

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

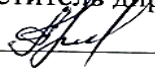
Министерство образования Омской области

Комитет по образованию Кормиловского муниципального района

МБОУ «Богдановская СОШ»

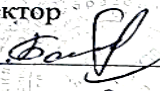
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

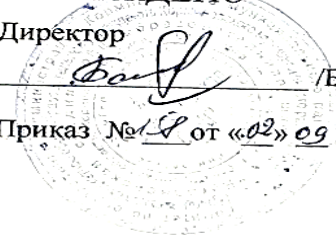
 /Призенко Я.Е./

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 /Байменова Б.Ж./

Приказ № 18 от «02» 09 2024 г.



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Юный стрелок»
(физкультурно-спортивное направление)**

Уровень общего образования: основное общее образование и среднее общее образование

Классы: 5-11

д. Богдановка 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный стрелок» разработана в соответствии с учетом требований государственных нормативных актов для системы дополнительного образования, в том числе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. СанПиН 2.4.3648-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИЯМ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ, ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ", утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28.

Программа разработана в рамках реализации приоритетной задачи государства - патриотического воспитания молодежи. Актуальность, педагогическая целесообразность Основную часть занятий составляет стрелковый спорт, который является одним из самых массовых видов спорта. Доступной формой обучения учащихся школ приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок и пневматических пистолетов. Помимо военно-патриотического аспекта, программа «Юный стрелок» содействует физическому, нравственному и интеллектуальному совершенствованию обучающихся, поскольку при занятии стрельбой у школьников развиваются внимание, память, эмоциональная устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями, волевые качества (целеустремленность, настойчивость, выдержка).

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что в процессе её реализации, у обучающихся формируется способность к самостоятельному общефизическому развитию, формируется психологическая устойчивость, осуществляется военно-спортивная подготовка. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков развиваются устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Практическая стрельба является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий. При занятии стрельбой из пневматического оружия идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности обучающихся. Содержание

Программа способствует присвоению этических норм при обращении с оружием, знакомит с историей развития стрелкового спорта, с именами выдающихся советских и российских спортсменов. Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовки и пуль к ней; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой школьников с 11-летнего возраста, что дает возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта в школе. Именно с 11 - летнего возраста у обучающихся появляются устойчивые интересы в жизни, которые, зачастую, в дальнейшем могут определить выбор будущей профессии.

Цель программы: формирование гражданской и патриотической позиций учащихся посредством овладения основами стрелковой и общей физической подготовки. Задачи:

- обучение технике безопасной стрельбы из пневматической винтовки и пневматического пистолета;
- воспитание ответственности, дисциплинированности;
- выработка целеустремленности, выдержки, самообладания;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- воспитание чувства гордости за достижения советского и российского стрелкового спорта.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформирована потребность сознательно заниматься спортом;
- умеет за счет выработанной дисциплины, целеустремленности, самообладания, решать поставленные перед ним задачи;
- сформировано чувство гордости за достижения советского и российского спорта.

Метапредметные:

- способен организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи;
- умеет самостоятельно выстраивать тактические и технические действия во время участия в соревнованиях;
- умеет самостоятельно производить самоанализ и оценку собственной деятельности.

По направлению программы:

- знает основные правила техники безопасности при занятии пулевой стрельбой;
- владеет знаниями правил проведения соревнований по пулевой стрельбе;
- знает историю развития и достижений советского и российского спорта по пулевой стрельбе;
- умеет стрелять из пневматической винтовки и пневматического пистолета, применяя разную технику стрельбы;
- умеет физически и психологически настраиваться для участия в соревнованиях по пулевой стрельбе.

Особенности организации образовательного процесса

ДООП «Юный стрелок» физкультурно-оздоровительной направленности реализуется в форме кружка, по уровню сложности содержания – базовый уровень.

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет. **Численность группы:** 10 человек.

Набор детей свободный (без входного тестирования в качестве отбора, без предъявления к знаниям и умениям). Допуск врача обязателен.

Срок реализации программы: 1 год, 136 часов в учебном году (2 раза в неделю по 2 часа).

Формы организаций занятий: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- изучение теоретического блока: лекция, беседа, показ (демонстрация, презентация);
- изучение практического блока: тестирование, соревнования, практические упражнения, практические задания, творческое задание.

Занятия могут проводиться всей группой (фронтально), мини-группами, индивидуально: **фронтальные** (проведение соревнования, практические упражнения, лекция, беседа, показ, творческое задание); **мини-группами** (контрольные упражнения, практические упражнения, школьные соревнования, практические задания); **индивидуально** (практические задания, тестирование, практические упражнения).

Результативность занятия обучающихся в кружке определяется с помощью:

- мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в кружке);

- оценки качества (контрольные нормативы, результаты тестов).

Учебно-тематический план

№ п/п	Виды подготовки	Кол-во часов
1	Инструктажи по технике безопасности	4
2	Вводное занятие	1
3	История и развития стрелкового спорта СССР и России	4
4	Психологическая, физическая и специальная подготовка	17
5	Контрольные упражнения	16
6	Соревнования	20
7	Теория	18
8	Упражнения по стрельбе	54
9	Итоговое занятие	2
ИТОГО		136

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Количество часов		Дата проведения
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Пулевая стрельба – один из видов спорта	2	2	-	
2	Входное теоретическое тестирование	2	2	-	
3	Олимпийские дисциплины: малокалиберная винтовка, пневматическая винтовка, малокалиберный пистолет, пневматический пистолет	2	2	-	

4	История пулевой стрельбы в Российской империи, СССР и Российской Федерации	2	2	-	
5	Устройство пневматического пистолета и пневматической винтовки. Обустройство школьного тира	2	2	-	
6	Одежда, обувь и остальные аксессуары для занятий пулевой стрельбой	2	2	-	
7	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
8	Организация соревнований по пулевой стрельбе	2	2	-	
9	Правила выполнения стрельбы из пневматических винтовок в тире	2	2	-	
10	Обслуживание и подготовка пневматической винтовки и пневматического пистолета к стрельбе	2	2		
11	Основы стрельбы из пневматического оружия	2	2	-	
12	Основы стрельбы из пневматического оружия	2	2	-	
13	Предварительные упражнения — стрельба без пуль	2	-	2	
14	Техника стрельбы из пневматической винтовки	2	2	-	
15	Удержание винтовки, прицеливание, нажатие на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания	2	2	-	

16	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
17	Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок	2	-	2	
18	Стрельба по мишени из положения сидя с опорой локтями на стол из пневматической винтовки	2	-	2	
19	Стрельба по мишени из положения сидя с опорой локтями на стол из пневматической винтовки	2	-	2	
20	Стрельба по мишени из положения лежа с упора из пневматической винтовки	2	-	2	
21	Стрельба по мишени из положения лежа с упора из пневматической винтовки	2	-	2	
22	Стрельба по мишени из положения лежа с руки из пневматической винтовки	2	-	2	
23	Стрельба по мишени из положения лежа с руки из пневматической винтовки	2	-	2	
24	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
25	Стрельба по мишени из положения стоя без упора из пневматической винтовки	2	-	2	
26	Стрельба по мишени из положения стоя без упора из пневматической винтовки	2	-	2	
27	Стрельба по мишени из положения сидя с опорой локтями на стол и стоя без упора из пневматической винтовки	2	-	2	

28	Стрельба по мишени с колена из пневматической винтовки	2	-	2	
29	Общая и специальная физическая подготовка	2		2	
30	Контрольные упражнения по стрельбе из пневматической винтовки	2	-	2	
31	Контрольные упражнения по стрельбе из пневматической винтовки	2	-	2	
32	Правила соревнований по стрельбе из пневматических винтовок	2	2	-	
33	Психологическая и физическая подготовка к соревнованиям	2	1	1	
34	Инструктаж по технике безопасности. Школьные соревнования по стрельбе из пневматической винтовки, сидя с опорой локтями на стол	2	1	1	
35	Школьные соревнования по стрельбе из пневматической винтовки по мишени из положения лежа с упора	2	-	2	
36	Инструктаж по технике безопасности. Общая физическая и специальная подготовка	2	1	1	
37	Школьные соревнования по стрельбе из пневматической винтовки по мишени из положения стоя без упора	2	-	2	
38	Школьные соревнования по стрельбе из пневматической винтовки по мишени с колена	2	-	2	
39	Скоростная дуэль стрельба по силуэтным падающим мишеням из	2	-	2	

	положения стоя одновременно двумя стрелками				
40	Скоростная дуэльная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения сидя с опорой локтями на стол из пневматической винтовки	2	-	2	
41	Техника стрельбы из пневматического пистолета	2	1	1	
42	Стрельба из пневматического пистолета с колена	2	-	2	
43	Стрельба из пневматического пистолета с колена	2	-	2	
44	Стрельба из пневматического пистолета стоя	2	-	2	
45	Стрельба из пневматического пистолета стоя	2	-	2	
46	Скоростная стрельба из пневматического пистолета	2	-	2	
47	Скоростная стрельба из пневматического пистолета	2	-	2	
48	Стрельба по мишени из пневматической винтовки	2	-	2	
49	Стрельба по мишени из пневматического пистолета	2	-	2	
50	Стрельба по мишени из пневматической винтовки	2	-	2	
51	Стрельба по мишени из пневматического пистолета	2	-	2	
52	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2	
53	Итоговое теоретическое тестирование	2	-	2	

54	Контрольные упражнения по стрельбе из пневматической винтовки	2	-	2	
55	Контрольные упражнения по стрельбе из пневматической винтовки	2	-	2	
56	Контрольные упражнения по стрельбе из пневматического пистолета	2	-	2	
57	Контрольные упражнения по стрельбе из пневматического пистолета	2	-	2	
58	Стрельба по мишени из пневматической винтовки	2	-	2	
59	Стрельба по мишени из пневматического пистолета	2	-	2	
60	Психологическая и физическая подготовка к соревнованиям	2	1	1	
61	Общая физическая и специальная подготовка	2	-	2	
62	Инструктаж по технике безопасности. Школьные соревнования по стрельбе из пневматической винтовки, сидя с опорой локтями на стол	2	1	1	
63	Школьные соревнования по стрельбе из пневматической винтовки по мишени из положения стоя без упора	2	-	2	
64	Школьные соревнования по стрельбе из пневматической винтовки по мишени из положения лежа с упора	2	-	2	
65	Школьные соревнования по стрельбе из пневматической винтовки по мишени с колена	2	-	2	

66	Школьные соревнования по стрельбе из пневматического пистолета стоя	2	-	2	
67	Школьные соревнования по стрельбе из пневматического пистолета с колена	2	-	2	
68	Итоговое занятие: изготовление журнала с фото и текстовыми материалами выступлений и тренировок	2	-	2	
ИТОГО		136	34	102	

Содержание программы

Занятие 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Пулевая стрельба – один из видов спорта. Содержание:

Занятие 2. Входное теоретическое тестирование. Содержание:

Занятие 3. Олимпийские дисциплины: малокалиберная винтовка, пневматическая винтовка, малокалиберный пистолет, пневматический пистолет. Содержание:

Занятие 4. История пулевой стрельбы в Российской империи, СССР и Российской Федерации. Содержание:

Занятие 5. Устройство пневматического пистолета и пневматической винтовки. Обустройство школьного тира. Содержание:

Занятие 6. Одежда, обувь и остальные аксессуары для занятий пулевой стрельбой. Содержание:

Занятие 7. Общая и специальная физическая подготовка. Содержание:

Занятие 8. Организация соревнований по пулевой стрельбе. Содержание:

Занятие 9. Правила выполнения стрельбы из пневматических винтовок в тире. Содержание:

Занятие 10. Обслуживание и подготовка пневматической винтовки и пневматического пистолета к стрельбе. Содержание:

Занятие 11. Основы стрельбы из пневматического оружия. Содержание:

Занятие 12. Основы стрельбы из пневматического оружия. Содержание:

Занятие 13. Предварительные упражнения — стрельба без пуль. Содержание:

Занятие 14. Техника стрельбы из пневматической винтовки. Содержание:

Занятие 15. Удержание винтовки, прицеливание, нажатие на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. Содержание:

Занятие 16. Общая и специальная физическая подготовка. Содержание:

Занятие 17. Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Содержание:

Занятие 18. Стрельба по мишени из положения сидя с опорой локтями на стол из пневматической винтовки. Содержание:

Занятие 19. Стрельба по мишени из положения сидя с опорой локтями на стол из пневматической винтовки. Содержание:

Занятие 20. Стрельба по мишени из положения лежа с упора из пневматической винтовки. Содержание:

Занятие 21. Стрельба по мишени из положения лежа с упора из пневматической винтовки. Содержание:

Занятие 22. Стрельба по мишени из положения лежа с руки из пневматической винтовки. Содержание:

Занятие 23. Стрельба по мишени из положения лежа с руки из пневматической винтовки. Содержание:

Занятие 24. Общая и специальная физическая подготовка. Содержание:

Занятие 25. Стрельба по мишени из положения стоя без упора из пневматической винтовки. Содержание:

Занятие 26. Стрельба по мишени из положения стоя без упора из пневматической винтовки. Содержание:

Занятие 27. Стрельба по мишени из положения сидя с опорой локтями на стол и стоя без упора из пневматической винтовки. Содержание:

Занятие 28. Стрельба по мишени с колена из пневматической винтовки. Содержание:

Занятие 29. Общая и специальная физическая подготовка. Содержание:

Занятие 30. Контрольные упражнения по стрельбе из пневматической винтовки.
Содержание:

Занятие 31. Контрольные упражнения по стрельбе из пневматической винтовки.
Содержание:

Занятие 32. Правила соревнований по стрельбе из пневматических винтовок.
Содержание:

Занятие 33. Психологическая и физическая подготовка к соревнованиям.
Содержание: выполнение общеразвивающих физических упражнений и закрепление навыков применения приемов саморегуляции психического состояния стрелка. Форма организации занятия – фронтальная. Форма проведения занятия – практические упражнения.

Занятие 34. Инструктаж по технике безопасности. Школьные соревнования по стрельбе из пневматической винтовки, сидя с опорой локтями на стол.
Содержание: проведение инструктажа по технике безопасности исполнения стрельбы из пневматической винтовки и пневматического пистолета; выполнение упражнений в рамках соревнований по стрельбе из пневматической винтовки, сидя за столом с опорой локтями. Расстояние 5 и 10 метров до мишени. Форма организации занятия – фронтальная, групповая. Форма проведения занятия – лекция, соревнование.

Занятие 35. Школьные соревнования по стрельбе из пневматической винтовки по мишени из положения лежа с упора. Содержание: соревнование по стрельбе из пневматической винтовки из положения лежа с упора на расстоянии 5 и 10 метров до мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – соревнование.

Занятие 36. Инструктаж по технике безопасности. Общая физическая и специальная подготовка. Содержание: проведение инструктажа по технике безопасности исполнения стрельбы из пневматического оружия; выполнение физических общеразвивающих и специальных упражнений для обучающихся стрельбе из пневматического оружия. Форма организации занятия – фронтальная. Форма проведения занятия – лекция, практические упражнения.

Занятие 37. Школьные соревнования по стрельбе из пневматической винтовки по мишени из положения стоя без упора. Содержание: соревнование по стрельбе из пневматической винтовки стоя без упора на расстоянии 5 и 10 метров до мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – соревнование.

Занятие 38. Школьные соревнования по стрельбе из пневматической винтовки по мишени с колена. Содержание: соревнование по стрельбе из пневматической винтовки с колена на расстоянии 5 и 10 метров до мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – соревнование.

Занятие 39. Скоростная дуэль стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения стоя одновременно двумя стрелками. Содержание: стрельба группами по 2 стрелка с ограниченным временем на результат из пневматической винтовки сидя стоя с расстояния 5 и 10 метров до мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – практическое упражнение.

Занятие 40. Скоростная дуэль стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения сидя с опорой локтями на стол из пневматической винтовки. Содержание: стрельба группами по 2 стрелка с ограниченным временем на результат из пневматической винтовки сидя с опорой на стол с расстояния 5 и 10 метров до мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – практическое упражнение.

Занятие 41. Техника стрельбы из пневматического пистолета. Содержание: правила стрельбы из пневматического пистолета стоя одной вытянутой рукой и с колена (хват двумя руками). Форма организации занятия – фронтальная. Форма проведения занятия – лекция, беседа, демонстрация.

Занятие 42. Стрельба из пневматического пистолета с колена. Содержание: стрельба из пневматического пистолета одной рукой с опорой на колено на расстоянии 5 и 10 метров до мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – практическое упражнение.

Занятие 43. Стрельба из пневматического пистолета с колена. Содержание: стрельба из пневматического пистолета одной рукой с опорой на колено на расстоянии 5 и 10 метров до мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – практическое упражнение.

Занятие 44. Стрельба из пневматического пистолета стоя. Содержание: стрельба из пневматического пистолета одной рукой стоя на расстоянии 5 и 10 метров до мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – практическое упражнение.

Занятие 45. Стрельба из пневматического пистолета стоя. Содержание: стрельба из пневматического пистолета одной рукой стоя на расстоянии 5 и 10 метров до мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – практическое упражнение.

Занятие 46. Скоростная стрельба из пневматического пистолета. Содержание: стрельба с ограниченным временем на результат из пневматического пистолета одной рукой стоя на расстоянии 5 и 10 метров до мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – практическое упражнение.

Занятие 47. Скоростная стрельба из пневматического пистолета. Содержание: стрельба с ограниченным временем на результат из пневматического пистолета одной рукой с опорой на колено на расстоянии 5 и 10 метров до мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – практическое упражнение.

Занятие 48. Стрельба по мишени из пневматической винтовки. Содержание: выполнение тренировочных упражнений по стрельбе из пневматической винтовки с использованием различных техник на расстоянии 5 и 10 метров до мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – практические упражнения.

Занятие 49. Стрельба по мишени из пневматического пистолета. Содержание: стрельба из пневматического пистолета одной рукой стоя на расстоянии 5 и 10 метров до мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – практическое упражнение.

Занятие 50. Стрельба по мишени из пневматической винтовки. Содержание: выполнение тренировочных упражнений по стрельбе из пневматической винтовки с использованием различных техник на расстоянии 5 и 10 метров до мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – практические упражнения.

Занятие 51. Стрельба по мишени из пневматического пистолета. Содержание: стрельба из пневматического пистолета одной рукой с опорой на колено на расстоянии 5 и 10 метров до мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – практическое упражнение.

Занятие 52. Общая и специальная физическая подготовка. Содержание: выполнение физических общеразвивающих и специальных упражнений для обучающихся стрельбе из пневматического оружия. Форма организации занятия – фронтальная. Форма проведения занятия – практические упражнения.

Занятие 53. Итоговое теоретическое тестирование. Содержание: выполнение зачетных упражнений по стрельбе из пневматической винтовки сидя за столом с опорой на локти с расстояния 5 и 10 метров до мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – практические задания.

Занятие 54. Контрольные упражнения по стрельбе из пневматической винтовки. Содержание: выполнение зачетных упражнений по стрельбе из пневматической винтовки лежа с упором и с опорой на локти с расстояния 5 и 10 метров до мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – практические задания.

Занятие 55. Контрольные упражнения по стрельбе из пневматической винтовки. Содержание: выполнение зачетных упражнений по стрельбе из пневматической винтовки с колена и стоя без упора на расстоянии 5 и 10 метров от мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – практические задания.

Занятие 56. Контрольные упражнения по стрельбе из пневматического пистолета. Содержание: выполнение зачетных упражнений по стрельбе из пневматического пистолета с колена на расстоянии 5 и 10 метров от мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – практические задания.

Занятие 57. Контрольные упражнения по стрельбе из пневматического пистолета. Содержание: выполнение зачетных упражнений по стрельбе из пневматического пистолета стоя на расстоянии 5 и 10 метров от мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – практические задания.

Занятие 58. Стрельба по мишени из пневматической винтовки. Содержание: выполнение упражнений по стрельбе из пневматической винтовки с использованием различных техник на расстоянии 5 и 10 метров от мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – практические упражнения.

Занятие 59. Стрельба по мишени из пневматического пистолета. Содержание: выполнение упражнений по стрельбе из пневматического пистолета с использованием различных техник на расстоянии 5 и 10 метров от мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – практические упражнения.

Занятие 60. Психологическая и физическая подготовка к соревнованиям. Содержание: выполнение общеразвивающих физических упражнений и закрепление навыков применения приемов саморегуляции психического состояния стрелка. Форма организации занятия – фронтальная. Форма проведения занятия – практические упражнения.

Занятие 61. Общая физическая и специальная подготовка. Содержание: выполнение физических общеразвивающих и специальных упражнений для

обучающихся стрельбе из пневматического оружия. Форма организации занятия – фронтальная. Форма проведения занятия – практические упражнения.

Занятие 62. Инструктаж по технике безопасности. Школьные соревнования по стрельбе из пневматической винтовки, сидя с опорой локтями на стол. Содержание: проведение инструктажа по технике безопасности стрельбы из пневматической винтовки и пневматического пистолета в тире участникам соревнований; выполнение упражнений в рамках соревнований по стрельбе из пневматической винтовки сидя за столом с опорой локтями рук. Расстояние 5 и 10 метров до мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – соревнование.

Занятие 63. Школьные соревнования по стрельбе из пневматической винтовки по мишени из положения стоя без упора. Содержание: соревнование по стрельбе из пневматической винтовки стоя без упора на расстоянии 5 и 10 метров до мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – соревнование.

Занятие 64. Школьные соревнования по стрельбе из пневматической винтовки по мишени из положения лежа с упора. Содержание: соревнование по стрельбе из пневматической винтовки из положения лежа с использованием упора на расстоянии 5 и 10 метров до мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – соревнование.

Занятие 65. Школьные соревнования по стрельбе из пневматической винтовки по мишени с колена. Содержание: соревнование по стрельбе из пневматической винтовки с колена на расстоянии 5 и 10 метров до мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – соревнование.

Занятие 66. Школьные соревнования по стрельбе из пневматического пистолета стоя. Содержание: соревнование по стрельбе из пистолета одной рукой стоя на расстоянии 5 и 10 метров до мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – соревнование.

Занятие 67. Школьные соревнования по стрельбе из пневматического пистолета с колена. Содержание: соревнование по стрельбе из пистолета одной рукой с опорой на колено на расстоянии 5 и 10 метров до мишени. Форма организации занятия – групповая. Форма проведения занятия – соревнование.

Занятие 68. Итоговое занятие: изготовление журнала с фото- и текстовыми материалами выступлений и тренировок. Содержание: Составление журнала с содержанием фотоматериалов, текстовой информации о проведенных школьных

соревнований и тренировок обучающихся в кружке. Форма организации занятия – фронтальная. Форма проведения – творческое задание.

Список литературы.

1. Основы стрельбы из стрелкового оружия;
2. Наставления по стрелковому делу, Воениздат, 1985.- 111с.;
3. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.
4. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 1969.
5. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986.
6. История винтовки от пищали до автомата, издание журнала "Техника-молодежи", 1993.- 11с.;
7. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М., ФиС, 1986.
8. "Правила безопасности для взрослых и детей": А.Г.Рыхнов; под ред. В.В.Шевченко.-"Библиотечка "Военные знания", 2006 г.
9. "Огневая подготовка": Е.А.Попов; под ред. В.В.Рябчука.-ООО "Редакция журнала "Военные знания", 2004 г.
10. "Физическая подготовка": А.А.Квак; "Библиотечка "Военные знания", 2010 г.
11. "Пневматическое оружие": А.Д.Дворкин.- ООО "Редакция журнала "Военные знания", 2001 г.
12. "Подготовка учащейся молодежи": составитель И.П.Цуканов.- КОПОО Центр "Поиск", Курск, 2004