


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа села Камышки

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

 /Сулименова А.К./  
«28» 08 2020 год

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ села Камышки

 /Харьков С.П./  
«31» августа 2020 год



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности «Юный стрелок»  
(спортивное направление). Возраст обучающихся: 10-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:

Жумагалиев Айбулат Бекбулатович  
учитель физической культуры  
МБОУ СОШ села Камышки

2020 год

## Планируемый результат

В результате изучения курса «Юный стрелок» учащийся должен

- **знать:**

Основы стрельбы из пневматической винтовки

- **уметь:**

Находить рациональную изготовку для производства точного выстрела, уметь правильно нажимать на спусковой крючок;

Проводить физические упражнения для повышения функциональных возможностей своего организма, для своего всестороннего гармоничного развития

## Учебно-тематический план

№	Название темы	Общее кол-во часов	Теоретич. часть (час.)	Практич. часть (час.)
1.	Введение	1	1	
2.	Меры безопасности при проведении стрельб	1	1	
3	Основы техники стрельбы	1	1	
4	Правила соревнований	1	1	
5	Изучение и совершенствование техники стрельбы.тренировки	24		24
6	Общая физическая подготовка	5		5
7	Соревнования	2		2
	<b>Всего</b>	<b>35</b>	<b>4</b>	<b>31</b>

## Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения		Тема занятия
	По плану	Факт.	
1			Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, лыжная база и др.).
2			Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ -22, ПЖ- 38.
3			Показ приемов изготовления для стрельбы: сидя, с опорой локтями о стол или стойку.
4			Основы развития стрелкового спорта. Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте.
5			Тренировка в стрельбе из различных положений
6			Упражнения на расслабление различных групп мышц.
7			Тренировка в стрельбе из различных положений
8			Тренировка в стрельбе из различных положений
9			Тренировка в стрельбе из различных положений
10			Тренировка в стрельбе из различных положений
11			Тренировка в стрельбе из различных положений
12			Упражнения на формирование правильной осанки.
13			Тренировка в стрельбе из различных положений
14			Тренировка в стрельбе из различных положений
15			Тренировка в стрельбе из различных положений
16			Порядок стрельбы. Определение занятых мест. Представители, тренеры и капитаны команд.
17			Соревнования в стрельбе из положения стоя
18			Тренировка в стрельбе из различных положений
19			Тренировка в стрельбе из различных положений
20			Тренировка в стрельбе из различных положений
21			Тренировка в стрельбе из различных положений
22			Упражнения на развитие координации и точности движений.
23			Тренировка в стрельбе из различных положений
24			Тренировка в стрельбе из различных положений
25			Тренировка в стрельбе из различных положений
26			Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха.
27			Тренировка в стрельбе из различных положений
28			Тренировка в стрельбе из различных положений
29			Тренировка в стрельбе из различных положений
30			Тренировка в стрельбе из различных положений
31			Тренировка в стрельбе из различных положений
32			Тренировка в стрельбе из различных положений
33			Тренировка в стрельбе из различных положений
34			Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении.
35			Соревнования в стрельбе из положения лежа

# Содержание программы

## Раздел 1: Введение (1 час)

Основы развития стрелкового спорта. Олимпийские чемпионы россияне в стрелковом спорте.

## 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.). Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

## Раздел 3: Основы техники стрельбы (1 часа)

### Материальная часть ПВ.

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ -22, ПЖ- 38.

### Основы стрельбы.

Явление выстрел. Прицеливание. Варианты техники спуска курка.

### Основы техники стрельбы.

Изготовки при стрельбе из положения: стоя, с колена, лёжа. Спуск курка.

## Раздел 4: Правила соревнований (1 часа)

Порядок стрельбы. Определение занятых мест. Представители, тренеры и капитаны команд. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении.

## Раздел 5: Изучение и совершенствование техники стрельбы, тренировки (23 часов) Приемы изготовки. Прицеливание. Спуск курка.

Показ приемов изготовки для стрельбы: сидя, с опорой локтями о стол или стойку. Положение указательного пальца на спусковом крючке. Тренировка.

## Раздел 6: Общая физическая подготовка (5 часов).

Упражнения на расслабление различных групп мышц. Упражнения 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.