

№ 64

**Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 56**

Рассмотрено на заседании <u>М.П. Колосов</u> МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>24</u> » <u>08</u> 2017 Руководитель <u>М.П. Колосов</u>	Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>25</u> » <u>августа</u> 2017 Руководитель МС <u>М.П. Колосов</u>	Разрешена к применению приказом директора МАОУ СОШ № 56 Приказ № <u>02-98/н</u> от « <u>01</u> » <u>сентября</u> 2017
Согласовано зам. директора по _____ МАОУ СОШ № 56 Подпись _____ Бачурская Л.Г.		Директор МАОУ СОШ № 56 Коломиец А.В. Подпись _____ М.П.

**Дополнительная общеразвивающая программа
« Стрельба в тире »**

направленность: *физкультурно - спортивная*

Для учащихся 10 - 17 лет
срок реализации программы 1 год

Калининград, 2017.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Стрелковый спорт в нашей стране является одним из популярных видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников, которые с увлечением отдают свое свободное время этому замечательному виду спорта.

Учащиеся, приступив к занятиям стрелковым спортом, входят в новый для себя детский коллектив. Правильно поставленная в спортивном коллективе воспитательная работа способствует развитию у ребят таких необходимых качеств, как отношение к труду, коллективизм, дисциплинированность, дружба, товарищество. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность.

Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки, военно-патриотических и волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. Доступной формой массового обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовки и пуль к ней; возможность использования школьных помещений для стрельбы; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой школьников с 10-летнего возраста. Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта в школе.

Стрельба из пневматического оружия на короткую дистанцию значительно расширяет возможности тренировок стрелков-спортсменов. Отсутствие принципиальных различий в технике производства выстрела из пневматического и огнестрельного оружия позволяет применять навыки и умения, сформированные стрельбой из пневматического оружия, при дальнейшем обучении стрельбе из малокалиберного и боевого оружия.

Стрельба из пневматического оружия, проводимая на начальной стадии подготовки, оказывает непосредственное влияние на дальнейшее спортивное совершенствование стрелка.

По существу начальное обучение стрельбе из пневматической винтовки проводится в следующей последовательности:

- ознакомление с понятием выстрела, приемами и правилами меткой стрельбы,
- овладение основами техники производства прицельного выстрела.

Учебно-тренировочная работа с обучающимися строится с учетом режима школьного дня.

Исъявившие желание заниматься в стрелковом клубе должны иметь письменное согласие родителей(договор) и разрешение врача.

Группы клуба комплектуются учениками примерно одного возраста и одинаковой физической подготовленности.

Допуск новичков к практической стрельбе производится только после того, как они научатся обращаться с пневматическим оружием, усвоят «Инструкцию по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах». Руководитель стрельбы обязан расписаться напротив каждой фамилии занимающегося с указанием даты проведения инструктажа.

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности.

Занятия строятся по обычной общепринятой схеме: вводная часть, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по совершенствованию знаний, умений и навыков обучаемых.

При прохождении темы «Изучение и совершенствование техники стрельбы» до 25% времени отводится на тренировки без действительного выстрела.

В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится задача: расширить объем знаний, научить занимающихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела. В конце обучения чаще практикуются тренировки, приближенные к условиям соревнований.

Теоретическая подготовка знакомит членов стрелкового клуба с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

Техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготровку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия. В конце подготовительного периода со спортсменами, имеющими достаточную техническую подготовку, периодически проводятся занятия в условиях, приближенных к соревнованиям.

Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка-спортсмена. Общая физическая подготовка должна служить основным средством активного отдыха занимающихся, устраняющим застойные явления в организме спортсмена. Обучаемым рекомендованы: подвижные игры, умеренный бег по пересеченной местности, плавание, лыжи, коньки, турпоходы и обязательные регулярные занятия утренней гимнастикой.

В процессе занятий элементы физической подготовки отрабатываются в форме путных тренировок при перемещениях внутри тира и выполнением специальных физических упражнений для отдельных мышц рук, ног, шеи.

Психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели. Приобретенные занимающимися знания, хорошая техническая и физическая подготовка делают

их более уверенными в своих действиях. Всесторонняя подготовка поможет спортсменам в дальнейшем принимать более правильные решения в условиях соревнований.

В процессе занятий одновременно решаются и воспитательные задачи.

Руководитель клуба воспитывает у занимающихся отношение к труду и общественной собственности, чувство ответственности перед коллективом, добивается от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим.

Необходимое условие успешной воспитательной работы - четкая организация занятий, высокая требовательность преподавателя к занимающимся, соблюдение норм поведения на занятиях, в школе и в быту. Воспитательная работа проводится также и вне учебных занятий в форме собраний, бесед, лекций, докладов, встреч, посещения музеев, выполнения общественных поручений и т. п.

Руководитель клуба призван постоянно следить за успеваемостью и дисциплиной занимающихся в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с классным руководителем и родителями.

В плане работы клуба учтено проведение нескольких соревнований, как внутренних — классификационных (на первенство клуба и т. п.), так и массовых (на первенство школы, города). Это необходимо для популяризации стрелкового спорта среди учащихся, показа работы и достижений клуба, привлечения новых ребят к занятиям стрелковым спортом.

Программа разработана с учетом:

- использования имеющегося в наличии школы спортивного инвентаря;

- многолетнего опыта работы стрелковых кружков образовательных учреждений СЗОУО (рекомендована тематика занятий, рассчитано оптимальное количество часов и боеприпасов);
- освоения простейших упражнений, выполнение которых из школьного оружия в условиях соревнований дает право на присвоение спортивного разряда.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- программа кружка «Стрелковые кружки», автор А.С.Кузнецов, 1987 год;
- требования Единой всесоюзной спортивной классификации на 1985-1988 года;
- правила соревнований по пулевой стрельбе 1985 год.

Цели программы:

- развитие у ребят таких необходимых качеств, как отношение к труду, коллективизм, дисциплинированность, дружба, товарищество,
- воспитание смелости, мужества, решительности, самообладания, целеустремленности, трудолюбия, внимательности, самостоятельности.

Задачи программы:

- воспитание у обучающихся отношения к труду и общественной собственности, чувства ответственности перед коллективом,
- формирование у обучающихся сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим.
- четкая организация занятий, высокая требовательность к занимающимся, соблюдение норм поведения на занятиях, в школе и в быту.

Возраст обучающихся: от 10 лет.

Срок реализации программы: 1 год (9 месяцев).

Режим занятий группы: два раза в неделю по 1 часу (8 часов в месяц).

Ожидаемый результат:

- сформированное отношение у обучающихся к труду и общественной собственности, чувства ответственности перед коллективом;
- сформированное у обучающихся сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим;
- соблюдение норм поведения на занятиях, в школе и в быту;
- выполнение нормативов «Начинающий стрелок» и «Юный стрелок» по итогам занятий.

Программа Стрелкового клуба относится к военно-патриотической направленности: создаются условия для соревнований и сопутствующих им эмоционального возбуждения являются формированием характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки, военно-патриотических и волевых качеств.

Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания.

Учебно-тематический план

№ темы	Название темы	Кол. Часов
1.	Введение. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Регистрация занимающихся.	1
2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Изучение «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах».	1
3.	Материальная часть оружия и основы стрельбы. Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устрой-	2

	ство винтовки МР-512. Общее устройство пистолетов «Байкал» МР-53М и «Gamo» Р-900. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Рассеивание выстрелов. Определение средней точки попадания (с. т. п.). Расчет поправок.	
4.	Основы техники стрельбы. Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовления стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (с. т. п.) на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Тренировки.	2
5.	Правила соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.	2
6.	Изучение и совершенствование техники стрельбы из винтовки. Тренировки.	41
6.1.	Изучение изготовления для стрельбы из винтовки сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку,	1
6.2.	Тренировки в стрельбе из винтовки сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку.	20
6.3.	Изучение изготовления для стрельбы из винтовки стоя без опоры.	1
6.4.	Тренировки в стрельбе из винтовки стоя без опоры.	19
7.	Изучение и совершенствование техники стрельбы из пистолета. Тренировки.	21
7.1.	Изучение изготовления для стрельбы из пистолета стоя с руки.	1
7.2.	Тренировки в стрельбе из пистолета стоя с руки.	20
7.	Соревнования.	2
	Итого:	72*

***Из них практических 62 часа**

Материально-техническое обеспечение:

1. Тир школьный.
2. Винтовки пневматические в количестве – 5 шт.
3. Пистолеты пневматические – 5 шт.
4. Сейф для хранения оружия.
5. Пульки для стрельбы из пневматического оружия.
7. Мишени бумажные (различные).

Список литературы:

1. А.Д.Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
2. Сборник руководящих документов по стрелковому спорту.
3. Правила соревнований по пулевой стрельбе.
4. ДО г.Москвы ЦВП и ГВ методические материалы и нормативные документы «Основы подготовки к военной службе».
5. ДО г.Москвы ЦВП и ГВ «Методические рекомендации по организации учета, хранения и выдачи оружия и боеприпасов».
6. Военная академия имени Ф.Э.Дзержинского методические рекомендации «Организация и проведение занятий по огневой подготовке из стрелкового оружия».
7. Материалы семинара «Методика обучения точному выстрелу, в том числе в сложных условиях».

8. Опыт ГОУ СЗОУО г.Москвы по оборудованию тиров для стрельбы из пневматической винтовки, организации и работе кружков.
9. А.С.Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки»