


Частное общеобразовательное учреждение «Лотос»

«РАССМОТРЕНО»

методическим объединением классных
руководителей


протокол № 1 от 30.08.2020 г.

Руководитель МО

Васюкова О.В. 

«СОГЛАСОВАНО»

зам. директора по ВР

Васюкова О.В. 

31.08.2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Стрелковое дело»
4 -7 класс

дополнительное образование

уровень - базовый

Составитель: Карпов Н.Н., учитель физкультуры

2021-2022 уч. год

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учащийся должен знать:

- историю, виды и типы российского стрелкового и спортивного оружия;
- правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;
- основные правила стрельбы;
- материальную часть пневматического оружия;
- материальную часть автомата Калашникова;
- строение и функции организма человека.

Учащийся должен уметь:

- ремонтировать, обслуживать, чистить, смазывать и ставить на хранение пневматическую винтовку;
- производить неполную разборку и сборку автомата на время;
- чистить, смазывать и ставить на хранение автомат;
- стрелять по мишеням из различных положений, корректировать и корректировать стрельбу;
- анализировать результаты своей стрельбы;

Содержание учебного курса

Тема № 1. Меры безопасности при стрельбе Вводный инструктаж по ТБ. Закон РФ «О всеобщей воинской обязанности». Стрелковый спорт в России.

Тема № 2 Теоретические основы стрельбы Основы стрельбы из стрелкового оружия.

Тема № 3. Материальная часть оружия Боевые свойства, назначение и устройство пневматической винтовки, изучение приемов стрельбы и правил поведения в тире. Боевые свойства, назначение и устройство пневматической винтовки, изучение приемов стрельбы и правил поведения в тире.. Боевые свойства, назначение и устройство пневматической винтовки, изучение приемов стрельбы и правил поведения в тире.. Подготовка винтовки стрельбе и стрельба из пневматической винтовки.

Тема №4. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки Овладение техникой кучной стрельбы. Овладение техникой кучной стрельбы по мишеням с черным кругом. Овладение техникой меткой стрельбы. Совершенствование техники стрельбы..

Тема №5. Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство

Занятие № 1. Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников кружка.

Занятие № 2. Участие в общешкольных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. Анализ соревнований.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Структурно программа состоит из восьми разделов.

Раздел 1: Введение (1 час)

Основы развития стрелкового спорта. Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте. Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Закон «О всеобщей воинской обязанности». Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

Раздел 2: Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки (1 час)

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, лыжная база и др.). Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

Раздел 3: Общие сведения о пневматическом оружии (1 час)

Материальная часть ПВ.

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ -22. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Подготовка оружия к стрельбе, его зарядание и разрядание. Уход за оружием.

Раздел 4: Основы техники стрельбы (5 часов)

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 пульек. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.

Основы техники стрельбы.

Изготовки при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа. Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Спуск курка.

Раздел 5: Правила соревнований (1 час)

Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе.

Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Представители, тренеры и капитаны команд. Допуск участников к соревнованиям. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

Практические занятия: выполнение обязанностей судьи линии огня, судьи линии мишеней, судьи контролера, судьи показчика.

Тренировка в прицеливании.

Раздел 6: Изучение и совершенствование техники стрельбы.

Тренировки (18 часов)

Приемы изготовления. Прицеливание. Спуск курка.

Показ приемов изготовления 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.

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

Изучение и освоение приемов изготовления. Тренировка.

Раздел 7: Общая физическая подготовка (3 часа).

Упражнения на расслабление различных групп мышц. На развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки.

Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении.

Раздел 8: Соревнования по стрельбе (4 часа)

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ П/П	Название темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Введение	1	1	-
2	Меры безопасности при проведении стрельб	1	1	-
3	Общие сведения о пневматическом оружии	1	1	-
4	Основы техники стрельбы	5	1	4
5	Правила соревнований	1	1	-
6	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки	18	2	16
7	Общая физическая подготовка	3	1	2
8	Соревнования по стрельбе	4	-	4
	Всего	34	8	26