

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»

Утверждаю
Директор школы:


Малафеева Е.В.

Протокол № 72 от 24.08.2016 г.



Согласовано
Председатель НМС:

_____ Суханова О.В.

протокол заседания НМС

№ 7 от 23.08.2016 г.

Рассмотрено
На заседании ШМО:

_____ Богданова С.В.

протокол заседания ШМО

№ 3 от 06.06.2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Секция «Стрелковая подготовка», 10-11 классы.

Возраст детей: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов в неделю – 2

Количество часов за год: 74ч.

Составитель: **БЕРДНИКОВ ПАВЕЛ ГЕОРГИЕВИЧ**

первая квалификационная категория

Радужный

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Стрелковая подготовка» относится к социально-педагогической направленности системы дополнительного образования. Программа пользуется большой популярностью среди молодёжи и школьников. Стрелковый спорт воспитывает у молодёжи высокие морально-волевые качества, готовность к защите Отечества. Программа кружка «Стрелковая подготовка» ориентированная на развитие у школьников таких качеств как, ответственное отношение к труду, дисциплинированность, дружба и товарищество. Соревнования и сопутствующие им эмоциональное возбуждение является проверкой характера юного спортсмена, его волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование мастерства, на проявление значимых усилий для самовоспитания, развивает духовные качества личности, обеспечивающих правильное поведение в обществе, способствует развитию лидерских качеств подростков, развивает умение работать в группе, коллективе.

В системе физического воспитания стрелковый спорт занимает одно из ведущих мест. Пулевая стрельба введена в программу общеобразовательных школ и педагогических институтов, университетов физической культуры, введены нормативы на значки «Юный стрелок», «Меткий стрелок» и нормы ГТО 2015г. для школьников. Направленность данной дополнительной образовательной программы социально-педагогическая и военно-патриотическая. Велико воспитательное значение стрелкового спорта. Во время учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований у школьников и спортсменов воспитываются дисциплинированность, смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей (особенно психологических), трудолюбие, чувства коллективизма. Стрелковый спорт имеет большое образовательное значение. В процессе занятий школьники приобретают новые знания, умения и навыки, изучают приёмы и правила стрельбы, воспитывают в себе любовь к оружию, терпение и настойчивость в достижении мастерства пулевой стрельбы, воспитывают патриотизм и гордость за свою Родину. Стрелковый спорт один из наиболее древних прикладных видов спорта. Пулевая стрельба характеризуется разнообразием особенностей выполнения упражнений: статичностью и длительностью (до 5 часов) или скоротечностью (5-10 секунд 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 навыкам. 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, сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, организованность и дисциплину. Развитие функциональных возможностей организма.

Содержание дополнительной образовательной программы ориентировано на:

- создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом, научно-техническим творчеством;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;

обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

Цели и задачи:

Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию школьников;

Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

Подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

Подготовка общественного актива (инструкторов и судей), организаторов спортивно-массовой работы для коллективов физической культуры МОУ СОШ №3

Воспитание у юных спортсменов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, дисциплины чувства долга, товарищества и взаимовыручки;

Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;

Развитие и популяризация стрелкового спорта среди учащихся;

Повышение уровня мастерства спортсменов и качества подготовки учащихся к службе в Вооружённых Силах РФ;

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.

Учебно – тематический план

№ п.п	Название раздела, темы.	Всего часов	Теории	Практики	Формы аттестации и контроля
1	Краткая история возникновения стрелкового спорта	2	2		
	История развития стрелкового оружия		1		
	История и задачи развития пулевой стрельбы в России		1		
2	Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелка	4	4		
	Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами		1		
	Правила выполнения стрельбы из пневматического оружия		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 сидя с опорой локтями о стол. Нормы ГТО.			1	
	Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок			1	
	Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости , высокой точности, быстроты и координации движений тела			1	
	Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль			1	
	Тренировка спуска и удержание прицела(открытого,			1	

	диоптрического) в мишени				
	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 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	15		15	
8	Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция – 10 м. Упражнение сидя с опорой локтей о стол. Мишень №8 Сдача норм ГТО.	15		15	
9	Контрольные тесты по всем упражнениям	4		4	
10	Участие в соревнованиях	10		10	
	ВСЕГО ЧАСОВ	74			

КАЛЕНДАРНО УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1						История развития стрелкового оружия	Беседа	
2						История и задачи развития пулевой стрельбы в России		
3						Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами		
4						Правила выполнения стрельбы из пневматического оружия		
5						Сведения из внутренней и внешней баллистики		
6						Общие требования к одежде стрелка		
7						Организация соревнований		
8						Судейство соревнований		
9						Изготовка к стрельбе из винтовки сидя ,с опорой локтями о стол		
10						Обучение исходному положению при стрельбе стоя		
11						Режим дыхания при стрельбе		
12						Психологическая подготовка стрелка, мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнений при стрельбе		Метод выполнения упражнений, наблюдение. Сдача нормативов
13						Обучение исходному положению при стрельбе сидя с опорой локтями о стол. Нормы ГТО.		
14						Контроль однообразия прицеливания из винтовки с		

						использованием прицельных станков и ручных указок		
15						Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статистической выносливости , высокой точности, быстроты и координации движений тела		
16						Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль		
17						Тренировка спуска и удержание прицела(открытого, диоптрического) в мишени		
18						Перевод оружия с мишени на мишень		
19						Контроль спуска и удержание прицела в мишени		
20						Самостоятельная корректировка выстрела		
21						Тренировка приёмов стрельбы с опорой и без неё из положений: сидя, лёжа, стоя, с колена		
22						Овладение правильной и надёжной изготвкой для стрельбы из различных положений		
23						Овладение правильной и надёжной изготвкой для стрельбы из различных положений		
24						Выработка постоянства усилия и мест удержания оружия во время всех выстрелов упражнения		
25						Управление дыханием во время стрельбы: перед выстрелом, при выстреле и в паузах между выстрелами		
26						Отработка автономности и способа плавного нажатия на спусковой крючок пневматического оружия		
27						Развитие и совершенствование точной и быстрой координации всех действий во время выстрела		
28						Умение точно и быстро анализировать и устранять свои ошибки		

29						Сохранение полноценной работоспособности при выполнении всего упражнения по стрельбе		
30						Овладение тактикой выступления на продолжительных соревнованиях по стрельбе		
31						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция -10 м. Упражнения лёжа, стоя ,с колена. Мишень№8		
32						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция -10 м. Упражнения лёжа, стоя ,с колена. Мишень№8		
33						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция -10 м. Упражнения лёжа, стоя ,с колена. Мишень№8		
34						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция -10 м. Упражнения лёжа, стоя ,с колена. Мишень№8		Метод выполнения упражнений, наблюдение
35						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция -10 м. Упражнения лёжа, стоя ,с колена. Мишень№8		
36						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция -10 м. Упражнения лёжа, стоя ,с колена. Мишень№8		
37						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция -10 м. Упражнения лёжа, стоя ,с колена. Мишень№8		
38						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция -10 м. Упражнения лёжа, стоя ,с колена. Мишень№8		
39						Практическая стрельба из пневматического оружия.		

						Дистанция -10 м. Упражнения лёжа, стоя ,с колена. Мишень№8		
40						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция -10 м. Упражнения лёжа, стоя ,с колена. Мишень№8		
41						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция -10 м. Упражнения лёжа, стоя ,с колена. Мишень№8		
42						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция -10 м. Упражнения лёжа, стоя ,с колена. Мишень№8		
43						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция -10 м. Упражнения лёжа, стоя ,с колена. Мишень№8		
44						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция -10 м. Упражнения лёжа, стоя ,с колена. Мишень№8		
45						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция -10 м. Упражнения лёжа, стоя ,с колена. Мишень№8		
46						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция – 10 м. Упражнение сидя с опорой локтей о стол. Мишень №8 Сдача норм ГТО.		
47						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция – 10 м. Упражнение сидя с опорой локтей о стол. Мишень №8 Сдача норм ГТО.		Метод выполнения упражнений, наблюден
48						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция – 10 м. Упражнение сидя с опорой локтей о стол. Мишень №8 Сдача норм ГТО.		Метод выполнения упражнений, наблюдение.

								Соревновательный метод.
49						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция – 10 м. Упражнение сидя с опорой локтей о стол. Мишень №8 Сдача норм ГТО.		
50						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция – 10 м. Упражнение сидя с опорой локтей о стол. Мишень №8 Сдача норм ГТО.		Метод выполнения упражнений, наблюдение
51						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция – 10 м. Упражнение сидя с опорой локтей о стол. Мишень №8 Сдача норм ГТО.		
52						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция – 10 м. Упражнение сидя с опорой локтей о стол. Мишень №8 Сдача норм ГТО.		
53						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция – 10 м. Упражнение сидя с опорой локтей о стол. Мишень №8 Сдача норм ГТО.		
54						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция – 10 м. Упражнение сидя с опорой локтей о стол. Мишень №8 Сдача норм ГТО.		
55						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция – 10 м. Упражнение сидя с опорой локтей о стол. Мишень №8 Сдача норм ГТО.		
56						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция – 10 м. Упражнение сидя с опорой локтей о стол. Мишень №8 Сдача норм ГТО.		
57						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция – 10 м. Упражнение сидя с опорой локтей о стол. Мишень №8 Сдача норм ГТО.		

58						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция – 10 м. Упражнение сидя с опорой локтей о стол. Мишень №8 Сдача норм ГТО.		
59						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция – 10 м. Упражнение сидя с опорой локтей о стол. Мишень №8 Сдача норм ГТО.		
60						Практическая стрельба из пневматического оружия. Дистанция – 10 м. Упражнение сидя с опорой локтей о стол. Мишень №8 Сдача норм ГТО.		
61						Контрольные тесты по всем упражнениям		
62						Контрольные тесты по всем упражнениям		
63						Контрольные тесты по всем упражнениям		
64						Контрольные тесты по всем упражнениям		
65						Участие в соревнованиях		
66						Участие в соревнованиях		
67						Участие в соревнованиях		
68						Участие в соревнованиях		
69						Участие в соревнованиях		
70						Участие в соревнованиях		
71						Участие в соревнованиях		
72						Участие в соревнованиях		
73						Участие в соревнованиях		
74						Участие в соревнованиях		

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.