЛИТЕРАТУРА

Пулевая стрельба Кинль Валерий Александрович.  
Пневматическое оружие А.Д. Дворкин . Москва-2001г.  
Настольная книга тренера . Наука побеждать . Н . Г . Озолин. Астрель:АСТ, 2006 г.