

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ  
ПРЕДМЕТОВ № 44 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

Рекомендована решением  
методического совета  
МОУ СШ №44  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2020 г. №\_\_

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ СШ №44  
\_\_\_\_\_  
И.В. Комисарова  
Приказ от \_\_\_\_\_ 2020 г. №\_\_

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Юный стрелок»

Форма реализации программы – очная;  
Возраст обучающихся -15-17 лет.

Автор-составитель:  
Комисаров Олег Дмитриевич,  
педагог дополнительного образования

Волгоград 2020

Автор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Самбо»: Комисаров Олег Дмитриевич

ФИО (*педагог, разработавший дополнительную общеобразовательную программу*)

ФИО педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу: Комисаров Олег Дмитриевич

Председатель Методического совета \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) подпись (Ф.И.О)

## **I. Пояснительная записка**

Стрелковый спорт пользуется большой популярностью среди школьников. Он воспитывает 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 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.

Данная программа составлена для учащихся 5-10 классов, количество обучаемых в одном кружке - 15 человек.

Количество педагогических часов ( 2 раза в неделю по 1 часу в каждой возрастной группе, всего 68 часов)

### **Цели программы:**

- Привлечь детей к активным формам повышения физической подготовки.
- Сделать более разнообразными, эффективными, целостными формы работы по гражданскому патриотическому воспитанию.
- ознакомить и научить учащихся стрельбе из лазерного оружия;
- Выявить лучших спортсменов для участия в соревнованиях по стрельбе;
- Развивать у школьников такие качества, 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;
- Формировать готовность 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 лазерной винтовки, получение навыков проведения физических упражнений для укрепления общей физической подготовки и для формирования правильной осанки.

Срок реализации дополнительной образовательной программы «Юный стрелок» один год.

**Форма и режим занятий:**

Рассказ с демонстрацией на материальной части и тренировка.

**Условия реализации программы объединения «Юный стрелок».**

- лазерная винтовка модели «Рубин» ЛТ-512С;– 1;
- мишень спортивная «П» – 100;

**Методическое обеспечение:**

- упражнение выполняется из лазерной винтовки модели «Рубин» ЛТ-512С;
- дистанция стрельбы 5 м;
- мишень — спортивная «П». Чёрный круг диаметром 29 мм, «Десятка» - диаметром 2 мм, расстояние между зонами -4,5 мм;
- положение для стрельбы — с руки, с опорой на стол или стойку;
- количество выстрелов — 3 пробных, 5 зачётных;
- норматив — выбить не менее 40 очков;
- время на стрельбу — неограниченное.

**Итоги реализации:**

Участия в соревнованиях по пулевой стрельбе.

**II. Учебно-тематический план**

№	Название темы	Общие кол-во часов	Теоретическая часть (час.)	Практическая часть (час.)
1.	Введение	1	1	-
2.	Меры безопасности при проведении стрельб	2	2	-
3	Общие сведения о лазерной винтовке	1	1	-
4	Основы техники стрельбы	10	2	8
5	Правила соревнований	1	1	-
6	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки	37	2	35
7	Общая физическая подготовка	6	1	5
8	Соревнования по стрельбе	10	-	10
	<b>Всего</b>	<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>

### III.

#### Содержание программы

Структурно программа состоит из восьми разделов.

#### 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. Закон «О всеобщей воинской обязанности».

Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

#### Раздел 2: Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из лазерной винтовки (2 часа)

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (тир, спортзал и др.). Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.

Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

#### Раздел 3: Общие сведения о лазерном оружии (1

час) Материальная часть лазерной винтовки.

Назначение лазерного оружия. Общее устройство винтовки ЛТ-512С. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, спусковой

механизм. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Подготовка оружия к стрельбе. Уход за оружием.

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

##### Основы стрельбы.

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 5: Правила соревнований (1 час)

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.

Тренировка в прицеливании.

#### Раздел 6: Изучение и совершенствование техники стрельбы.

##### Тренировки (37

часов) 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.

Изучение и освоение приемов изготовки. Тренировка.

## **Раздел 7: Общая физическая подготовка (6 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: Соревнования по стрельбе (10 часов)**

### **IV. 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 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, замечание, 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 освоить практические навыки и умения. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Дидактические и демонстрационные материалы: Упражнения учебные приборы и оборудование: лазерная винтовка, цветные таблицы, видеофильмы.

Место проведения учебных занятий и тренировок, хранения оружия: школьные помещения: учебный класс, сейф для хранения оружия.

### **V. 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

## **VI. Список литературы.**

1. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 1969.
2. Гачаиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986.
3. Дворкин А.Д. Массовые пневматические винтовки. М.: ДОСААФ, 1986.
4. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.
5. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М., ФиС, 1986.
6. История винтовки от пищали до автомата, издание журнала "Техника-молодежи", 1993.- 11с.;
7. Наставления по стрелковому делу, Воениздат, 1985.- 111с.;
8. Основы стрельбы из стрелкового оружия;
9. Правила соревнований по стрелковому спорту. - М.: ДОСААФ, 1986.
- 10.Интерактивный лазерный тир «Рубин».- Новосибирск: ООО «РУБИН-ТИР»,2017г.