

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №56»**

**Принято** с учетом мнения  
педагогического совета школы  
протокол № 1  
от «30» августа 2019 г

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор школы №56  Т.Н. Озерова  
Приказ № 01-14/364 от 30.08.2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«СТРЕЛЬБА»**

**Физкультурно-спортивная направленность**

**Возраст обучающихся: 9-17 лет  
Срок реализации программы: 3 года**

**Автор-составитель: педагог  
дополнительного образования:  
Мозалевская Т.Р.**

город Ярославль,  
2019 год

## 2. ОГЛАВЛЕНИЕ

| <b>№<br/>раздела</b> | <b>Название структурных компонентов</b> | <b>№ страницы</b> |
|----------------------|---|-------------------|
| 3                    | Пояснительная записка                   | 3 – 10            |
| 4                    | Учебно-тематический план                | 11                |
| 5                    | Содержание программы                    | 12 – 15           |
| 6                    | Обеспечение программы                   | 16                |
| 7                    | Оценочные материалы                     | 17                |
| 8                    | Список информационных источников        | 18                |

### **3. Пояснительная записка**

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является дополнительное образование. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

Стрелковый спорт пользуется большой популярностью среди молодежи и школьников. Он воспитывает у молодежи высокие морально-волевые качества, готовность к защите Отечества. 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 объединения «Стрельба» составлена в связи с необходимостью стрелковой подготовки, воспитания военно-патриотического духа. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдачи нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях.

**Новизна** программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на овладение техникой двигательных действий и тактических приёмов по данной специализации.

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой стрельбы из пневматической винтовки является развитие внимания, меткости, аккуратности, терпимости, коммуникативности, самостоятельности, усидчивости, стойкости.

#### **Актуальность программы**

**Актуальность** программы обусловлена тем, что появилась потребность у мальчиков и девочек заниматься совершенствованием своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации. Стрельба из пневматической винтовки – это один из нормативов ГТО. Тем самым детям, желающим успешно сдать нормы ГТО, необходимы навыки и умения работы с оружием.

#### **Категория учащихся**

В группе занимаются и мальчики и девочки от **9 до 17 лет**. Количественный состав не более **15 человек**, согласно Положению Центра дополнительного образования детей «Средней школы № 56». Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

#### **Направленность программы**

В секции «Стрельба» осуществляется физкультурно-спортивная направленность.

#### **Вид программы**

Программа модифицированная.

#### **Отличительные особенности программы**

Программа «Стрельба» привлекает воспитанников тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и возможность научиться метко стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества. Программой осуществляется ознакомление с видами комплекса ГТО. Привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

### **Цель программы**

- формирование умения разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии и метко стрелять;
- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи программы 1 год обучения**

#### **1. Образовательные**

- обучать основам техники стрельбы из пневматической винтовки;
- формировать знания об основах стрельбы и стрелковой подготовки;
- формировать знания техники безопасности при обращении с оружием.

#### **2. Развивающие**

- развивать физические качества (выносливость, ловкость);
- развивать внимательность, концентрированность.

#### **3. Воспитательные**

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- формировать патриотизм, воспитывать любовь к Родине;
- прививать любовь к военно-прикладным видам спорта.

### **Задачи программы 2 и 3 года обучения**

#### **1. Образовательные**

- обучать основам техники стрельбы из пневматической винтовки;
- формировать знания об основах стрельбы и стрелковой подготовки;
- формировать знания техники безопасности при обращении с оружием.
- обучать игровой и соревновательной деятельности.

#### **2. Развивающие**

- развивать физические качества (выносливость, ловкость).

#### **3. Воспитательные**

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- формировать патриотизм, воспитывать любовь к Родине;
- прививать любовь к военно-прикладным видам спорта.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями обучающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся контрольное занятие.

### **Режим организации занятий**

Образовательный процесс объединения рассчитан на 3 года по 36 учебных недель (144 часа в год).

| <b>Год обучения</b> | <b>Периодичность занятий</b> | <b>Продолжительность занятий</b> | <b>Кол-во часов в неделю</b> | <b>Кол-во часов в год</b> |
|---------------------|------------------------------|----------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 1 год               | 2 раза                       | 2 часа                           | 4 часа                       | 144 часов                 |
| 2 год               | 2 раза                       | 2 часа                           | 4 часа                       | 144 часов                 |
| 3 год               | 2 раза                       | 2 часа                           | 4 часа                       | 144 часов                 |

### **Особенности комплектования групп**

В группах собираются дети с разным уровнем развития и разного возраста. Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа на базе школы.

В процессе стрельбы совершенствуется умение управлять своими движениями, эмоциями.

Занятия, как правило, проводятся в помещении. Стрельба требует статической работы многих мышц. Предельной внимательности, аккуратности, самоконтроля, и знаний техники безопасности.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами стрелковых оружий, способами стрельбы, укрепление здоровья занимающихся, воспитание интереса к занятиям.

### **Форма образовательного объединения**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

.Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Занятия проводятся в форме спортивной секции во второй половине дня. Занятия следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Начинаются занятия с разминки, которая может включать в себя общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения стрелка. В основной части проводятся задания предусмотренные учебной программой и планом данного занятия. В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения.

### **Методы и приемы проведения занятий**

- Словесные (рассказ, объяснения, указания).
- Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кинокольцовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы).
- Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

### **Формы аттестации учащихся**

Освоение ДООП, в том числе отдельные её части или всего объёма учебной дисциплины программы, сопровождается **вводным контролем, промежуточной аттестацией и итоговой аттестацией** обучающихся, проводимой в формах **зачёта** (теоретическая часть) и **сдачи контрольных нормативов**.

В первые дни обучения проводится **вводный контроль**, который позволяет увидеть исходную подготовку каждого обучающегося, выявить способности, склонности детей, т.е. получить необходимую информацию для анализа и совершенствования дополнительной образовательной программы.

**Текущий контроль** – индивидуальный и коллективный контроль во время занятия с целью усвоения знаний учащимися; форма проведения – викторины, кроссворды, игры, практическая работа.

**Тематический контроль** – проводится по мере освоения каждой темы. Включает фронтальный устный опрос, а также различные виды деятельности при индивидуальном и групповом опросе.

По мере реализации программы проводится **промежуточный контроль (промежуточная аттестация)** уровня усвоения программы с целью управления качеством образования для каждого ребенка, в конце **третьего года обучения – итоговый контроль (итоговая аттестация)**.

**Для определения результативности используются методы:**

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ тестирования физических качеств;
- анализ участия в соревнованиях, активности учащихся на занятиях;
- педагогический анализ теоретических знаний (тестирования).

### **Ожидаемый результат 1 год обучения**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по стрелковой подготовке;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- историю развития стрелкового оружия;
- материальную часть оружия;
- основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития.

### **Задачи изучения дисциплины**

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны

**знать:**

1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции.
2. Основы стрельбы из пневматического оружия.
3. О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем.
4. О причинах травматизма и правилах их предупреждения.
5. Историю развития стрелкового оружия.

**уметь:**

1. Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.
2. Работать с литературными источниками.
3. Уметь концентрироваться на задании.
4. Находить рациональную изготовку для производства точного выстрела.
5. Уметь правильно нажимать на спусковой крючок.

**Ожидаемый педагогический результат**

**По окончании обучения:**

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
2. Представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
3. Знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития.
4. Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.
5. Уметь обращаться с оружием, настраивать его при необходимости.
6. Знать технику безопасности при обращении с оружием.
7. Попадать в цель, набирать наибольшее количество очков.
8. Участвовать в соревновательной деятельности.

**Ожидаемый результат 2 год обучения**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- знать разрядные нормы по стрельбе из пневматического оружия;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным

- занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
  - знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития.
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

### **Задачи изучения дисциплины**

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

#### **знать:**

1. Основы стрельбы из пневматического оружия.
2. Об основных способах и особенностях применения оружия.
3. О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем.
4. О причинах травматизма и правилах их предупреждения.
5. Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.
6. Правила соревнований.
7. Знать разрядные нормы по стрельбе из пневматического оружия.

#### **уметь:**

1. Использовать самоконтроль за состоянием здоровья.
2. Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.
3. Владеть техникой настройки оружия.
4. Уметь концентрироваться на задании.
5. Находить рациональную изготовку для производства точного выстрела.
6. Уметь правильно нажимать на спусковой крючок.

### **Ожидаемый педагогический результат**

#### **По окончании обучения:**

1. Организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
2. Излагать факты истории развития физической культуры;
3. Представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
4. Знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития.
5. Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.



6. Уметь обращаться с оружием, настраивать его при необходимости.
7. Знать технику безопасности при обращении с оружием.
8. Попадать в цель, набирать наибольшее количество очков.
9. Участвовать в соревновательной деятельности.

### **Ожидаемый результат 3 год обучения**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития.
- владеть основами судейства;
- осуществлять корректировку и само корректировку при стрельбе;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- стрелять с высокой результативностью;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

### **Задачи изучения дисциплины**

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

#### **знать:**

1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции.
2. Основы стрельбы из пневматического оружия.
3. Об основных способах и особенностях применения оружия.
4. О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем.
5. О причинах травматизма и правилах их предупреждения.
6. Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.
7. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.

#### **уметь:**

1. Использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

2. Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.
3. Владеть техникой настройки оружия.
4. Использовать различные тактические действия.
5. Работать с литературными источниками.
6. Уметь концентрироваться на задании.
7. Находить рациональную изготовку для производства точного выстрела.
8. Уметь правильно нажимать на спусковой крючок.
9. Уметь судить соревнования по стрельбе.
10. Осуществлять корректировку и само корректировку при стрельбе.
11. Анализировать результаты своей стрельбы.

### **Ожидаемый педагогический результат**

#### По окончании обучения:

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
2. Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.
3. Представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
4. Знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития.
5. Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
6. Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.
7. Уметь обращаться с оружием, настраивать его при необходимости.
8. Знать технику безопасности при обращении с оружием.
9. Попадать в цель, набирать наибольшее количество очков.
10. Участвовать в соревновательной деятельности.
11. Осуществлять корректировку и само корректировку при стрельбе.
12. Анализировать результаты своей стрельбы.
13. Владеть основами судейства.

#### 4. Учебно - тематический план 1 год обучения

| №<br>п/п | Тема   | Часы |
|----------|--|------|
| 1        | Введение                                     | 1    |
| 2        | Техника безопасности при обращении с оружием | 4    |
| 3        | Особенности пневматического оружия           | 2    |
| 4        | Основы техники стрельбы                      | 10   |
| 5        | Тренировочные занятия                        | 90   |
| 6        | Правила соревнований                         | 6    |
| 7        | Общая физическая подготовка                  | 15   |
| 8        | Контрольное занятие                          | 6    |
| 9        | Подготовка к ГТО                             | 10   |
| Всего    |  | 144  |

#### Учебно - тематический план 2 год обучения

| №<br>п/п | Тема   | Часы |
|----------|--|------|
| 1        | Введение                                     | 1    |
| 2        | Техника безопасности при обращении с оружием | 4    |
| 3        | Особенности пневматического оружия           | 2    |
| 4        | Настройка оружия, поправки                   | 10   |
| 5        | Основы техники стрельбы                      | 10   |
| 6        | Тренировочные занятия                        | 80   |
| 7        | Правила соревнований                         | 6    |
| 8        | Общая физическая подготовка                  | 15   |
| 9        | Контрольное занятие                          | 6    |
| 10       | Подготовка к ГТО                             | 10   |
| Всего    |  | 144  |

#### Учебно - тематический план 3 год обучения

| №<br>п/п | Тема   | Часы |
|----------|--|------|
| 1        | Введение   | 1    |
| 2        | Техника безопасности при обращении с оружием     | 4    |
| 3        | Настройка оружия                                 | 4    |
| 4        | Основы техники стрельбы                          | 10   |
| 5        | Тренировочные занятия                            | 86   |
| 6        | Осуществление судейства соревнований по стрельбе | 6    |
| 7        | Общая физическая подготовка                      | 15   |
| 8        | Соревновательная деятельность                    | 12   |
| 9        | Подготовка к ГТО                                 | 6    |
| Всего    |  | 144  |

#### 5. Содержание программы 1 год обучения.

## **Раздел 1: Введение (1 час)**

Основы развития стрелкового спорта. Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте. Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

## **Раздел 2: Техника безопасности при стрельбе из пневматической винтовки (4 часа)**

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, лыжная база и др.). Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

## **Раздел 3: Особенности пневматического оружия (2 часа)**

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска.

## **Раздел 4: Основы техники стрельбы (10 часов)**

### **Основы стрельбы.**

Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость. Отдача ружья, полет пули в воздухе. Образование траектории и её элементы. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Подбор пулек. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.

### **Основы техники стрельбы.**

Изготовки при стрельбе из положения стоя, сидя с опорой на стол, с колена, лёжа. Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Спуск курка.

## **Раздел 5: Изучение техники стрельбы. Тренировочные занятия (90 часов)**

### **Приемы изготовки. Прицеливание. Спуск курка. Настройка оружия. Поправки.**

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 изготовки. Тренировка.

## **Раздел 6: Правила соревнований (6 часов)**

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. Меры безопасности при обращении с

оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

### **Раздел 7: Общая физическая подготовка (15 часов).**

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.

### **Раздел 8: Контрольное занятие (6 часов)**

Сдача нормативов по стрельбе.

### **Раздел 9: Подготовка к сдаче норм ГТО (10 часов)**

История развития ГТО. Нормы ГТО по стрельбе.

## **Содержание программы 2 год обучения.**

### **Раздел 1: Введение (1 час)**

Основы развития стрелкового спорта.. Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Закон «О всеобщей воинской обязанности». Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

### **Раздел 2: Техника безопасности при стрельбе из пневматической винтовки (4 часа)**

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, лыжная база и др.). Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

### **Раздел 3: Особенности пневматического оружия (2 часа)**

Общее устройство винтовок. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска.

### **Раздел 4: Настройка оружия, поправки. (10 часов)**

Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Подготовка оружия к стрельбе, его заряджение и разряджение. Уход за оружием.

### **Раздел 5: Основы техники стрельбы (10 часов)**

Изготовки при стрельбе из положения стоя, сидя с опорой на стол, с колена, лёжа. Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия.

Прицеливание. Спуск курка. Варианты техники спуска курка. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.

#### **Раздел 6: Совершенствование техники стрельбы. Тренировочные занятия (80 часов)**

Приемы изготовления. Прицеливание. Спуск курка. Настройка оружия. Поправки. Показ приемов изготовления 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 6: Правила соревнований (6 часов)**

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. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

#### **Раздел 7: Общая физическая подготовка (15 часов).**

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.

#### **Раздел 8: Контрольное занятие (6 часов)**

#### **Раздел 9: Подготовка к сдаче норм ГТО (10 часов)**

Ступени ГТО. Нормы ГТО.

### **Содержание программы 3 год обучения.**

#### **Раздел 1: Введение (1 час)**

Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Закон «О всеобщей воинской обязанности». Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

#### **Раздел 2: Техника безопасности при стрельбе из пневматической винтовки (4 часа)**

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, лыжная база и др.). Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

#### **Раздел 3: Настройка оружия (4 часа)**

Общее устройство винтовок. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Подготовка оружия к стрельбе, его заряджение и разряжение. Уход за оружием.

#### **Раздел 4: Основы техники стрельбы (10 часов)**

Изготовки при стрельбе из положения стоя, сидя с опорой на стол, с колена, лёжа. Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Прицеливание. Спуск курка. Варианты техники спуска курка. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.

#### **Раздел 5: Совершенствование техники стрельбы. Тренировочные занятия (86 часов)**

Приемы изготовки. Прицеливание. Спуск курка. Настройка оружия. Поправки. 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 заряджания и разряжения винтовки.

Изучение и освоение приемов изготовки. Тренировка.

#### **Раздел 6: Осуществление судейства по стрельбе (6 часов)**

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. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

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

#### **Раздел 7: Общая физическая подготовка (15 часов).**

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.

#### **Раздел 8: Соревновательная деятельность (12 часов)**

#### **Раздел 9: Подготовка к сдаче норм ГТО (6 часов)**

Возрождение ГТО. Как стать участником проекта ГТО. ГТО 21 века.

**Обеспечение программы**

**Программно – методическое обеспечение**

1. Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г. Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
2. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт», 2010 г.
3. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М., ФиС, 1986г.
4. Сдача норм ГТО по стрельбе. М.: ДОСААФ СССР, 1977г.

### Материально – техническое обеспечение

- Пневматическое оружие
- Пульки
- Щит
- Мишени

### Организационное обеспечение

- упражнение выполняется из пневматической винтовки;
- дистанция стрельбы 5 - 10 метров;
- положение для стрельбы — с руки, с опорой на стол или стойку;
- количество выстрелов — 3 пробных, 5 зачётных;
- время на стрельбу — неограниченное.

### Календарный учебный график

Начало учебного года с 1 сентября 2019 г., окончание учебного года – 31 мая 2022 года. Регламентирование образовательного процесса на учебный год производится согласно графику:

| Название месяца                | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
|--------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| Кол-во занятий 1 года обучения |          | 16      | 16     | 16      | 16     | 16      | 16   | 16     | 16  |
| Кол-во занятий года обучения   |          | 16      | 16     | 16      | 16     | 16      | 16   | 16     | 16  |
| Кол-во занятий года обучения   |          | 16      | 16     | 16      | 16     | 16      | 16   | 16     | 16  |

Количество учебных недель – 36. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором. Занятия проводятся во второй половине дня.

Занятия в объединении проводятся в каникулярное время и не проводятся в праздничные дни. **Промежуточная аттестация** обучающихся проводится в **декабре, мае**. Родительские собрания по дополнительному образованию детей проводятся на начало



учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

### Кадровое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Стрельба» необходимо привлечение специалистов:

- педагога дополнительного образования;
- педагога –психолога;
- педагога –организатора.

### 7. Оценочные материалы

| № норматива п/п | Контрольные нормативы | 1 год обучения |    |    | 2 год обучения |    |    | 3 год обучения |    |    |
|-----------------|-----------------------|----------------|----|----|----------------|----|----|----------------|----|----|
|                 |                       | н              | с  | в  | н              | с  | в  | н              | с  | в  |
| 1               | Стрельба 5 м          | 10             | 25 | 30 | 15             | 27 | 40 | 25             | 38 | 46 |
| 2               | Стрельба 10 м         | 15             | 20 | 25 | 20             | 25 | 35 | 25             | 32 | 44 |

**Н** - низкий показатель;    **С** - средний показатель;    **В** - высокий показатель;

## **8. Список информационных источников**

### **Для учащихся:**

1. История винтовки от пищаля до автомата, издание журнала "Техника-молодежи", 1993.- 11с.;
2. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка». - М.,2016
3. Правила соревнований по стрелковому спорту. - М.: ДОСААФ, 1986.
4. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986.

### **Для педагогов:**

1. Буйлова Л.Н.. Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
2. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М., ФиС, 1986.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
4. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.
5. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 1969.

### **Для родителей:**

1. Наставления по стрелковому делу, Воениздат, 1985.- 111с.;
2. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
3. Основы стрельбы из стрелкового оружия;
4. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2015

