

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности для 5х классов «Стрельба» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа имеет базовый уровень, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа реализуется 1 час в неделю , 34ч часа в год.

Данная программа по подготовке юных стрелков разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ Данная программа по подготовке юных баскетболистов, разработана на основании (редакция от 02.06.2016, изм. и доп., вступ. В силу с)1,)7.2016). Редакция от 19.02.2018с изм. И доп.вступ. в силу с 06.03.2018)
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Отличительная особенность программы заключается в многообразии педагогических форм и методов, предложенных программой, позволяющих использовать принцип дифференцированного подхода к каждому обучающемуся, и дети с разным физическим развитием могут овладеть техникой и тактикой стрельбы, занимаясь в одной группе.

Направленность физкультурно-спортивная.

Программа предназначена для обучающихся 5 классов, проявляющих интерес к стрельбе из пневматического оружия, не имеющих противопоказаний по здоровью.

Форма обучения индивидуальная и групповая.

Педагогическая целесообразность программы

Стрельба из пневматической винтовки позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к данному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель программы: воспитание обучающихся в духе беззаветной преданности своему Отечеству, формирование волевых и психологических качеств, необходимых для занятий стрельбой.

Задачи программы:

- Обучить навыкам стрельбы из пневматического оружия.
- Содействовать гармоничному физическому развитию, формированию здорового образа жизни подростка.
- Воспитать волевые качества и дисциплину в подростке.
- специальной физической подготовки.

Планируемые результаты:

Ученик научится:

- стрельбе из пневматического оружия (из положения стоя, лёжа, с колена);
- внутренней дисциплине, бережному и ответственному отношению к оружию;
- владеть собой в условиях тренировок, соревнований и в жизненных ситуациях;
- формировать в себе волевые качества характера;

- успешно выступать в составе команды во всех военно-прикладных и оборонно-массовых соревнованиях;
- сознательно относиться к здоровому образу жизни.

Наполняемость групп и режим учебной работы

| период обучения | максимальная наполняемость групп (чел) | максимальный объем тренировочной (час / неделя) | учебно-тренировочная нагрузка (недель / час) |
|-----------------|--|---|--|
| 1 год | 7 | 1 | 34 часов |

Содержание программы

Теоретические занятия

Инструктажи по технике безопасности, охране труда - 2 часа

Место занятий, оборудование, инвентарь 2 часа

История и традиции Вооружённых сил России и Военно-морского флота - 1,5 часа

- Учебник истории.
- Журнал «Патриот Отечества»
- Военная присяга.
- Боевое знамя военной части.

Углублённое изучение пневматического оружия – 2 часа

Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества. Технические данные. Конструктивное отличие. Назначение и устройство основных частей оружия. Заряжание и разряжение. Особенности эксплуатации ИЖ-38, МР-512, ИЖ-61, ИЖ-53М, «Юнкер-2»
Вспомогательные упражнения по стрельбе. Стрелковые игры.

Организация и правила проведения соревнований 2 часов

Разбор правил. Права и обязанности участников. Обязанности судей. Способы судейства. Требования к организации и проведению соревнований. Соревнования по стрельбе из винтовки. Соревнования по стрельбе из пистолета.

Психологическая подготовка - 2

Психологическая подготовка-это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств.

Каждый раздел психологической подготовки имеет следующие задачи:

- воспитание высоких моральных качеств, важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера и других черт личности;
- воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки стрелков в решающей степени зависит от их психических особенностей и этапа обучения.

Оценка психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений и анализа материалов, характеризующих личность

спортсмена (дневник тренировок, протоколы соревнований, психологические тесты). Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

Практические занятия

Специальная физическая подготовка

Всесторонней физической подготовки - важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов, воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена стрелка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами. Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Строевые приемы и движение без оружия.

- Строй и их элементы. Предварительная и исполнительная команда.
- Обязанности солдата перед построением и в строю. Ответ на приветствие на месте.
- Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Головные уборы снять», «головные уборы надеть».
- Строевая стойка. Повороты на месте. перестроение из одной шеренги в две и обратно.
- Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении.
- Отдание воинской чести на месте и в движении. Ответ на приветствие на месте и в движении.
- Выход из строя. Подход к начальнику. Возвращение в строй.

Строевые приемы и движение с оружием.

- Строевая стойка с автоматом. Выполнение приемов «на ремень», «на грудь», «за спину», «в ружье», «положить оружие»

Строй отделения.

- Построение отделения в развернутый и походный строй.
- Перестроение отделения из развернутого строя в походный и обратно.
- Размыкание и смыкание отделения, перестроение из одной шеренги в две и обратно.
- Движение отделения строевым и походным шагом. Повороты на месте.
- Повороты в движении. Отдание воинской чести в строю. Ответы на приветствие и поздравление.
- Исполнение песни в движении в составе отделения.

Стрелковая подготовка

Прицеливание по фигурным мишеням Иткиса (из винтовки, пистолета)

- Принятие устойчивой изготки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут. Самоконтроль изготки.
- Принятие устойчивой изготки для стрельбы из пистолета двумя руками без опоры длительностью до 5 минут. Самоконтроль изготки
- Принятие устойчивой изготки для стрельбы из пистолета одной рукой стоя без опоры длительностью до 5 минут. Самоконтроль изготки
- Тренировка в стрельбе без пуль. Координация всех действий стрелка.
- Тренировка в стрельбе из пистолета без пуль. Координация всех действий стрелка.
- Тренировка в стрельбе из пистолета одной рукой. Координация всех действий стрелка.
- Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.
- То же из пистолета двумя руками.
- То же из пистолета одной рукой.
- Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение СТП.

Основные упражнения по стрельбе.

- Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.
- Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа с упора.
- Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры.
- То же из пистолета двумя руками.
- То же из пистолета одной рукой.

Стрелковые игры

- Дуэльная стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.
- Дуэльная стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.
- Дуэльная стрельба по силуэтным мишеням на скорость.
- «Ипподром» с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального напряжения.
- «Лось и волки» Аналогично предыдущей игре.
- «График» для тренировки выносливости к длительным напряжениям. Развитие умения мобилизации на выполнения каждого выстрела.
- «Турнир» для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.
- «Выбывание» Аналогично предыдущей игре.
- «Биатлон» с бегом, для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.
- «Триатлон»

Тематический план

| Разделы подготовки | | Количество часов | |
|--------------------|---|------------------|----------|
| | | теория | практика |
| 1 | Техника безопасности | 1 | |
| 2 | Место занятий, оборудование, инвентарь | 1 | |
| 3 | История и традиции Вооружённых сил России и Военно-морского флота | 1 | |
| 4 | Углублённое изучение пневматического оружия | 1 | |
| 5 | Организация и правила проведения соревнований | 1 | |
| 6 | Психологическая подготовка | 1 | |
| 7 | Специальная физическая подготовка | | 6 |
| 8 | Стрелковая подготовка | | 20 |
| 9 | Участие в соревнованиях | | 1 |
| 10 | Промежуточная аттестация | | 1 |
| | Итого | 34 часа | |

Промежуточная аттестация

Проводится 1 раз в год после окончания курса в форме тестов (теоретическая часть), соревнования по стрельбе внутри группы (практическая часть)

Стрельба из пневматической винтовки и пневматического пистолета (зачёт по практической части)

| индекс | упражнение | Дистанция (м) | результат | Оценка |
|--------|------------|---------------|-----------|--------|
|--------|------------|---------------|-----------|--------|

| | | | | |
|------|---|----|----|---|
| ВП-1 | Стрельба с опорой на стол 10 выстрелов | 10 | 80 | 5 |
| | | | 70 | 4 |
| | | | 60 | 3 |
| ВП-2 | Стрельба стоя 10 выстрелов | 10 | 70 | 5 |
| | | | 60 | 4 |
| | | | 40 | 3 |
| ПП-1 | Стрельба по мишени с чёрным кругом 10 выстрелов | 10 | 60 | 5 |
| | | | 45 | 4 |
| | | | 30 | 3 |

Организационно-педагогические условия

Материальная база

Занятия проходят в малом с/з

Винтовка пневматическая 4 шт.

Винтовка «Байкал» с диоптрическим прицелом 1 шт.

Пистолет «Макаров» (газовый) 2 шт.

Пулеуловитель 1шт.

Мишени для прицеливания 1 шт.

Плакаты для правильного прицеливания

Занятия (тренировки) проводятся под руководством дипломированного специалиста (преподавателя физкультуры)

Используемая литература

- Министерская программа для ДЮСШ по стрельбе. Москва 1998 год.
- Практикум по стрельбе (учебник для вузов) Москва 1999 год.
- Легкая атлетика. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.,
Издательство: Академия: 2005г.
- Книга тренера по стрельбе. Под редакцией доктора педагогических наук, заслуженного тренера СССР Л.С.Хоменкова.
Москва. Издательство: Физкультура и Спорт, 1987 г.
- Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира. Учебно-методическое пособие Дворник А.Д. Издательство Москва «ООО» Редакция журнала «Военные знания», 2001 г.
- Учебник биологии. 2007 г.