**1. Пояснительная записка.**

Авторская программа « Юный стрелок» составлена для совершенствования стрелкового спорта, для привития любви к стрелковому спорту. Его популярность объясняется доступностью для широких масс молодёжи. Являясь военно-прикладным видом спорта, он способствует развитию личностных качеств, играющих положительную роль в воспитании гармонически развитого советского человека: трудолюбие,  
настойчивость, выдержка, самообладание, творческая увлечённость,   
коллективизм.  
Программа предусматривает проведение теоретических и практических  
занятий 2 раза в неделю по 1 часу, а также занятие будут проводиться в каникулярное время по расписанию. Занятия будут проводиться в тире, в спортивном зале, тренажёрном зале.  
  
В группе особое внимание уделяется:  
- общей физической подготовке;  
- основным элементам техники стрельбы;  
- рациональному дыханию во время стрельбы;  
- отработка точного навыка стрельбы;  
- техники безопасности во время стрельбы.  
  
Перечень учебного имущества, необходимого для занятий (пневматические винтовки, мишени, прицельные станки, мячи, квадраты разных размеров, макеты автоматов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Таблица тематического распределения часов.** | | |
| № п/п | Содержание (разделы, темы ) | Количество часов по авторской программе |
| 1. | Углубление знаний анатомии человека. Комплектование группы. | 2 часа |  |
| 2. | Физическая подготовка стрелка. №4 | 8 часов |  |
| 3. | Общие сведения об оружии. №4 | 2 часа |  |
| 4. | Подготовительные упражнения при стрельбе. | 8 часов |  |
| 5. | Вспомогательные упражнения при стрельбе. | 8 часов |  |
| 6. | Основные упражнения при стрельбе. | 8 часов |  |
| 7. | Силовая подготовка. | 8 часов |  |
| 8. | Стрелковые игры. | 8 часов |  |
| 9. | Соревнования по стрельбе из винтовки. Т/б при стрельбе. | 8 часов |  |
| 10. | Работа в тире. | 4 часа |  |
|  | ИТОГО | 64 часа |  |

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КРУЖКА.**

-Способствовать улучшению здоровья.  
-Повышение физической подготовки спортсменов.  
-Умение владеть эмоциями в любых экстремальных ситуациях.  
-Укрепление обороноспособности нашей Родины.  
-Отвлекать молодёжь от вредных привычек.  
-Подготовка молодёжи к службе в вооружённых силах России, к   
защите Отечества

**2. Содержание обучения.**

**1. УГЛУБЛЕНИЕ ЗНАНИЙ АНАТОМИИ ЧЕЛОВЕКА.КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУППЫ. 2 часа.**  
Сенсорные системы- анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная

**2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКА. 8 ЧАСОВ.**  
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.

**3. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ ОРУЖИИ. 2 часа.**  
Работа основных частей и механизмов оружия. Уход за оружием  
и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжание.

**4.ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СТРЕЛЬБЕ. 8 часов.**  
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.

**5.ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СТРЕЛЬБЕ. 8 часов.**  
Стрельба из винтовки по белому листу бумаги.   
Стрельба из винтовки по квадрату 10х10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания. Т/б при стрельбе из винтовки.

**6.ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СТРЕЛЬБЕ. 8 часов.**  
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.

**7.СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА. 8 часов.**  
Упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, мячами, штангой.  
Это очень важный для стрелка вид силовой подготовки.  
Спортивные игры баскетбол, волейбол на каждом занятии.

**8.СТРЕЛКОВЫЕ ИГРЫ. 8 часов.**  
«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  
поочерёдно.  
«График». Для тренировки выносливости к длительным напряжениям.  
«Лось и волки», « Выбывание»  
Спортивные игры футбол, баскетбол на каждом занятии по 20 минут

**9.СОРЕВНОВАНИЯ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ВИНТОВКИ Т/Б ПРИ СТРЕЛЬБЕ. 8 часов.**  
Соревнования среди членов кружка отдельно девочки, отдельно   
мальчики. Внутришкольные соревнования посвящённые Дню Защитника Отечества. Соревнования с учащимися других школ, соревнования допризывной молодёжи.

**10. РАБОТА В ТИРЕ. 4 часа.**  
оборудовать огневые позиции.  
Изготовить тренажёры для стрельбы, уголок лучшие стрелки. Стрельба. Т/б при стрельбе из винтовки.

**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.

**ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**

- Уметь метко стрелять.  
- Не нарушать т/б при обращении с оружием.  
- Подготовка молодёжи к службе ВС России.

**Список используемой учебно – методической литературы.**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Таблица тематического распределения часов.** | | |
| № п/п | Содержание (разделы, темы ) | Количество часов по авторской программе |
|  | Углубление знаний анатомии человека. Комплектование группы. | 2часа |  |  |
| 1. | Сенсорные системы- анализаторы: зрительная слуховая, вестибулярная, двигательная. Комплектование группы. | 2 |  |  |
|  | ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКА. | 8 часов |  |  |
| 2. | Общеразвивающие упражнения без предметов .Кроссовая подготовка. | 2. |  |  |
| 3. | Упражнения в парах. Полоса препятствий. Упражнения с макетом оружия. | 2 | Макет автомата |  |
| 4. | Дыхательные упражнения. Полоса препятствий. Игра в футбол. | 2. | Мяч. |  |
| 5. | Упражнения для развитие координации и точности движений. Упражнения с макетом оружия. | 2 | Макет автомата |  |
|  | ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ ОРУЖИИ. | 2 часа. |  |  |
| 6. | Работа основных частей и механизмов оружия. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжание и разряжание. | 2 |  |  |
|  | ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СТРЕЛЬБЕ. | 8 часов. |  |  |
| 7. | Тренировочное Стрельба из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Т/Б при стрельбе из винтовки. | 2 | Винтовки |  |
| 8. | Прицеливание из винтовки с использованием прицельных станков. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль.( занятие в каникулярное время) | 2 | Винтовки |  |
| 9. | Стрельба из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Т/б при стрельбе из винтовки. | 2 | Винтовки |  |
| 10. | Стрельба из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Т/б при стрельбе из винтовки. | 2 | Винтовки |  |
|  | ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СТРЕЛЬБЕ. | 8часов |  |  |
| 11. | Стрельба из винтовки по белому листу бумаги. Т/б при стрельбе. | 2 | Винтовки |  |
| 12. | Стрельба из винтовки по квадрату 10х10 см на листе белой бумаги. Т/б при стрельбе. | 2 | Винтовки |  |
| 13. | Стрельба из винтовки по белому листу. Определение средней точки попадания. | 2 | Винтовки |  |
| 14. | Стрельба из винтовки по квадрату 10х10 см. Определение средней точки попадания. | 2 | Винтовки |  |
|  | ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СТРЕЛЬБЕ. | 8 часов |  |  |
| 15. | Стрельба из винтовки по круглой мишени. Т/б при стрельбе из винтовки. | 2 | Винтовки |  |
| 16. | Скоростная стрельба. Т/б при стрельбе из винтовки. | 2 | Винтовки |  |
| 17. | Стрельба по квадратам разных размеров. Т/б при стрельбе из винтовки (Занятие в каникулярное время) | 2 | Винтовки |  |
| 18. | Стрельба на точность. Т/б при стрельбе из винтовки. (Занятие в каникулярное время) | 2 | Винтовки |  |
|  | СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА | 8 часов |  |  |
| 19. | Упражнения на тренажёрах | 2 |  |  |
| 20. | Упражнения с гантелями. | 2 | Гантели |  |
| 21. | Упражнения с мячами. Упражнения на тренажёрах. | 2 |  |  |
| 22. | Упражнения со штангой. | 2 |  |  |
|  | СТРЕЛКОВЫЕ ИГРЫ. | 8 часов |  |  |
| 23. | «Ипподром» с препятствием для развития психической выносливости. | 2 |  |  |
| 24. | «Триатлон» с бегом и метанием спортивных мячей обеими руками поочерёдно. | 2 | Мячи |  |
| 25. | «График»- для тренировки выносливости к длительным напряжениям | 2 |  |  |
| 26. | «Лось и волки». «Выбывание» (занятие проводится в каникулярное время) | 2 |  |  |
|  | СОРЕВНОВАНИЕ ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ ВИНТОВКИ. Т/Б ПРИ СТРЕЛЬБЕ. | 8 часов. |  |  |
| 27. | Соревнование по стрельбе среди членов кружка. Т/б при стрельбе. | 2 | Винтовки |  |
| 28. | Соревнования среди членов кружка отдельно девочки, отдельно мальчики. Т/б при стрельбе | 2 | Винтовки |  |
| 29. | Соревнования с учащимися других школ. Т/б при стрельбе. | 2 | Винтовки |  |
| 30. | Соревнование на личное первенство. Т/б при стрельбе | 2 | Винтовки |  |
|  | РАБОТА В ТИРЕ | 4 часа. |  |  |
| 37. | Оборудование огневой позиции. Изготовить тренажёр для стрельбы. | 2 |  |  |
| 38. | Изготовить уголок лучшие спортсмены. | 2 |  |  |
|  | Итого: | 64 часа |  |  |