

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа №3**

«Рассмотрено»  
На заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от «31» 08 2017г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ООШ №3  
*О.В. Тульская*  
«31» 08 2017 г.



**Рабочая программа  
по реализации дополнительной общеобразовательной  
программы**

**(Стрелок – спортсмен)**

Педагог дополнительного образования  
Мажуль Л. М.

г. Советск  
2017г.

1. Пояснительная записка _____	3
1.2 Содержание программы _____	4-7
2. Учебный план на предмет _____	8
3. Календарно-тематический план _____	9-14
4. Образовательные ресурсы _____	15

## **1.Пояснительная записка**

Данная программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Под общей редакцией заслуженного тренера РСФСР, мастера спорта Насоновой А. А.- Советский спорт, 2005 г.

**Актуальность** программы- формирование установки на активное приобщение детей и подростков к занятиям спортом и физической культуре.

Стрельба из пневматического оружия способствует развитию физических, морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности. Дети знакомятся правилами гигиены и самоконтроля.

**Педагогическая целесообразность**- привитие ученикам трудолюбия, упорства, терпения, желания заниматься спортом и вести здоровый образ жизни; профилактика вредных привычек и правовых правонарушений; содействию, взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами, гуманному отношению ко всему живому.

**Цель программы:** организация внеурочной деятельности школьников средствами спорта, популяризация спортивной стрельбы.

Отличительной особенностью данной программы является то, что освоение техники стрельбы и достижение спортивных результатов идёт с учётом индивидуальных возможностей детей.

Возраст, с которого начинают заниматься стрельбой из винтовки- 11 лет.

Форма занятий: учебно- тренировочное занятие (теория + практика), контрольное занятие (стрельба на зачёт, тесты).

Участие в соревнованиях и турнирах позволяет выявить результаты подвести итоги учебно-тренировочного процесса.

Программа рассчитана на 136. Ч в год, по 4 часа в неделю на каждый год.

## **1.2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

- Введение.

Знакомство с ребятами. Программа и задачи кружка. Дать представление о значении и развитии стрелкового спорта. Разрядные нормы и требования по стрелковому спорту.

- Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тире. Сигналы команды для начала и окончания стрельбы. Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбище. Обязанность дежурного на занятиях в тире. Хранение оружия.

- Материальная часть оружия и основы стрельбы.

Материальная часть ИЖ-38, ТОЗ- 8, 12, СМ- 2. Типы и устройство прицелов. Подготовка оружия к соревнованию. Осмотр и уход за оружием. Перенос и хранение оружия на соревнованиях.

Показ изготовления стрелка из 3- х положений. Понятие о выстреле. Прицеливание. Рассеивание. Определение СТП. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Расчёт и внесение поправок на прицельных приспособления.

- Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика.

Допуск участников к соревнованиям. Обязанность и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием, при проведении соревнований. Состав судейской коллегии. Общие обязанности и права членов судейской коллегии. Замена стрелков. Время на стрельбу для выполнения упражнений (МВ- 1а, МВ- 7, МВ- 8, МВ- 9). Оружие и принадлежность. Ошибки и помехи при медленной стрельбе.

- Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена.

Органы дыхания. Органы зрения. Вред курения. Режим питания. Значение утренней гимнастики. Центральная нервная система. Переутомление и восстановление. Роль активного отдыха. Гигиена сна. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Понятие о спортивной форме.

- Общая физическая подготовка.

Упражнения для формирования правильной осанки, для развития координации и точности движений. Подвижные игры.

- Специальная физическая подготовка.

Длительное удержания оружия, наведённого на цель( лёжа 10- 20 мин., стоя 2- 8 мин., с колена 5- 15 мин. ), *не меняя положения корпуса, головы, рук, ног.* Давать отдыхать лишь глазам через каждые 20 секунд, проводить в конце практических занятий.

- Основы техники и тактики стрельбы.

Изготовка стрелка. Виды и варианты изготовок. Производство образца спуска. Тренировка без выстрела и её значение. Понимание необходимого, длительного сохранения системы стрелок- оружие. углубление теоретических знаний в области стрелкового спорта.

- Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки.

Изготовка для стрельбы сидя, с руки, с опорой локтями о стол, стоя (ИЖ- 28). Прицеливание с открытым и диоптр. прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Ошибки при прицеливании без производства выстрела. Определение СТП и внесение поправок в прицелы. Освоение изготовки стрельбы лёжа, стоя, с колена. Усвоение упражнений ВП- 1, МВ- 1а и М-2. Тренировки.

- Классификационные соревнования и переводные испытания.

Проверка знаний пройденного теоретического материала. Практические занятия: выполнить на соревнованиях норму юного стрелка и 3- го разряда. Участие на областных и городских соревнованиях.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

### Образовательные ( учебные):

- ознакомить кружковцев с основными правилами по технике безопасности при проведении стрельб;
- дать знания об устройстве малокалиберного и пневматического оружия правилах соревнованиях;
- научить элементам производства мелкого выстрела;
- найти для каждого занимающегося рациональную изготовку для производства точного выстрела;
- общая физическая подготовка должна служить основным средством активного отдыха;
- в конце учебного года и на соревнованиях стараться выполнять нормы «меткого стрелка» и 3- го разряда.

### Воспитательные:

- воспитать у кружковцев смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремлённость, трудолюбие, внимательность, самостоятельность, готовность к защите своего Отечества.

Исходя из вышеизложенного, предполагаемая **модель личности выпускника** кружка «Стрелок- спортсмен» может быть представлена:

#### **Должен знать:**

- меры безопасности при проведении стрельб;
- материальную часть оружия (ИЖ- 28, ТОЗ- 8,12, и СМ- 2);
- основы и правила стрельбы. Приёмы изготовления;
- правила соревнований и нормативы.

#### **Должен уметь:**

- произвести неполную разборку м/к винтовок ТОЗ- 8, 12 и СМ- 2 с последующей чисткой и смазкой;

- подготовить оружие к стрельбе;
- показать правильную изготовку при стрельбе лёжа, стоя, с колена;
- выполнить обязанности судьи на линии мишени и линии огня, судьи при участнике, судьи контролёра;
- выполнить норму меткого стрелка и 3- го разряда.

## 2. Учебно- тематический план

№ п/п	Перечень разделов, тем	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Введение	4	2	2
2.	Меры безопасности при проведении стрельб	4	2	2
3.	Материальная часть оружия	4	2	2
4.	Правила соревнований	4	2	2
5.	Общая физическая подготовка	4	-	4
6.	Специальная физическая подготовка	8	-	8
7.	Основы техники и тактики стрельбы	4	4	-
8.	Изучение и совершенствование техники стрельбы	32	-	32
9.	Классифицированные соревнования. Переводные испытания.	4	2	2
10.	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>14</b>	<b>54</b>



### 3. Календарно-тематический план

#### Группа- 1 год обучения

№	Тема	Цели и задачи	Краткое содержание	Технология и методика	Оборудование
1.	Введение 2 часа	Познакомиться с кружковцами. Ознакомить их с планом работ и расписанием занятий. Показать места занятий. Рассказать, что такое стрелковый спорт и его развитие.	Знакомство с ребятами. Задачи кружка и предмет обучения. Дать понятие, что такое стрелковый спорт и его развитие. Ознакомить с разрядными нормами.	Рассказ с показом. Осмотр стрелкового тира и его рабочих мест.	Серия плакатов по стрелковому спорту.
2.	Меры обеспечения безопасности при стрельбе в стрелковом тире и а стрельбище. 2 часа	Научить ребят как надо обращаться с оружием и вести себя в тире и не стрельбищах. Ознакомить с инструкцией по ТБ.	Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тире и на стрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды, подаваемые при стрельбе и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах.	Рассказ с показом.	Инструкция по мерам безопасности .
3.	Материальная часть оружия и основы стрельбы. 2 часа	Ознакомить с видами пневматического оружия их ТТХ	Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство ИЖ- 38 и ПВ- ГДР. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Рассеивание. Определение СТП.	Рассказ с показом	ИЖ- 38, ПВ-ГДР. Серия плакатов.
4.	Основы техники стрельбы 4 часа	Объяснить сущность прицеливания и его ошибках . Научить как надо правильно подготавливать ся к стрельбе.	Прицеливание и его сущность. Изготовка для стрельбы, сидя с руки, с опорой локтями о стол. Спуск курка. Условия, обеспечивающие правильный спуск. Причины, влияющие кучность, меткость стрельбы.	Рассказ с показом	ИЖ- 38, ПВ-ГДР. Серия плакатов.
5.	Правила соревнований 2 часа	Ознакомить с общими обязанностями и правилами членов судейской коллегии и участников соревнований.	Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права судейской коллегии.	Рассказ	Пособие «Правила соревнований»
6.	Общая физическая подготовка	Физподготовка должна служить основным средством активного отдыха.	Упражнения для формирования правильной осанки. Спортивные и подвижные игры. Регулярные занятия утр. гимнастики.	Рассказ и показ (игры с мячом)	Турник, мяч

7.	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки 120 часов	Научить правильно, изготавливаться для стрельбы из 3-х положений. Обучить кучности и меткости в стрельбе	Изучение изготовления для стрельбы из 3-х положений. Техника обработки спуска. Тренировка в прицеливании без выстрелов. Стрельба на кучность по белому листку. Стрельба с корректировкой по М8п. Тренировки.	Рассказ с показом	ИЖ- 38, ТОЗ- 12. Серия плакатов.
8.	Классификационные соревнования- 4 часа Переводные испытания- 2 часа Итого: 6 часов	Сдача норм юный стрелок и сдача зачётов по теор.материалу . В процессе соревнований добиться выполнения нормы «Юный стрелок». Подвести итоги усвоения теор.материала.	Провести соревнования на первенство кружка: - день защитника Отечества (февр.) - день Победы (май)	Практические занятия и сдача зачётов	ИЖ- 38. Пособия по стрельбе. Серия плакатов. Правила соревнований.

### 1 группа- 2 год обучения

№	Тема	Цели и задачи	Краткое содержание	Технология и методика	Оборудование
1.	Введение 1 час	Ознакомить с программой и расписанием занятий. Дать обзор крупнейшим соревнованиям по нулевой стрельбе	Обзор крупнейших соревнований по стрелковому спорту. Единая спортивная классификация. Разрядные нормы. Содержание программы и расписание занятий	Рассказ	Инструкция по ТБ. Статьи из газет и журналов.
2.	Меры обеспечения безопасности и при проведении стрельб 1 час	Напомнить содержание инструкций по технике безопасности	Инструкция по технике безопасности при проведении стрельб	Рассказ	Инструкция по технике безопасности. Статьи из газет и журналов.
3.	Материальная часть оружия 2 часа	Ознакомить с видами стрелкового оружия и их ТТХ	Назначение и устройство ТОЗ- 8,12, СМ- 12. Пистолет МЦМ и их ТТХ. Подготовка оружия к соревнованию. Упаковка, перенос, хранение оружия на выездах и соревнованиях. Уход за оружием.	Рассказ с показом	ТОЗ- 8,12, СМ- 2, МЦМ. Наставление по стрелковому делу. Начальная военная подготовка. Пулевая стрельба.
4.	Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика. 6 часов	Ознакомить с правилами соревнований и судейской инструкторской практикой	Члены суд.коллегии: - гл. судья; - гл. секретарь; - судья линии мишени; - судья линии огня; - судья контролёр; - судья показа мишени. Практические занятия: Выполнить обязанности: - судьи линии мишени; - судьи контролёра; - судьи показчика. Стрельба из ТОЗ- 12	Рассказ с показом. Практические занятия.	Учебник «Правила соревнований» ТОЗ- 12
5.	Сведения о строении и функциях человеческого организма 2 часа	Ознакомить со строением организма человека и гигиеной спортсмена	- центр. Нервная система; - усл.рефлексы и навыки - переутомляемость и восстановление; - роль активного отдыха. Гигиена сна. - спортивная форма; - оказание помощи при травмах	Рассказ с показом.	Серия плакатов «Анатомия человека»
6.	Общая физическая подготовка 6 часа	Физическая подготовка должна служить основным средством активного отдыха	Упражнения для формирования правильной осанки. Спортивные и подвижные игры. Регулярные занятия утр.гимнастикой.	Рассказ с показом (игры с мячом)	Турник, мяч

7.	Специальная и физическая подготовка 24 часа	Научить стрелка длительно удерживать оружие из 3-х положений для стрельбы (лёжа, стоя, с колена)	Упражнения на продолжительное удержание оружия, наведённого в район прицеливания из положения лёжа, стоя, с колена. Это проводится в конце занятия по 15 мин. Отдых глазами- 20 сек. Лёжа-10- 25 мин. Стоя- 2- 8мин. С колена- 5- 15 мин.	Практическое занятие	Серия плакатов по стрельбе ТОЗ- 12, ИЖ- 38
8.	Основы техники и тактики стрельбы 4 часа	Научить длительное время сохранять систему стрелок- оружие для развития специальной (статической) выносливости стрелка-спортсмена	Темп стрельбы. Варианты техники спуска курка. Виды и варианты изготовок для стрельбы из винтовок в зависимости от индивидуальных особенностей стрелка. Тренировка без патронов. Углубление теор.знаний в области стрелкового спорта. Стрельба- практика в конце занятия.	Рассказ с показом.	ТОЗ- 12, СМ-2, ИЖ- 38. Серия плакатов. Пулевая стрельба.
9.	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки 164 часа	Дальнейшее совершенствование техники стрельбы, усвоение упр. МВ- 7а и приобретение опыта участия в соревнованиях	Стабилизация устойчивого равновесия тела с оружием. Совершенствование координаций движений при стрельбе. Выработка более тонких ощущений движения мышц, устойчивого внимания. Стрельба на меткость. Проведение турниров по отд.упражнениям. стрельбы по инд.заданию руководителя. Контрольные стрельбы.	Рассказ с показом. Практические занятия.	ТОЗ- 12, СМ-2, МЦМ. Правила соревнований. Серия плакатов. Основы стрельбы их МК оружия.
10	Участие в соревнованиях. Переводные испытания. 2 часа- принятие зачётов, 4 часа- участие в соревнованиях. Итого: 6 часов	В процессе соревнований добиться выполнения нормы 3- го разряда. Подвести итоги усвоения теор. материала	Провести городские соревнования по пулевой стрельбе с участием кружковцев: - день защитника Отечества (февраль) - день Победы (май)	Практические занятия и сдача зачётов.	ТОЗ- 12, СМ-2, МЦМ. Правила соревнований. Серия плакатов. Основы стрельбы их МК оружия.

### 1 группа- 3 год обучения

№	Тема	Цели и задачи	Краткое содержание	Технология и методика	Оборудование
1.	Меры обеспечения безопасности и при проведении стрельб 1 час	Напомнить содержание инструкций по технике безопасности	Инструкция по технике безопасности при проведении стрельб	Рассказ	Инструкция по технике безопасности. Статьи из газет и журналов.
2.	Материальная часть оружия 1 час	Ознакомить с видами стрелкового оружия и их ТТХ	Назначение и устройство ТОЗ- 8,12, СМ- 12. Пистолет МЦМ и их ТТХ. Подготовка оружия к соревнованию. Упаковка, перенос, хранение оружия на выездах и соревнованиях. Уход за оружием.	Рассказ с показом	ТОЗ- 8,12, СМ- 2, МЦМ. Наставление по стрелковому делу. Начальная военная подготовка. Пулевая стрельба.
3.	Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика. 4 часа	Ознакомить с правилами соревнований и судейской инструкторской практикой	Члены суд.коллегии: - гл. судья; - гл. секретарь; - судья линии мишени; - судья линии огня; - судья контролёр; - судья показа мишени. Практические занятия: Выполнить обязанности: - судьи линии мишени; - судьи контролёра; - судьи показчика. Стрельба из ТОЗ- 12	Рассказ с показом. Практические занятия.	Учебник «Правила соревнований» ТОЗ- 12
4.	Специальная и физическая подготовка 16 часов	Научить стрелка длительно удерживать оружие из 3- х положений для стрельбы (лёжа, стоя, с колена)	Упражнения на продолжительное удержание оружия, наведённого в район прицеливания из положения лёжа, стоя, с колена. Это проводится в конце занятия по 15 мин. Отдых глазами- 20 сек. Лёжа-10- 25 мин. Стоя- 2- 8мин. С колена- 5- 15 мин.	Практическое занятие	Серия плакатов по стрельбе ТОЗ- 12, ИЖ- 38
5.	Основы техники и тактики стрельбы 4 часа	Научить длительно время сохранять систему стрелок- оружие для развития специальной (статической) выносливости стрелка-спортсмена	Темп стрельбы. Варианты техники спуска курка. Виды и варианты изготовок для стрельбы из винтовок в зависимости от индивидуальных особенностей стрелка. Тренировка без патронов. Углубление теор.знаний в области стрелкового спорта. Стрельба- практика в конце занятия.	Рассказ с показом.	ТОЗ- 12, СМ-2, ИЖ- 38. Серия плакатов. Пулевая стрельба.

6.	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки 182 часа	Дальнейшее совершенствование техники стрельбы, усвоение упр. МВ- 7а и приобретение опыта участия в соревнованиях	Стабилизация устойчивого равновесия тела с оружием. Совершенствование координаций движений при стрельбе. Выработка более тонких ощущений движения мышц, устойчивого внимания. Стрельба на меткость. Проведение турниров по отд.упражнениям. стрельбы по инд.заданию руководителя. Контрольные стрельбы.	Рассказ с показом. Практические занятия.	ТОЗ- 12, СМ-2, МЦМ. Правила соревнований. Серия плакатов. Основы стрельбы их МК оружия.
7.	Участие в соревнованиях. Переводные испытания. 8 часов	В процессе соревнований добиться выполнения нормы 3- го разряда. Подвести итоги усвоения теор. материала	Провести городские соревнования по пулевой стрельбе с участием кружковцев: - день защитника Отечества (февраль) - день Победы (май)	Практические занятия и сдача зачётов.	ТОЗ- 12, СМ-2, МЦМ. Правила соревнований. Серия плакатов. Основы стрельбы их МК оружия.

#### 4.Образовательные ресурсы

1. Алексеев А. В. Преодолей себя!- М.:ФиС, 2003
2. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма- М., изд.- полиграф. Фирма «Лица», 2003.
3. Подготовка юных стрелков в ДЮСШ, СДЮШОР, ШИСП, методические рекомендации.- Рига: Комитет по ФКиС при Совете Министров Латв.ССР, 1984.
4. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ- М.: Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР,1985.
5. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; под общей редакцией к. п. н., доцента, заслуж. Тренера Корха А. Я. М. ФиС,1987.
6. Стендовая стрельба. . Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ- М.: Комитет по ФК и С при Совете Министров СССР,1977.
7. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва; под общей редакцией д. п. н., профессора Ф. П. Сулова, д. п. н., профессора Ж. К. Холодова- М.:1997.
8. Федорин В. Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка- спортсмена. Учебное пособие.- Краснодар: Редакционно- издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995.204