

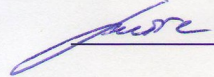
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 245
Адмиралтейского района г. Санкт-Петербурга

«Рассмотрено»
На методическом
объединении

Протокол № 1

«28» 08 2018

«Согласовано»
Заместитель
директора по УВР

 /Витте Е.П./

«28» 08 2018

«Утверждено»
Директор
ГБОУ СОШ №245

 /Матвеева М.Н./

Приказ № 53 от
«30» 08 2018



«Принято»
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №245
Протокол № 1

«30» 08 2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ДЛЯ ВОЗРАСТА 12-14 ЛЕТ

«МЕТКИЙ СТРЕЛОК»

Автор: педагог
Гурин Олег Николаевич

Санкт Петербург
2018г.

Содержание программы:

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
4. Методическое обеспечение программы
5. Список литературы

I. Пояснительная записка.

1.1. Программа имеет техническую направленность.

Стрелковый спорт в нашей стране является одним из самых массовых видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников.

1.2. Актуальностью данной программы является то, что она уделяет большое внимание сохранению здоровья школьников и развитию спорта, а так же позволяет развивать общефизическую подготовку обучающихся.

1.3. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она воспитывает у молодежи высокие морально-волевые качества:

Смелость,
Мужество,
Решительность,
Самообладание,
Целеустремленность,
Трудолюбие,
Внимательность,
Самостоятельность,

а также направлена на развитие чувства гражданского и патриотического долга обучающихся, воспитание к выполнению обязанностей по защите Отечества.

Доступной формой массового обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

1.4. Преимущества пневматического оружия:

- доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовок и пуль к ней.'
- возможность использования школьных помещений для стрельбы;
- небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбе школьников с 10-летнего возраста.

Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта в школах.

1.5. Цель программы:

- создание условий для подростков с целью обучения стрельбе из пневматической винтовки.
- создание условий для формирования у обучающихся гражданственности и патриотизма и подготовка подрастающего поколения к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

2. Задачи общеобразовательной программы:

2.1. Обучающие задачи:

- приобретение обучающимися основных теоретических и практических знаний в области стрелкового спорта;
- обучить подростков мерам безопасности при стрельбе.

2.2. Воспитательные задачи:

- воспитание у обучающихся чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта;
- воспитание у обучающихся дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание коллективизма;
- воспитание у подростков здорового образа жизни;
- формирование у воспитанников чувство патриотизма и активной гражданской позиции.

2.3. Развивающие задачи:

- развитие кругозора и эрудиции у обучающихся в области стрелкового спорта, военного дела:
- развитие навыков и умений у подростков в использовании стрелкового оружия;
- развитие технических приемов необходимых для спортивных соревнований;

- развитие морально - волевых и физических качеств: координацию, гибкость, общую физическую подготовку'

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и развивающих задач на занятиях применяются разнообразные формы и методы их проведения.

Занятия в аудитории состоят из теоретической части. Во время теоретической части обучающимся дается учебный материал, необходимый для лучшего усвоения практических навыков. Практические занятия проходят в тире. Для занятий, обучающихся предназначен оборудованный тир для прицельной стрельбы из «положения сидя», из «положения стоя». Стрельба производится как по стационарным, так и по падающим мишеням.

2.3. Отличительные особенности программы является развитие у воспитанников волевых и профессиональных качеств, формирует высокую психологическую устойчивость, готовность к выполнению сложных и ответственных задач в реальных жизненных ситуациях.

3. Сроки и формы реализации программы:

3.1. Программа рассчитана на 1 год обучения (34 часа в год), с последующим усовершенствованием и поддержанием навыков стрельбы по желанию.

Возраст обучающихся 10-17 лет.

3.2. Формы и режим занятий:

Групповая (индивидуальная, при подготовке к соревнованиям).

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу

Занятия обязательно сопровождаются детальным анализом допущенных ошибок и достигнутых успехов к обучающимся применяется индивидуальный подход, в зависимости от их особенностей и возможностей. Большое внимание на занятиях уделяется развитию коммуникативных качеств обучающихся, воспитанию чувства товарищеской взаимопомощи, что достигается через коллективное выполнение заданий, совместное обсуждение результатов, оказание помощи друг другу, выполнении индивидуальных заданий,

В течение обучения, стрелки принимают участие в соревнованиях, зачетах викторинах.

4. Ожидаемые результаты:

По итогам обучения обучающиеся должны:

4.1. Знать:

- меры безопасности и правила безопасности стрельбы из пневматического оружия;
- основы и правила стрельбы из пневматического оружия (пневматической винтовки «ИЖ»)
- устройство и назначение механизмов и деталей пневматического оружия;
- работу и взаимодействие механизмов пневматического оружия;
- эксплуатацию пневматического оружия;
- отказы при стрельбе из пневматического оружия.

4.2 Уметь:

- фиксировать в руках оружие;
- производить пристрелку оружия;
- производить подготовку к стрельбе;
- целиться;
- контролировать дыхание;
- производить спуск курка.

5. Форма подведения итогов реализации программы:

Для отслеживания результативности занятий используется качественная оценка результатов стрельбы (по максимальному количеству набранных очков), самоконтроль, беседа, педагогическое наблюдение, устный опрос. Итоги подводятся по результатам участия обучающихся в соревнованиях. Контроль знаний и умений проводится в форме зачетов, тестов и конкурсов.

6. Учебно тематический план общеобразовательной программы обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях.	1	1	-
2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	2	1	1
3	Материальная часть оружия и основы стрельбы	3	2	1
4	Основы техники стрельбы	5	1	4
5	Правила соревнований	2	1	1
6	Изучение и совершенствование техники стрельбы	3	2	1
7	Общая физическая подготовка	3	1	2
8	Соревнования - командные, индивидуальные	15	5	10
	Итого:	34	10	24

7.Содержание общеобразовательной программы

7.1. Вводное занятие.

- Ознакомление с программой и расписаниями занятий.

7.2. 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».
(Форма проведения занятий - теоретическая)

7.3. Материальная часть оружия и основы стрельбы.

- Назначение и боевые свойства пневматического оружия.
- Общее устройство пневматики.
- Понятие о выстреле.
- Явления, связанные с выстрелом, рассеивание выстрелов, определение средней точки попадания.
- Расчет поправок.
(Форма проведения занятий - теоретическая и практическая).

7.4. Основы техники стрельбы.

- Прицеливание, сущность прицеливания.
- Показ изготовления стрелка для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями на 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 на мишени.
 - Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях.
 - Тренировки.
- (Форма проведения занятий теоретическая и практическая).

7.5. Правила соревнований.

- Допуск участников к соревнованиям.
 - Обязанности и права стрелков.
 - Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.
- (Форма проведения занятий - соревнования по стрельбе).

7.6. Изучения и совершенствование техники стрельбы.

- Тренировки.
 - Изучение изготовления для стрельбы сидя и с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой о стойку.
 - Прицеливание с открытым прицелом.
 - Техника отработки спуска.
 - Стрельба.
 - Стрельба по белому листу на кучность.
 - Стрельба с корректировкой.
 - Освоение стрельбы из положения стоя.
 - Тренировки.
- (Форма проведения занятий - тренировочная стрельба).

7.7. Общая физическая подготовка.

- Упражнения для формирования правильной осанки.
 - Упражнения с партнером в равновесии, в сопротивлении.
- (Форма проведения занятий - физические упражнения).

7.8. Итоговые соревнования.

- Проверка знаний пройденного теоретического материала.
- Выполнение итоговых соревнований «Юный стрелок».

8. Методическое обеспечение общеобразовательной программы.

8.1. Методы обучения, используемые в образовательном процессе:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели руководитель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструкции.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов, слайдов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы позволяют освоить и сформировать практические навыки и умения.

8.2. Техническое оснащение занятий:

- дидактический материал:

стенды, плакаты (устройство пневматической винтовки, правила стрельбы, устройство автомата Калашникова, правила введения поправки на стрельбу по мишени и т.д.). демонстрационные фильмы («Автомат Калашникова». «История создания винтовки», «Устройство пневматического оружия» и т.д.)

- помещения:

- аудитория для теоретических занятий, тир для стрельбы из пневматической винтовки.

- технические средства:

пневматические винтовки «ИЖ» - 3 шт. макет массогабаритный автомата «АК - 105» - 2 шт., пневматические пули - 300 шт., маты спортивные - 4 шт., мишени - 100 шт.

№ п/п	Раздел	Формы проведения занятий	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Введение в программу	Лекция	Диафильм	Собеседование
2	Меры обеспечения безопасности при стрельбе	Беседа Объяснение Показ	Пневматическая винтовка	Опрос. Тестирование.
3	Материальная часть оружия и основы стрельбы	Беседа Объяснение Показ	Пневматическая винтовка. Плакаты. Диафильмы.	Выполнение практических заданий. Опрос. Зачет.
4	Основы техники стрельбы	Объяснение Показ Практическая работа	Пневматическая винтовка. Плакаты. Таблица.	Опрос. Выполнение практических заданий.

5	Правила соревнования	Объяснение Показ Практическая работа	Пневматическая винтовка. Диафильмы.	Зачет.
6	Изучение и совершенствование техники стрельбы.	Объяснение Показ Тренировка	Пневматическая винтовка. Плакаты. Таблицы. Упоры под винтовки, прицельный станок. пневматические пули, мишени, спортивные маты.	Выполнение практических заданий. Соревнования.
7	Общая физическая подготовка	Объяснение Показ Тренировка	Таблицы. Памятки.	Зачет. Соревнования.
8	Соревнования - командные, индивидуальные	Объяснение Показ Тренировка	Пневматическая винтовка. Плакаты. Таблицы. Упоры под винтовки, прицельный станок. пневматические пули, мишени, спортивные маты.	Соревнования.

6. Почасовой учебно-тематический план общеобразовательной программы обучения «Юный стрелок»

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов
1	Вводное занятие.	1
1.1	Ознакомление с видом (теория). Правила безопасности при занятиях по стрельбе, из пневматического оружия.	1
2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	2
2.1	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб (Теория)	1
2.2.	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб (Практика)	1
3	Материальная часть оружия и основы стрельбы	3
3.1	Материальная часть пневматического оружия (Теория)	1
3.2	Материальная часть огнестрельного оружия (на примере ММГ АК-105) (Теория)	1
3.3	Сборка разборка АК-105 (на время согласно нормативам) (Практика)	1
4	Основы техники стрельбы	5
4.1	Подготовка к стрельбе. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание из пневматической винтовки. (Теория)	1

4.2	Стрельба из положения «Стоя» (Практика)	1
4.3	Стрельба из положения «Сидя» (Практика)	1
4.4	Стрельба из положения «Лежа» (Практика)	1
4.5	Стрельба из положения «С колена» (Практика)	1
5	Правила соревнований	2
5.1	Ознакомление с правилами вида спорта «Практическая стрельба из пневматического оружия». Общероссийская спортивная общественная организация «Федерация практической стрельбы России» (ОСОО «ФПСР»). (Теория).	1
5.2	Тренировка судейства, по правилам: «Практическая стрельба из пневматического оружия». (Практика)	1
6	Изучение и совершенствование техники стрельбы	3
6.1	Общее представление о технике стрельбы. Понятие "ошибка" в технике стрельбы из винтовки. (Теория)	1
6.2	Характеристика действий стрелка при выполнении одиночного выстрела. Применение средств срочной информации для оценки техники стрельбы. (Теория)	1
6.3	Применение на практике пунктов 6.1, 6.2 (Практика)	1
7	Общая физическая подготовка	3
7.1	Изучение приемов ОФП на развитие двигательных качеств, развития выносливости, развитие силы. (Теория)	1
7.2	Занятия ОФП на развитие двигательных качеств, развития выносливости, развитие силы. (Практика)	1
7.3	Упражнение для исправления сутулости, изогнутой осанки, правильное дыхание. (Практика)	1
8	Соревнования - командные, индивидуальные (теоретические, практические)	15
	Теоретические 5 часов	
8.1	Соревнования по Правилам безопасности при занятиях по стрельбе, из пневматического оружия. Тест. Индивидуальные.	1
8.2	Соревнования по знанию материальной части огнестрельного оружия (на примере ММГ АК-105) Тест. Индивидуальные.	1
8.3	Соревнования по знанию сборки, разборки огнестрельного оружия (на примере ММГ АК-105) Тест. Индивидуальные	1
8.4	Соревнования по знанию: Основы техники стрельбы. Ответы на вопросы. Индивидуальные.	1
8.5	Соревнования по знанию: Упражнение для исправления сутулости, изогнутой осанки, правильное дыхание. Тест. Индивидуальные.	1
	Практика 10 часов	
8.6	Соревнования по стрельбе из пневматического оружия по мишени № 10. Дистанция 10 метров. Индивидуальные.	1
8.7	Соревнования по стрельбе из пневматического оружия по мишени № 10. Дистанция 10 метров. Командные.	1

8.8	Соревнования по сборке разборке ММГ АК 105 на время командные	1
8.9	Соревнования по стрельбе из пневматического оружия по мишени № 8. Дистанция 10 метров. Индивидуальные.	1
8.10	Соревнования по стрельбе из пневматического оружия по мишени № 8. Дистанция 10 метров. Командные.	1
8.11	Соревнования по сборке разборке ММГ АК 105 на время индивидуальные	1
8.12	Соревнования по сборке разборке ММГ АК 105 в противогазе на время индивидуальные.	1
8.13	Соревнования по сборке разборке ММГ АК 105 с закрытыми глазами на время индивидуальные.	1
8.14	Соревнования по стрельбе из пневматического оружия по движущейся мишени. Дистанция 10 метров. Индивидуальные.	1
8.15	Соревнования по стрельбе из пневматического оружия по мишени № 10. Дистанция 10 метров. Командные.	1
	Итого:	34

9. Список литературы.

Для обучающихся:

1. Основы стрельбы из стрелкового оружия. Москва. 1982 г.
2. Наставления по стрелковому делу. Воениздат. 1985 г.
3. Дворкин АЛ- Стрельба из пневматических винтовок. Москва. ДОСААФ. 1986 г.
4. История винтовки от пищаля до автомата. «Техника - молодежи». 1993 г.

Для педагога:

1. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. Москва. ФнС/1969 г.
2. Гачачилалс Л.В. Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка. Москва. ДОСААФ. 1986 г.
3. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка - спортсмена. Москва. ФиС. 1986 г.
4. Корчагин А.В. Методические рекомендации «Стрельба из пневматических винтовок». Москва 2010 г.