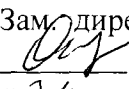
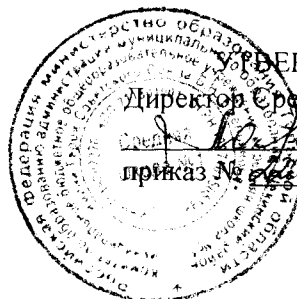
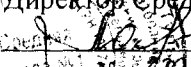


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1 имени Героя Советского Союза Б.Н. Емельянова»

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по ВР
 О.Г. Куракова
«31» 08 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор Средней школы №1
 В.В. Ларина
приказ № 444 от 31.08.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

«Юный стрелок»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: основное общее образование

Срок реализации: 1 год

Составитель: Кеда О.Ф.,
педагог-организатор ОБЖ

г. Шекино
2022 год

Пояснительная записка:

В России стрельба из различных видов оружия стала массовым видом спорта и имеет два значительных достоинства для здорового образа жизни: способствует улучшению здоровья, отвлекает людей от вредных привычек, укрепляет обороноспособность нашей Родины. Стрельба из пневматического оружия – один из увлекательных видов спорта. Для стрельбы характерен целый ряд элементов, выполнение которых требует хорошей физической подготовки. Для достижения высоких показателей и победы на соревнованиях стрелку требуются многие разнообразные и весьма ценные для любого человека качества. Стрельба имеет различные виды упражнений и спортивных нормативов по разным типам оружия. Систематические тренировки дают возможность развивать выносливость, самообладание, силу, а участие в соревнованиях способствует воспитанию коллективизма, смелости, упорства, настойчивости и других волевых качеств. Стрельба укрепляет костно-мышечный аппарат, тренирует мышцы рук, усиливает кровообращение, углубляет дыхание, вырабатывает точный глазомер.

Цель программы: освоение учащимися определенных навыков стрельбы из пневматического оружия, развитие волевых качеств.

Задачи программы:

- способствовать улучшению здоровья, улучшение физической подготовки;
- сформировать умение владеть эмоциями в любых экстремальных ситуациях;
- развить волевые качества воспитанника;
- воспитать у обучающихся гражданскую ответственность, духовность и культуру, способность к успешной адаптации в обществе.
- подготовка молодёжи к службе в вооружённых силах России, к защите Отечества.

Программа «Юный стрелок» *физкультурно-спортивной направленности* предусматривает проведение теоретических и практических занятий 1 раз в неделю по 1 часу, всего 36 часа на группу. Занятия могут проводиться в тире или в спортивном зале. Проводятся соревнования по стрельбе.

Педагогические принципы программы:

- принцип единства всех компонентов учебного процесса;
- принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности детей;
- учет возрастных особенностей и индивидуальных возможностей;
- принцип гуманизма;
- принцип воспитания в коллективе и через коллектив.

Данная программа рассчитана для учащихся 5-9 классов, количество обучаемых в одной группе 12 человек.

Ожидаемые результаты

В результате прохождения программы учащиеся должны:

- выполнять контрольные нормативы по стрельбе из пневматического оружия;
- овладеть основными элементами техники стрельбы;
- научиться навыкам точного попадания в цель;
- приобрести навыки рационального дыхания во время стрельбы;
- повысить общую физическую подготовку;
- знать технику безопасности во время стрельбы;
- оказать первую медицинскую помощь при травматизме.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Комплектование группы. Инструктаж по ТБ.	1	1	
2	Углубление знаний анатомии человека.	2	1	1
3	Врачебный контроль, самоконтроль, первая медицинская помощь.	2	1	1
4	Физическая подготовка стрелка. Основные упражнения при стрельбе.	2	1	1
5	Общие сведения об оружии.	1	1	
6	Подготовительные упражнения при стрельбе.	2	1	1
7	Вспомогательные упражнения при стрельбе.	2	1	1
8	Основные упражнения при стрельбе.	4	1	3
9	Силовая подготовка.	4	1	3
10	Стрелковые игры.	4	1	3
11	Соревнования по стрельбе.	4	1	3
12	Тренировки по стрельбе.	8		8
	ИТОГО	36	11	25

Содержание программы.

1. **Вводное занятие. Комплектование группы. Инструктаж по ТБ.** Знакомство с планом работы творческого объединения «Юный стрелок» на учебный год, режимом занятий. Проведение инструктажа по ТБ, правилам дорожного движения при следовании по маршруту «школа-тир-школа».
2. **Углубление знаний анатомии человека.** Сенсорные системы- анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная.
3. **Врачебный контроль, самоконтроль, первая медицинская помощь.** Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях спортом, его значение. Объективные данные самоконтроля: пульс, давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Спортивная форма: утомление, переутомление, меры предупреждения переутомления. Оказание первой медицинской помощи при травматизме
4. **Физическая подготовка стрелка. Основные упражнения при стрельбе.** Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития координации и точности движений. Упражнения в парах. Кроссовая подготовка. Упражнения с макетом оружия. Полоса препятствий. Игра в футбол, баскетбол по 20 минут на каждом занятии.
5. **Общие сведения об оружии.** Работа основных частей и механизмов оружия. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его зарядание. Инструктаж по пулевой стрельбе из пневматического оружия.
6. **Подготовительные упражнения при стрельбе.** Тренировочное упражнение стрельба из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Прицеливание из винтовки с использованием прицельных станков. Стрельба. Т/б при стрельбе из винтовки.
7. **Вспомогательные упражнения при стрельбе.** Стрельба из винтовки по белому листу бумаги. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания. Т/б при стрельбе из винтовки.

- 8. Основные упражнения при стрельбе.** Стрельба из винтовки по круглой мишени. Стрельба из винтовки по круглой мишени. Стрельба по квадратам разных размеров, скоростная стрельба, стрельба на точность, пристрелка и регулировка оружия. Т/б при стрельбе из винтовки.
- 9. Силовая подготовка.** Упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, мячами, штангой. Спортивные игры баскетбол, волейбол на каждом занятии.
- 10. Стрелковые игры.** «Ипподром» с препятствиями для развития психической выносливости, «Лось и волки», «Биатлон с бегом» - для развития скоростных навыков и точной стрельбы после бега. Т/б при стрельбе. «Триатлон» с бегом и метанием спортивных мячей обеими руками поочередно. «График», для тренировки выносливости к длительным напряжениям, « Выбывание».
- 11. Соревнования по стрельбе.** Соревнования среди членов творческого объединения отдельно девочки, отдельно мальчики. Внутришкольные соревнования посвящённые Дню Защитника Отечества. Соревнования с учащимися других школ, соревнования допризывной молодёжи.
- 12. Тренировки по стрельбе.** Оборудование огневой позиции. Стрельба. Т/б при стрельбе из винтовки, правила поведения в тире.

Учебно-методический комплекс

- Класс для занятий по теории.
- Тир или спортзал, оборудованный для стрельбы из пневматической винтовки.
- Пневматические винтовки, мишени, прицельные станки, пули.
- Спортивный инвентарь для занятий по ОФП(турник, скакалки, мячи, гантели и др.)
- Наглядные пособия: таблицы, плакаты, макеты.

Список используемой учебно-методической литературы.

1. Дворкин А.Д. «Пневматическое оружие».
2. Иткис М.А. «Специальная подготовка стрелка-спортсмена».
3. Кинль В.А. «Пулевая стрельба».

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ СТРЕЛЬБЕ В ТИРЕ.**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- Брать и заряжать оружие без команды руководителя кружка.
- Прицеливаться и направлять даже незаряженное оружие на людей.
- Трогать спусковой крючок во время заряжения до прицеливания и после стрельбы.
- Оставлять заряженное оружие без присмотра.
- Выносить заряженное оружие с огневого рубежа.
- Шуметь и отвлекаться от стрельбы.
- Трогать чужое оружие.

СТРЕЛОК ОБЯЗАН:

- Выполнять все команды руководителя кружка.
- Держать даже незаряженное оружие только стволом в направлении стрельбы, а при переходах - стволом вверх, удерживая его около мушки.
- Стрелять только после команды «Старт» и до команды «Стоп».
- Прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека.
- После стрельбы убедиться, что оружие разряжено.
- Бережно относиться к оружию.

Приложение 2 к программе «Юный стрелок»

ИНСТРУКЦИЯ**по пулевой стрельбе из пневматического оружия****1. Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из пневматического оружия**

Линия мишеней оборудуется **только на глухой стене помещения, где нет дверей.** На входной двери тира обязательно надо сделать **прочный внутренний запор.**

Недопустимо пренебрежительное, легкомысленное обращение с пневматическим оружием. Это может привести к трагическим последствиям. Пули выбрасываются из ствола винтовок повышенного качества со скоростью до 170 м/с и летят на расстояние до 150 м. Поэтому необходимо строго соблюдать все меры безопасности, как и при стрельбе из огнестрельного оружия. Перед каждой стрельбой надо обязательно проводить наружный осмотр оружия и подтягивать крепежные винты. Для проверки отсутствия пули в канале ствола необходимо открыть ствол и повернуть его вниз на угол около 30°, преодолев упругость боевой пружины, но не ставить боевой взвод поршня на шептало. Затем, удерживая ствол в повернутом на 30° положении, посмотреть на свет в канал ствола и убедиться, что пули нет. Медленно опустить ствол и положить оружие на стол или поставить в пирамиду.

Меры безопасности при стрельбе в тире**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Брать и заряжать оружие без команды руководителя стрельбы.
2. Прицеливаться и направлять даже незаряженное оружие на людей, в стороны и в тыл.
3. Трогать спусковой крючок во время заряжения до прицеливания и после стрельбы.
4. Оставлять заряженное оружие без присмотра.
5. Выносить заряженное оружие с огневого рубежа.
6. Хранить оружие в заряженном состоянии.
7. Шуметь и отвлекаться от стрельбы.
8. Находиться на огневом рубеже посторонним.
9. Трогать чужое оружие.

СТРЕЛОК ОБЯЗАН:

1. Выполнять все команды руководителя стрельбы.
2. Держать даже незаряженное оружие **только стволом в направлении стрельбы, а при переходах – стволом вверх**, удерживая его около мушки.
3. Стрелять только после команды «СТАРТ» и до команды «СТОП».
4. О неисправности оружия докладывать руководителю стрельбы.
5. Прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека.
6. После стрельбы убедиться, что оружие разряжено.
7. Бережно относиться к оружию.

Правила выполнения стрельбы в пневматическом тире

Действия и команды руководителя стрельбы и дежурных по тире	Действия стрелков стреляющей смены
1. Руководитель стрельбы проверяет подготовку тира. Командует: «ОЧЕРЕДНАЯ СМЕНА, ЗАХОДИ». Дежурный у входа выпускает очередную смену.	Стрелки очередной смены заходят в тир и становятся напротив указанного оружия на линии предварительного старта.
2. Объясняет упражнение и напоминает меры безопасности. Командует: «НА ОГНЕВОЙ РУБЕЖ ШАГОМ МАРШ!»	Подходят на огневой рубеж. Проверяют целостность контровки прицела краской или лейкопластырем.
3. Командует «РАЗДАТЬ ПУЛИ». Раздатчик пуль выдает пули согласно упражнению	Проверяют количество пуль и качество пуль, дефектные заменяют
4. Командует «ПРИГОТОВИТЬСЯ». Проверяет готовность к стрельбе и помогает устранить ошибки изготовления	Изготавливаются к стрельбе согласно упражнению и устраняют ошибки
5. Командует «ЗАРЯЖАЙ», «СТАРТ». Все время следит за правильностью стрельбы и соблюдением мер безопасности при стрельбе. Устраняет ошибки стрелков	Отстреливаются полученными пулями. Открывают ствол на 30 (но не ставят боевой взвод на шептало), проверяют на свет отсутствие пули в канале ствола, осторожно кладут оружие в направлении стрельбы. При отказе оружия – докладывают руководителю стрельбы
6. Командует «СТОП» - при необходимости прервать стрельбу, «РАЗРЯДИТЬ ОРУЖИЕ» - если надо окончит стрельбу	Прекращают стрельбу и, если будет команда, разряжают оружие и ждут последующих команд
7. После окончания стрельбы всей смены и проверки открытия стволов всего оружия командует: «К МИШЕНЯМ ШАГОМ МАРШ!»	Подходят к своей мишени, не трогая ее, находят свои пробоины
8. Проверяет мишени, объясняет результат стрельбы	При подходе руководителя стрельбы докладывают: «СТРЕЛОК... (фамилия)». Выясняют ошибки
9. Командует: «КРУГОМ, ИЗ ТИРА ШАГОМ МАРШ!». Дежурный у входа выпускает отстрелявших стрелков.	Поворачиваются и выходят из тира

Учащимся необходимо помнить, что пули свинцовые, и поэтому нельзя после стрельбы трогать руками лицо, протирать глаза, а также дотрагиваться до одежды и мебели, так как свинец вреден и оставляет следы. После стрельбы надо тщательно вымыть руки.

ПОЛОЖЕНИЕ

о школьном кружке «Юный стрелок»

1. Общее положение

1. Настоящее положение определяет порядок создания, организацию деятельности, задачи и условия осуществления деятельности кружка «Юный стрелок», его финансирование и материально-техническое обеспечение, а также устанавливает права и обязанности лиц, отвечающих за кружок

Школьный кружок является одной из форм дополнительного образования в условиях образовательного учреждения, развивающей сотворчество, активность, самостоятельность учащихся в процессе обучения, повышения физической подготовки, увеличению работоспособности, тренировке и совершенствованию нервной системы, развитию силы воли и настойчивости, умению владеть эмоциями в любых экстремальных ситуациях.

2. Основные цели

1. Привлечь детей и педагогов к активным формам повышения физической подготовки.
2. Сделать более разнообразными, эффективными, целостными формы работы по гражданскому патриотическому воспитанию.
3. Выявить лучших спортсменов для участия в городских соревнованиях по стрельбе.

3. Основные задачи

1. Способствовать улучшению здоровья: повышению физической подготовки, увеличению работоспособности, тренировке, развитию силы воли.
2. Отвлечь молодежь, от таких вредных привычек, как курение, употребление спиртных напитков, употребление наркотиков, токсикомании, просто безделья и лени.
3. Подготовить молодежь к службе в Вооруженных Силах России, к защите Отечества.
4. Формировать профессиональный интерес.
5. Повышать образовательный уровень у детей и привлекать их к участию в городских соревнованиях
6. Содействовать в профессиональной ориентации детей.

4. Содержание и оформление работы

Свою работу кружок «юный стрелок» осуществляет в тесной связи с решением образовательных и воспитательных задач проводимых школой.

Организационная подготовительная работа кружка:

- установление контактов и выявление возможной помощи от администрации;
- оповещение, рекламирование и выявление желающих заниматься в кружке;
- выявление и ремонт помещения для стрельбы, ожидания и отдыха, хранения оружия, его чистки и ремонта, для работы судейской коллегии.

- приобретение необходимых материалов для оборудования тира, оружия и запасных частей к нему, стального шкафа-сейфа для хранения оружия и пуль, мишеней, инструментов, приборов, плакатов, литературы;

- оборудовать тир согласно инструкции;

Учебно-воспитательная работа кружка:

- составление плана занятий
- обучение приемам и правилам стрельбы;
- соблюдение меры безопасности;
- воспитание любви к оружию;
- укрепление физической подготовки;
- прививание любви к стрелковому спорту;

воспитанию у стрелков коллективизма, патриотизма и товарищества.

5. Руководство работой кружка

Кружок организует свою работу на основе самоуправления.

Работу кружка направляет руководитель кружка, назначаемый руководством школы.

Руководитель кружка разрабатывает планы работы; организует практические тренировки, готовит материальную базу для проведения занятий, составляет программу.

Направляет и осуществляет педагогическое руководство кружка заместитель директора образовательного учреждения.

6. Материально-техническое и финансовое обеспечение.

Материально-техническое и финансовое обеспечение кружка (приобретение учебных пособий, винтовок, канцелярских принадлежностей, оборудования) за счет внебюджетных средств и спонсорской помощи.

8. Реорганизация и ликвидация

Реорганизация кружка «Юный стрелок» осуществляется по решению органов образовательного учреждения.

2. Ликвидация школьного кружка осуществляется по решению руководства образовательного учреждения.