Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Костромского муниципального района Костромской области

«Зарубинская средняя общеобразовательная школа»

**Согласовано Утверждаю**

на педагогическом совете Директор школы

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от « » августа 2020г. Приказ №

 от « » августа 2020г.

Рабочая программа

кружка «Юный стрелок»

(6-8 класс)

2020-2021 года

Преподаватель-организатор ОБЖ :Леонтьев А.С.

**2020**

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Юный стрелок» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

- Концепции духовно- нравственного развития и воспитания российских школьников;

- О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении (письмо Минобразования РФ от 2 апреля 2002 № 13-51-28/13);

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 школьника, 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 пневматической винтовки.

**Цели:**

- формирование у учащихся наиболее полных знаний и представлений об истории и возникновении стрелкового спорта;

- обучение учащихся владением пневматического оружия;

- совершенствование разностороннему развитию учащихся для их готовности к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организованное проведение свободного времени, досуга;

- пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

***Образовательные****:* получение знаний об основах стрельбы, получение навыков стрельбы из пневматической винтовки, получение навыков проведения физических упражнений для укрепления общей физической подготовки и для формирования правильной осанки;

***Развивающие:*** развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведе­ние в обществе; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллек­тиве;

***Воспитательные:***воспитание у школьников смелости и мужества, решительности и самообладания, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

 Программа кружка имеет теоретическую и практическую направленность.

На теоретических занятиях сообщаются основные сведения об отечественном стрелковом оружии, его основных технических характеристиках, по истории стрелкового спорта, технике и методике стрельбы, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стрельбы из различных положений.

Практическая подготовка направлена на обучение учащихся не бояться оружия и самой стрельбы, обучить правилам и приёмам стрельбы из пневматического оружия в различных позах.

**Формы работы:**

1. Индивидуальные.
2. Работа в парах.
3. Групповые.

**Методы реализации программы:**

1. Рассказ.
2. Беседа.
3. Практические работы.

В соответствии с учебным планом школы, программа кружка рассчитана на 35 часов. Периодичность занятий 1 раз в неделю.

В связи с праздничными днями и неполными рабочими неделями произошло уплотнение материала: объединены занятия №14 и №15 тема «Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания»; занятия №18 и №19 тема «Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки».

**Требования к уровню подготовки учащихся**

**По окончании учащийся**

 ***должен знать***:

- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правилам стрельбы;

 - устройство и принцип действия пневматического оружия, технику безопасности при обращении и стрельбе из пневматического оружия;

 - элементарные теоретические сведения о баллистике;

- историю стрелкового оружия;

- команды, подаваемые инструктором при проведении учебных стрельб из пневматического оружия.

***должен уметь***:

- выполнять стрелковые упражнения из положения, лежа и сидя;

- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;

 - выполнять специальные действия способствующие уравновешиванию дыхания и пульса;

 - осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать;

- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;

- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся.

**Тематическое планирование (1 час в неделю, всего 35 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  | **Название темы** | **Кол-во часов** |
| 1 | Введение. | 2 |
| 2 | Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки. | 1 |
| 3 | Основы техники стрельбы. | 4 |
| 4 | Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия. | 4 |
| 5 | Предварительные упражнения – стрельба без пуль. Практические занятия. | 4 |
| 6 | Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. Практические занятия. | 10 |
| 7 | Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. | 5 |
| 8 | Стрельба на время. Практические занятия. | 5 |
|  |  **Всего**  | **35** |

**Содержание программы**

**Тема 1: Введение (2 часа)**

**История стрелкового оружия.** История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы.

**Общие сведения о пневматическом оружии.** Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжение и разряжение.

**Тема 2**: М**еры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки (1час)**

 Правила обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, мастерской), сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб. Права и обязанности стрелка.

**Тема 3: Основы техники стрельбы (4 часа)**

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ -22, ПЖ- 38. Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Уход за оружием.

**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**.

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. Изготовки при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа.

Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок заряжания и разряжения винтовки.

**Тема 4: Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия (4 часа)**

Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

**Тема 5: Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия (4 часа)**

Контроль однообразия прицеливания. Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

**Тема 6:** **Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. Практические занятия (10 часов)**

Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м. Стрельба по спортивной мишени «П», сидя за столом с опорой локтями.

**Тема 7: Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6). Практические занятия (5 часов)**

Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м. Стрельба по спортивной мишени «П», сидя за столом с опорой локтями.

**Тема 8:** **Стрельба на время. Практические занятия (5 часов)**

Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; - из пистолета, дистанция 5м, мишень «П».

**Литература**

1. Д.Н. Болотин «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М, 1986 г.
2. А. Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
3. История винтовки от пищали до автомата, издание журнала "Техника-молодежи", 1993,11с.
4. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. –М., ФиС, 1986.
5. Интернет – ресурсы.

Календарно – тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **занятия**  | **Тема занятия** | **Кол-во****час.** | **Дата**  |
| **план** | **факт** |
|  | **Тема 1.Введение** | **2** |  |  |
| 1 | История стрелкового оружия. | 1 |  |  |
| 2 | Общие сведения о пневматическом оружие. | 1 |  |  |
|  | **Тема 2. Меры обеспечения безопасности при** **проведении стрельбы из пневматической** **винтовки** | **1** |  |  |
| 3 | Права и обязанности стрелка. Правила выполнения ст стрельбы | 1 |  |  |
|  | **Тема 3. Основы техники стрельбы** | **4** |  |  |
| 4 | Основы стрельбы | 1 |  |  |
| 5 | Основы стрельбы | 1 |  |  |
| 6 | Основы техники стрельбы | 1 |  |  |
| 7 | Основы техники стрельбы | 1 |  |  |
|  | **Тема 4. Подготовка пневматической винтовки к** **стрельбе. Практические занятия.** | **4** |  |  |
| 8 | Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. | 1 |  |  |
| 9 | Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.  | 1 |  |  |
| 10 | Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. | 1 |  |  |
| 11 | Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.  | 1 |  |  |
|  | **Тема 5. Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия.** | **4** |  |  |
| 12 | Упражнение №1. Контроль однообразияприцеливания. | 1 |  |  |
| 13 | Упражнение №2. Тренировка в стрельбе без пуль. | 1 |  |  |
| 14 | Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.  | 1 |  |  |
| 15 | Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.  | 1 |  |  |
|  | **Тема 6. Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. Практические занятия.** | **10** |  |  |
| 16 | Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3. | 1 |  |  |
| 17 | Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат. | 1 |  |  |
| 18 | Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. | 1 |  |  |
| 19 | Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. | 1 |  |  |
| 20 | Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3\*5 | 1 |  |  |
| 21 | Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3\*5 | 1 |  |  |
| 22 | Упражнение№7.Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3\*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. | 1 |  |  |
| 23 | Упражнение№7.Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3\*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. | 1 |  |  |
| 24 | Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3\*5 Задание — выбить не менее 40 из 50. | 1 |  |  |
| 25 | Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3\*5 Задание — выбить не менее 40 из 50. | 1 |  |  |
|  | **Тема 7. Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6). Практические занятия.** | **5** |  |  |
| 26 | Упражнение№9. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов — 5. | 1 |  |  |
| 27 | Упражнение№10. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат. | 1 |  |  |
| 28 | Упражнение№11. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. | 1 |  |  |
| 29 | Упражнение№12. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола. | 1 |  |  |
| 30 | Упражнение№13. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3\*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. | 1 |  |  |
|  | **Тема 8. Стрельба на время. Практические занятия** | **5** |  |  |
| 31 | Стрельба на время: сидя за столом с опорой локтями. Дистанция -5м, мишень «П». | 1 |  |  |
| 32 | Стрельба на время**:** стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку. Дистанция -5м, мишень «П». | 1 |  |  |
| 33 | Стрельба на время: лежа с упора. Дистанция -5м, мишень «П». | 1 |  |  |
| 34 | Соревнования по стрельбе. | 1 |  |  |
| 35 | Соревнования по стрельбе. | 1 |  |  |