

МОУ Березовская ООШ

«Рассмотрено»  
на заседании методического  
совета  
протокол № 1 от 28.08.23

«Принято»  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от 30.08.23



**Программа**  
дополнительного образования  
**объединение «Юный стрелок»**

Составил учитель  
А.С. Казарян

2023 год

## Пояснительная записка

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 Отчества. 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.

Программа кружка «Юный стрелок» ориентирована на развитие у школьников таких качеств, как ответственное отношение к труду, дисциплинированность, дружба и товарищество. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. В содержание курса «Юный стрелок» входит обучение школьников основам стрельбы из лазерной винтовки.

### **Цели:**

- развитие у школьников таких качеств, 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;
- формирование готовности школьников к отношениям в обществе и преодолению жизненных трудностей, проверка своих сил и возможностей, активное самовоспитание.

### **Задачи:**

*Воспитательные:* воспитание у школьников смелости и мужества, решительности и самообладания, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

*Развивающие:* развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в обществе; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе;

*Знания, умения и навыки:* получение знаний об основах стрельбы, получение навыков стрельбы из пневматической винтовки, получение навыков проведения физических упражнений для укрепления общей физической подготовки и для формирования правильной осанки.

Программа рассчитана на учащихся 11-15 лет. Срок реализации дополнительной образовательной программы «Юный стрелок» один год.

### **Ожидаемый результат изучения курса.**

В результате изучения курса «Юный стрелок» учащийся должен

- **знать:**
  - основы стрельбы из лазерной винтовки.
- **уметь:**
  - находить рациональную изготовку для производства точного выстрела, уметь правильно нажимать на спусковой крючок;
  - проводить физические упражнения для повышения функциональных возможностей своего организма, для своего всестороннего гармоничного развития.

## II. Учебно-тематический план

№	Название темы	Общее кол-во часов	Теоретич. часть (час.)	Практич. часть (час.)
1.	Введение	1	1	
2	Основы техники стрельбы	2	2	
3	Правила соревнований	1	1	
4	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки	23		23
5	Общая физическая подготовка	5		5
6	Соревнования	2		2
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>

## III. Содержание программы

Структурно программа состоит из семи разделов.

### Раздел 1: Введение

Основы развития стрелкового спорта. Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте. Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий.

### Раздел 2 : Основы техники стрельбы

Назначение и свойства электронного оружия. Общее устройство винтовок. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Уход за оружием.

#### Основы стрельбы

Явление выстрела. Образование траектории и её элементы. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. 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.

### Раздел 3: 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.

Практические занятия: выполнение обязанностей судьи линии огня, судьи линии мишеней, судьи контролера, судьи показчика.

Тренировка в прицеливании.

### Раздел 4: 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 заряжания и разряжения винтовки.

Изучение и освоение приемов изготовления. Тренировка.

#### **Раздел 5: 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.

#### **IV. Календарно-тематическое планирование кружка «Юный стрелок»**

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1	Введение. Основы развития стрелкового спорта.	
2	Общее устройство винтовки. Явление выстрела. Прицеливание	
3 -4	Порядок стрельбы. Ошибки при стрельбе. Меры безопасности на соревнованиях	
5-6	Изучение и совершенствование техники стрельбы	
7-8	Приемы изготовления к стрельбе	
9	Прицеливание	
10	Отработка спуска курка	
11-12	Изготовка к стрельбе сидя с упора	
13	Изготовка к стрельбе сидя с упора локтями о стол	
14 -15	Изготовка к стрельбе сидя с упора о стойку	
16 - 17	Положение корпуса, рук, ног, головы	
18	Положение корпуса и кисти руки	
19 - 20	Изготовка к стрельбе с положения «лежа»	
21	Изготовка к стрельбе с положения «стоя»	
22	Изготовка к стрельбе сидя с упора	
23 -24	Изготовка к стрельбе с положения «стоя»	
25-26	Изготовка к стрельбе с положения «лежа»	
27	Понятие прицеливания	
28-29	Физическая подготовка	
30-31	Положение пальца на спусковом крючке	
32	Физическая подготовка	
33-34	Соревнования	
<b>ИТОГО – 34 часа</b>		

## V. 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 занятиях 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, демонстрацию, 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 закрепить практические навыки и умения.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Дидактические и демонстрационные материалы: упражнения, учебные приборы и оборудование: лазерные винтовки, цветные таблицы, видеофильмы.

Место проведения учебных занятий и тренировок и хранения оружия: спортивный зал.

## VI. Список литературы.

1. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986.
2. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М., ФиС, 1986.
3. "Подготовка учащейся молодежи": составитель И.П.Цуканов.- КОПОО Центр "Поиск", Курск, 2004