

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 п.г.т. Безенчук  
муниципального района Безенчукский Самарской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей ФК

Протокол № 01  
от 28.08.2019

Руководитель МО \_\_\_\_\_



ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по  
УВР

Филатова Н.А.   
(Ф.И.О.)

29.08.2019  
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Директор СБОУ СОШ №2

Маряски В.В.   
(Ф.И.О.)

29.08.2019  
(дата)



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности « Меткий стрелок » (7-9 классы)  
на 2019-2020 учебный год**

количество часов по учебному плану

в 7-9 классах – 1ч.

Ф.И.О. Косов Ю.А.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность** программы обучения по данной тематике очевидна. 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 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 13-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.

Необходимость разработки и внедрения программы стрелковой подготовки в системе дополнительного образования детей обусловлено тем, что в программе курса «Основы безопасности жизнедеятельности» не достаточно времени уделяется этим темам, а в программу учебно-полевых учебных сборов входит стрельба. Поэтому данная программа используется для стрелковой подготовки допризывной и призывной молодежи. Программа предназначена для обучающихся 7-9 классов. Возрастной диапазон 12-16 лет. Программа позволяет развить у обучаемых такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Привлекает обучающихся эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и возможность научиться метко стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества.

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:**

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

Научить обучающихся разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии и метко стрелять.

### **Задачи программы:**

#### 1. Обучающая.

Обучить детей основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия; истории создания и развития стрелкового оружия России; мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований; основам судейства соревнований по стрельбе.

#### 2. Воспитательная.

Воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта; уважение к Вооружённым Силам России и их истории; уважение к Российскому оружию и его истории. Сформировать у обучающихся целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникативность. Формировать навыки меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.

#### 3. Развивающая.

Развивать у обучающихся внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность.

## **II. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Согласно плану внеурочной деятельности курс «Меткий стрелок» рассчитан в 7- 9-х классах всего на 34 учебных часа. Срок реализации 1 год.

Программа кружка «Меткий стрелок» относится к **военно-патриотической направленности**: создаются условия для соревнований и сопутствующих им эмоционального возбуждения являются формированием характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств.

Формы проведения занятий – беседа, семинар, зачет, практическое выполнение упражнений по стрельбе, физические упражнения.

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, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию. При прохождении темы «Изучение и совершенствование техники стрельбы» 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 рекомендуется чаще практиковать тренировки, приближенные к условиям соревнований, больше участвовать в соревнованиях.

**Теоретическая подготовка** знакомит кружковцев 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 изготовку 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, рекомендуется периодически проводить 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. Могут быть рекомендованы: подвижные игры, умеренный бег по пересеченной местности, плавание, лыжи, коньки, турпоходы и обязательные регулярные занятия утренней гимнастикой.

**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 кружка 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 колледже и в быту.

Воспитательная работа проводится также и вне учебных занятий в форме собраний, бесед, лекций, докладов, встреч, выполнения общественных поручений и т. п.

Руководитель кружка призван постоянно следить за успеваемостью и дисциплиной занимающихся, поддерживать контакт с классным руководителем и родителями.

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

Массовые соревнования проводятся при самом активном участии членов стрелкового кружка.

Занятия проводятся в основном в форме тренировок. Перед началом отработки новых приёмов стрельбы проводятся теоретические занятия с целью уяснения обучающимися сути происходящих явлений.

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

#### **Универсальные учебные действия.**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу «Меткий стрелок» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Меткий стрелок» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Меткий стрелок» являются следующие умения:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- выполнение нормативов «Начинающий стрелок» по итогам занятий

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

<i>№</i>	<i>Название темы</i>	<i>Общее количество часов</i>	<i>Теоретическая часть</i>	<i>Практическая часть</i>
1.	Введение.	1	1	
2.	Меры безопасности при проведении стрельб.	2	2	
3.	Материальная часть оружия и основы техники стрельбы.	8	2	6
4.	Правила соревнований.	2	2	
5.	Совершенствование техники стрельбы.	14	3	11
6.	Общая физическая подготовка.	5		5
7.	Классификационные соревнования.	2		2
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>

#### **Введение.**

Физическая культура и спорт в РФ. Обзор развития стрелкового спорта в РФ. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Регистрация занимающихся.

#### **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».

#### **Материальная часть оружия и основы стрельбы.**

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовки МР-512. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Рассеивание выстрелов. Определение средней точки попадания (с. т. п.). Расчет поправок.

#### **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.

#### **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.

#### **Изучение и совершенствование техники стрельбы.**

Тренировки. Изучение изготовления для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с. т. п. с ЦИИФОМ мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

#### **Общая физическая подготовка.**

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, в сопротивлении. Спортивные и подвижные игры.

#### **Классификационные соревнования и переводные испытания.**

Проверка знаний пройденного теоретического материала.

### **V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ урока	№ тема	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата
	<i>Тема 1</i>	<i>Введение</i>	<i>1</i>	
1		Вводное занятие. Обзор развития стрелкового спорта в РФ.	1	
	<i>Тема 2</i>	<i>Меры безопасности при проведении стрельб.</i>	<i>2</i>	
2	2.1	Изучение «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах».	1	
3	2.2	Порядок обращения с оружием.	1	
	<i>Тема 3</i>	<i>Материальная часть оружия и основы стрельбы.</i>	<i>8</i>	
4	3.1	Назначение и боевые свойства пневматического оружия.	1	

5	3.2	Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом.	1	
6	3.3	Рассеивание выстрелов. Определение средней точки попадания (с. т. п.).	1	
7	3.4	Прицеливание. Изготовка. Спуск курка.	1	
8	3.5	Расчет и внесение поправок.	1	
9-11	3.6-3.8	Тренировки.	3	
	<i>Тема 4</i>	<i>Правила соревнований</i>	2	
12	4.1	Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков.	1	
13	4.2	Судейство.	1	
	<i>Тема 5</i>	<i>Совершенствование техники стрельбы</i>	14	
14	5.1	Изготовка к стрельбе сидя из винтовки	1	
15	5.2	Изготовка к стрельбе сидя из пистолета	1	
16	5.3	Изготовка к стрельбе стоя из винтовки	1	
17	5.4	Изготовка к стрельбе стоя из пистолета	1	
18	5.5	Изготовка к стрельбе лежа из винтовки	1	
19	5.6	Прицеливание с открытым прицелом	1	
20	5.7	Изготовка без выстрела	1	
21-22	5.8	Стрельба по белому листу бумаги	2	
23-24	5.9	Стрельба по мишени	2	
25-26	5.10	Стрельба с корректировкой	2	
27	5.11	Стрельба по появляющейся мишени	1	
	<i>Тема 6</i>	<i>Общая физическая подготовка</i>	5	
28	6.1	Упражнения для формирования правильной осанки	1	
29	6.2	Упражнения с партнером	1	
30	6.3	Спортивные подвижные игры	1	
31-32	6.4-6.5	Спортивные подвижные игры с элементами	2	
	<i>Тема 7</i>	<i>Классификационные соревнования</i>	2	
33	7.1	Проверка знаний теоретического материала	1	
34	7.2	Сдача норматива по стрельбе	1	
		Итого	34	

## VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. А.Ищенко Тир и стрельбища, М.: Изд-во РОСТО, 2006г., 216с
2. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 2003
3. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 2008.
4. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. -М., ФиС, 2007.
5. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. -М., ДОСААФ России, 2010.
6. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М., ФиС, 2003.
7. Павлов А.В. Подготовка стрелка-спортсмена. - М., ДОСААФ России, 2010 .
8. Пулевая стрельба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры. - М., РГАФК, 2006.
9. Сарычев Н.Г. Спортивная стрельба по силуэтам. -М., ДОСААФ России, 2010.
10. Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки. - КГАФК, 2004.
11. Наставление по стрелковому делу «Армпресс» 2010г.
12. Огневая подготовка «Армпресс» 2010г.
13. Электронный стрелковый тир
14. Массо-габаритная модель автомата Калашникова
15. Массо-габаритная модель пистолета Макарова
16. Пневматическая винтовка
17. Правила и приемы стрельбы электронный носитель
18. Автомат Калашникова (АК- 74, АКС-74, АКС-74У) электронный носитель.
19. . Пистолет Макарова ПМ электронный носитель.