

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юный стрелок» разработана для обучающихся 6-7 классов. Занятия проводятся по 40 минут 1 час в неделю. Программа носит спортивно-оздоровительное направление.

В настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья школьников, развитию спорта. Организация военно-спортивного кружка в школе позволит развить общефизическую подготовку учащихся, они узнают историю и традиции ВС. Основную часть занятий составляет стрелковый спорт. Стрелковый спорт является одним из самых массовых видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Доступной формой обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок. В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится цель: расширить объем знаний, научить занимающихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела; научить самостоятельно развивать свои физические качества (выносливость, силу, быстроту и ловкость), повысить интерес к занятиям физкультурой и спортом. В конце обучения чаще практикуются тренировки, соревнования.

### **Цель программы:**

Обучить приемам и правилам стрельбы. Воспитание вдумчивости, критичности, внутренней дисциплинированности, эмоциональной устойчивости. Развитие волевых черт характера – целеустремленности, самообладания, настойчивости, решительности, смелости.

### **Задачи:**

#### Обучающие задачи:

- дать основные теоретические и практические знания в области стрелкового спорта, меры безопасности при стрельбе (пневматические винтовки, пистолеты.)

#### Воспитательные задачи:

- военно-патриотическое воспитание;  
- воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;  
- воспитание коллективизма;  
- формирования здорового образа жизни.

#### Развивающие задачи:

- расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела;  
- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

### **Схема проведения занятия:**

- вводная часть включает: объяснение цели и плана занятий, учебных задач и путей их выполнения.  
- разминка проводится в форме тренировки без патронов и имеет целью: восстановить мышечную работоспособность; создать психологическую настройку на предстоящую деятельность;  
- основная часть – практическая тренировка. Отработка основных учебных вопросов.  
- заключительная часть – итоги занятий, что достигнуто, какие характерные ошибки допущены, оценка отношения спортсменов к тренировке, рекомендации по подготовке к следующим занятиям.

Занятия проводятся в тире школы из пневматического оружия.

## Содержание курса

1. Разбор техники стрельбы из винтовки лёжа, с упором локтей. Основы стрельбы из пневматической винтовки, преимущества пневматического оружия, основные задачи подготовки стрелка
2. Материальная часть пневматической винтовки. Ознакомления с материальной частью оружия, приемами и правилами четкой стрельбы, овладение основными прицельного выстрела, формирование начальных навыков стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-22.
3. Основные сведения из теории стрельбы. Принципы действия прицельных приспособлений. Общие понятия о выстреле из пневматического оружия, полет пули в воздухе, траектории полета пули. Принцип действия прицельных приспособлений.
4. Ознакомление с явлением выстрела. Правила безопасности в обращении с оружием. Явление выстрела, полет пули в воздухе. Прицелы открытый и диоптрический. Правила обращения с оружием и безопасного поведения на линии огня.
5. Тренировка без выстрела, отработка изготровки, прицеливания, дыхания, спуска. Техника производства прицельного выстрела, варианты изготровки к стрельбе и их разучивание, порядок прицеливания, методика застывания дыхания, выжима спуска.
6. Тренировка в стрельбе по экрану. Разучивание усилий необходимых для спуска курка; техники стрельбы из винтовки сидя, с упором локтей на стол, приемов наведения винтовки на цель.
7. Тренировка в стрельбе по мишени на кучность. Разучивание спуска курка при удерживании мушки под мишенью, разучивание однообразности действий. Техника определения средней точки нападения и внесения поправок в прицельное приспособление.
8. Тренировка в стрельбе по мишени на кучность и результат. Определение кучной стрельбы и техника ее улучшения, причины отложения выстрела, правила наведения винтовки на мишень, методика подсчета и оценки результатов стрельбы.
9. Техника стрельбы из винтовки сидя с упором локтей на стол. Изготровка и стрельба, ее элементы, последовательность, задачи. Правила наведения на цель. Понятие ровной мушки. Прицеливание с открытым и диоптрическим прицелом. Наведение оружия в цель корпусом. Приемы застывания дыхания. Спуск курка. Значение правильного выжима спуска. Согласованность спуска и прицеливания.
10. Тренировка без патронов. Разучивание правильной изготровки, прицеливания, дыхания, спуска курка. Длительное пребывание в позе изготровки, достижение устойчивости оружия, согласованность прицеливания и спуска, распределение спусковых усилий.
11. Тренировка в стрельбе по белому листу. Сосредоточение внимания и обеспечение правильного выполнения разученных действий при стрельбе, отключаясь от ожидания выстрела. Тренировка привычки видеть ровную мушку на светлом фоне.
12. Тренировка в стрельбе на кучность. Наведение оружия в четко обозначенную точку прицеливания, оценивание результатов нападения в мишень в очках. Совершенствование техники стрельбы с совмещением средней точки нападения с центром мишени.
13. Тренировка в стрельбе по мишени на результат. Техника совмещения средней точки попадания с центром мишени, корректировки стрельбы. Выработка правильной техники выстрела. Разучивание расчета и внесение поправок в установку прицела.
14. Приемы и правила стрельбы из винтовки стоя. Последовательность изготвления к стрельбе. Прицеливание.
15. Правила соревнований. Календарь спортивных мероприятий. Положение о соревнованиях по стрелковому спорту. Оргкомитет по подготовке соревнований. Нормы единой спортивной классификации России.
16. Тренировка без патронов. Разучивание позы изготровки к стрельбе, правил наведения оружия в цель корпусом, спуска курка.
17. Тренировка в стрельбе по белому листу. Ознакомление с ощущением выстрела, обучение сосредоточению на выполняемых действиях и преодоление стремления ожидания выстрела, отработка техники стрельбы по экрану сериями.

18. Тренировка в стрельбе по мишени на кучность. Отработка техники наведения оружия в четко обозначенную точку прицеливания, оценивание результатов стрельбы в очках и кучность стрельбы с помощью шаблона.
19. Тренировка в стрельбе на совмещение средней точки нападения. Контроль за изготовкой к стрельбе во всех ее элементах. Отработка постоянства изготовки, влияющей на стабильность средней точки нападения. Сопоставление результатов по отстреленным сериям.
20. Тренировка в стрельбе на результат. Техника совмещения средней точки попадания с центром мишени, расчета и внесения поправок в установку прицела. Дальнейшее овладение техникой выстрела – развитие устойчивости, согласованности прицеливания и выжима спуска, улучшение кучности стрельбы, расчет и своевременное внесение поправок в установку прицела.
21. Контрольная стрельба

### Тематическое планирование

| №<br>п/п | Раздел, темы                                                                               | Кол-во<br>часов | Из них   |           |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|-----------|
|          |                                                                                            |                 | Теорет.  | Практ.    |
| 1        | Тема 1. Материальная часть пневматической винтовки                                         | 1               | 1        | -         |
| 2        | Тема 2. Основные сведения из теории стрельбы. Принципы действия прицельных приспособлений. | 1               | 1        | -         |
| 3        | Тема 3. Ознакомление с правилом выстрела. Правила безопасности в обращении с оружием.      | 1               | -        | 1         |
| 4        | Тема 4. Разбор техники стрельбы из винтовки, лёжа, с упором локтей.                        | 1               | -        | 1         |
| 5        | Тема 5. Ознакомление с правилом выстрела. Правила безопасности в обращении с оружием.      | 1               | -        | 1         |
| 6        | Тема 6. Тренировка без выстрела, отработка изготовки, дыхания.                             | 2               |          | 2         |
| 7        | Тема 7. Тренировка в стрельбе по мишени на кучность лёжа.                                  | 2               |          | 2         |
| 8        | Тема 8. Тренировка в стрельбе по мишени на кучность и результат лёжа.                      | 4               |          | 4         |
| 9        | Тема 9. Техника стрельбы из винтовки, сидя с упором локтей на стол.                        | 1               | 1        |           |
| 10       | Тема 10. Тренировка без патронов.                                                          | 1               | 1        |           |
| 11       | Тема 11. Тренировка в стрельбе на кучность.                                                | 2               |          | 2         |
| 12       | Тема 12. Тренировка в стрельбе на совмещение средней точки попадания отстреливаемых серий. | 2               |          | 2         |
| 13       | Тема 13. Тренировка в стрельбе по мишени на результат                                      | 1               |          | 1         |
| 14       | Тема 14. Контрольная стрельба или товарищеские соревнования.                               | 2               |          | 2         |
| 15       | Тема 15. Основы теории стрельбы стоя.                                                      | 1               | 1        |           |
| 16       | Тема 16. Приемы и правила стрельбы из винтовки стоя.                                       | 1               | 1        |           |
| 17       | Тема 17. Тренировки без патронов                                                           | 1               | 1        |           |
| 18       | Тема 18. Тренировки в стрельбе по белому листу.                                            | 1               |          | 1         |
| 19       | Тема 19. Тренировки в стрельбе по мишени на кучность.                                      | 2               |          | 2         |
| 20       | Тема 20. Тренировки в стрельбе на совмещение средней точки попадания                       | 2               |          | 2         |
| 21       | Тема 21. Тренировка в стрельбе на результат                                                | 2               |          | 2         |
| 22       | Тема 22. Контрольная стрельба                                                              | 2               |          | 2         |
|          | <b>Итого:</b>                                                                              | <b>34</b>       | <b>7</b> | <b>27</b> |

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В результате освоения программы **стрелок должен знать:**

- основные сведения из области, стрелкового спорта, предусмотренными программой подготовки стрелков;
- приемы и действия, составляющие технику выстрела из пневматического и малокалиберного оружия;
- упражнения для стрельбы из пневматического и малокалиберного оружия;
- порядок и организацию проведения внутришкольных соревнований по стрельбе;

**Уметь:**

- полностью сосредоточиться на технике выстрела;
- преодолевать постоянно растущие тренировочные нагрузки для достижения более высоких результатов в стрельбе;
- успешно выступать на внутришкольных соревнованиях, уверенно и правильно выполнять хорошо разученные действия.

**Использовать** полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- подготовки к службе в Вооруженных Силах России;
- совершенствования умений и навыков в стрельбе из огнестрельного оружия;
- выработки потребности в соблюдении норм здорового образа жизни, невосприимчивости к вредным привычкам.