



## Программа работы кружка «Юный стрелок»

Данная программа составлена для детей 5-11 классов

**Количество педагогических часов ( 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа)**

### Пояснительная записка:

Стрельба – это спорт, охота и здоровье. Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчины, женщины, дети. Значит стрельба интересна, полезна и увлекательна, она имеет много малозаметных, но трудных и тонких особенностей. Поэтому ее любят многие и часто посвящают ей свое время.

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: винтовка, пистолет, револьвер, арбалет и лук.

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.

### Цель программы:

Привлечь детей и педагогов к активным формам повышения физической подготовки. Сделать более разнообразными, эффективными, целостными формы работы по гражданскому патриотическому воспитанию.

Выявить лучших спортсменов для участия в городских соревнованиях по стрельбе.

### Основные задачи программы:

Теоретическое и практическое обучение пулевой стрельбе, обеспечение активного участия членов кружка в спортивной и оборонно-массовой работе, воспитание их в духе беззаветной преданности своему Отечеству, подготовка молодежи к военной службе, разъяснение необходимости укрепления обороноспособности России.

### План занятия кружка в 1й год обучения ( 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа)

№	Тема	Количество часов		
		всего	Теор. занятия	Практ занят
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Начальные сведения об анатомии человека	1	1	-
3	Физическая подготовка стрелка	17	1	16
4	Начальные сведения о стрельбе из личного оружия	1	1	-
5	Общие сведения о пневматическом оружии	1	1	-
6	Подготовительные упражнения по стрельбе	16	-	16
7	Вспомогательные упражнения по стрельбе	24	-	24
8	Основные упражнения по стрельбе	38	-	38
9	Стрелковые игры	12	-	12
10	Соревнования по стрельбе из винтовки	20	-	20
11	Соревнования по стрельбе из пистолета	13	-	13
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>5</b>	<b>139</b>