

Отдел образования администрации Бондарского района
Тамбовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бондарская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании методического
совета МБОУ Бондарской СОШ
протокол №_1_ от __30.08.2023 г.

Утверждаю :
И.о.директора МБОУ Бондарской СОШ
_____ Г.В.Матыцина
приказ №_135_ от __30.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Меткий стрелок»
(базовый уровень)
Возраст учащихся: 14-16 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Егоров Анатолий Николаевич
педагог дополнительного образования

с. Бондари,
2023г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Бондарская средняя общеобразовательная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Меткий стрелок»
3. Сведения об авторе:	
3.1. Ф. И. О., должность	Егоров Анатолий Николаевич, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Базовый
4.5. Вид программы	Общеобразовательная, общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	14-16 лет
4.7. Продолжительность обучения	2 года

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – базовый.

Новизна и оригинальность программы заключается в том, что программа комплексная и включает в себя следующие виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевою и психологическую. Программа отличается от ранее изданных более последовательным и полным изучением видов стрельбы. Обучение ведется из пневматического оружия с открытым и диоптрическим прицелом.

Актуальность программы. Стрелковый спорт всегда вызывает живой интерес молодежи. Пулевая стрельба – один из важнейших военно-прикладных видов спорта. Ее составной частью является стрельба из пневматической винтовки.

Стрелковый спорт включает в себя различные виды подготовки – общую и специальную физическую, психологическую, техническую, тактическую и теоретическую. Их необходимо развивать и совершенствовать в течение всего времени занятий. Стрелковая подготовка – задача актуальная, так как имеет большое значение в подготовке допризывной молодежи к службе в Вооруженных Силах РФ.

В настоящей программе рассматриваются следующие вопросы:

- стрелковый спорт;
- приемы и техника стрельбы;
- основы стрельбы;
- материальная часть оружия.

Педагогическая целесообразность.

Теоретическую подготовку рекомендуется проводить перед началом практических занятий, отводя для этой цели по 20-30 минут.

Приступать к изучению новой темы следует только после усвоения материалов предыдущего занятия. Последовательность в изучении приемов техники стрельбы является важнейшим условием достижения стабильных результатов.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого обучаемого, используя его способности, развивать качества, необходимые при стрельбе – реакцию, находчивость, выдержку, сообразительность.

В процессе обучения приемам выполнения упражнения преподаватель должен не только выявлять недостатки, но и рекомендовать способы их устранения.

Отрабатывая приемы стрельбы, целесообразно широко применять учебное оружие, прицельные станки, показные мушки, ортоскопы.

На практических занятиях группы делят на подгруппы. Учащиеся первой подгруппы тренируются в стрельбе по мишеням, причем один выполняет упражнения, второй готовится к выполнению, а остальные тренируются без патронов.

Вторая подгруппа может изучать вопросы теории стрельбы, правила безопасности или тренироваться в наведении винтовки в точку прицеливания со станка. В середине занятия подгруппы меняются местами.

На отдельных занятиях желательно применять игровой и соревновательный методы, которые повысят эмоциональный настрой обучаемых.

Постепенное усложнение задач в поражении мишеней сформирует у обучаемых стойкий интерес к занятиям.

Практические занятия следует строить в определенной последовательности:

- подготовка линии огня и мишенного оборудования;
- получение оружия и боеприпасов;
- объяснение темы занятия и постановка задач;

- распределение обучаемых на подгруппы;
- изучение приемов и техники стрельбы без патронов (в холостую);
- практическая стрельба;
- разбор ошибок и способы их устранения;
- практическая стрельба;
- разбор ошибок и способы их устранения;
- разбор проведенного занятия;
- задание на дом;
- чистка и сдача оружия, уборка места занятия.

Такая последовательность дает возможность больше времени уделить непосредственной стрельбе.

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих является непрерывность обучения на протяжении двух лет по принципу от простого (азов стрелковой подготовки, 1 год обучения-8,9 классы) к сложному (воспитание стрелка – спортсмена, 2 год обучения – 9,10 классы). Разнообразность и насыщенность подобранного материала позволяет сделать курс интересным и увлекательным на протяжении всех двух лет обучения.

Адресат программы

Данная программа для учащихся от 14 до 16 лет. Для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) на бесплатной основе.

Организационные условия реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения по 144 часа каждый.

Периодичность проведения занятий: 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 2 часа (каждый час по 45 минут, 10 минут перерыв).

Нормы наполнения групп 10– 15 детей.

Формы организации занятий

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;

- индивидуальная;
- групповая.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: научить учащихся метко стрелять из стрелкового оружия.

Основные задачи обучения.

Образовательные:

- научить стрелка приемам и действиям поражения неподвижных появляющихся и движущихся мишеней;
- расширять знания ребят о стрелковом спорте;
- способствовать разностороннему физическому развитию подростков для их последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных силах РФ;

Развивающие:

- развивать потребность вести здоровый образ жизни;
- способствовать развитию коммуникативных навыков и чувства коллективизма;
- формировать волевые качества;
- развивать умение применять на практике полученные знания и навыки;
- способствовать развитию интереса к стрелковому оружию;

Воспитательные:

- воспитывать учащихся в духе патриотизма, любви к своей Родине;
- воспитывать чувства ответственности;
- привлекать молодежь к систематическим занятиям военно-прикладными видами спорта.

1.3 Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел «Стрелковый спорт»	3			
1.1	Развитие стрелкового спорта в России	3	2	1	опрос
2	Раздел «Устройство, обращение, уход и бережение стрелкового оружия»	4			
2.1	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки	2	2		опрос
2.2	Виды малокалиберного оружия и его технические характеристики	2	2		опрос
3	Раздел «Основы стрельбы»	4			
3.1	Теоретические основы стрельбы	2	2		опрос
3.2	Правила поведения в тире	1	1		опрос
3.3	Меры безопасности при обращении с оружием	1	1		зачет
4	Раздел «Приемы и техника стрельбы»	129			

4.1	Техника выполнения выстрела	4	1	3	опрос, тренировочное упражнение
4.2	Тренировка в изготовке к стрельбе	2		2	тренировочное упражнение
4.3	Тренировка в стрельбе с упора (открытый прицел)	12	1	11	опрос, тренировочное упражнение
4.4	Тренировка в стрельбе с упора(диоптрический прицел)	12	1	11	опрос, тренировочное упражнение
4.5	Тренировка в стрельбе с упора на кучность и результат (открытый прицел)	20		20	тренировочное упражнение
4.6	Тренировка в стрельбе с упора на кучность и результат(диоптрический прицел)	26		26	тренировочное упражнение
4.7	Тренировка в стрельбе с руки (открытый прицел)	8		8	тренировочное упражнение
4.8	Тренировка в стрельбе с руки (диоптрический прицел)	10		10	тренировочное упражнение
4.9	Тренировка в стрельбе на кучность и результат с руки (открытый прицел)	15		15	тренировочное упражнение
4.10	Тренировка в стрельбе на кучность и результат с руки (диоптрический прицел)	16		16	тренировочное упражнение
5	Раздел «Общешкольные и классификационные	4			

	соревнования»				
5.1	Общешкольные соревнования	2		2	соревнование
5.2	Классификационные соревнования	2		2	контрольные стрельбы (зачет)
	Итого	144	12	132	

1 год обучения

Раздел 1. «Стрелковый спорт»

Тема № 1.1. «Развитие стрелкового спорта в России»

Теория. История развития стрелкового спорта.

Место пулевой стрельбы в российской системе физического воспитания.

Роль снайперов в Великой Отечественной войне.

Содержание нормативов комплекса ГТО по пулевой стрельбе в СССР.

Задачи организаций РОСТО по развитию пулевой стрельбы в России.

Практика. Блиц – турнир: «История стрелкового спорта».

Раздел 2. «Устройство, обращение, уход и бережение стрелкового оружия»

Тема № 2.1. «Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки»

Теория. Материальная часть оружия. Наименование, назначение, основные технические характеристики. Назначение и взаимодействие частей винтовки.

Уход, бережение.

Практика. Разборка, смазка, сборка винтовки.

Тема № 2.2. «Виды малокалиберного оружия и его технические характеристики»

Раздел 3. «Основы стрельбы»

Тема № 3.1. «Теоретические основы стрельбы»

Теория. Общие понятия о внутренней и внешней баллистике. Явление выстрела. Отдача оружия, образование угла вылета, его зависимость от изготовления стрелка. Элементы траектории полета пули. Силы, действующие на пулю при полете. Рассеивание, кучность, меткость.

Тема № 3.2. «Правила поведения в тире»

Теория. Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тире.

Тема № 3.3. «Меры безопасности при обращении с оружием»

Теория. Правила поведения огня до и во время стрельбы, во время чистки оружия.

Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Раздел 4. «Приемы и техника стрельбы»

Тема № 4.1. «Техника выполнения выстрела»

Теория. Основные элементы техники выполнения выстрела. Изготовка, прицеливание, дыхание. Техника стрельбы с упора, с опорой на стол или стойку.

Практика. Тренировка по технике выстрела.

Тема № 4.2. «Тренировка в изготовке к стрельбе»

Практика. Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки, стоя, с опорой на стол, с опорой на стойку. Производство холостого выстрела.

Тема № 4.3. «Тренировка в стрельбе с упора (открытый прицел)»

Теория. Технические характеристики открытого прицела.

Практика. Тренировка в изготовке для стрельбы с упора. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по белому листу 10x10 см. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».

Тема № 4.4. «Тренировка в стрельбе с упора (диоптрический прицел)»

Теория. Технические характеристики диоптрического прицела.

Практика. Тренировка в изготовке для стрельбы с упора.

Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по белому листу 10x10 см.

Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».

Тема № 4.5. «Тренировка в стрельбе с упора на кучность и результат (открытый прицел)»

Практика. Занятие 1 – 4 часа. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по круглой мишени диаметром 2 см.

Занятие 2 – 6 часов. Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку.

Занятие 3 – 6 часов. Стрельба на кучность и результат из пневматической винтовки на 5 м, с опорой на стол по спортивной мишени «П». Контроль с помощью учебных приборов.

Тема № 4.6. «Тренировка в стрельбе с упора на кучность и результат (диоптрический прицел)»

Практика. Занятие 1 – 6 часов. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по круглой мишени диаметром 2 см.

Занятие 2 – 9 часов. Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку.

Занятие 3 – 9 часов. Стрельба на кучность и результат из пневматической винтовки на 5 м, с опорой на стол по спортивной мишени «П». Контроль с помощью учебных приборов.

Тема № 4.7. «Тренировка в стрельбе с руки (открытый прицел)»

Практика. Тренировка в изготовке для стрельбы, лежа с руки. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».

Тема № 4.8. «Тренировка в стрельбе с руки (диоптрический прицел)»

Практика. Тренировка в изготовке для стрельбы, лежа с руки. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».

Тема № 4.9. «Тренировка в стрельбе на кучность и результат с руки (открытый прицел)»

Практика. Занятие 1 – 4 часа. Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки и контроль с помощью учебных приборов. Тренировка в изготовке, наводке, прицеливании и спуске курка. Стрельба из пневматической винтовки на 10 м по спортивной мишени.

Занятие 2 – 5 часов. Определение средней точки попадания. Стрельба на 5 м или 10 м по заданию.

Занятие 3 – 6 часов. Стрельба на 5 м или 10 м. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию.

Тема № 4.10. «Тренировка в стрельбе на кучность и результат с руки (диоптрический прицел)»

Практика. Занятие 1 – 4 часа. Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки и контроль с помощью учебных приборов. Тренировка в изготовке, наводке, прицеливании и спуске курка. Стрельба из пневматической винтовки лежа с руки на 10 м по спортивной мишени.

Занятие 2 – 6 часов. Определение средней точки попадания. Стрельба на 10 м. Три – пробных, пять – зачетных, стрельба по заданию.

Занятие 3 – 6 часов. Подготовка к соревнованиям – стрельба на 5 м или 10 м. Три – пробных, десять – зачетных. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию.

Раздел 5. «Общешкольные и классификационные соревнования»

Тема № 5.1. «Общешкольные соревнования»

Практика. Общешкольные соревнования по пулевой стрельбе.

Тема № 5.2. «Классификационные соревнования»

Практика. Сдача зачетов. Сдача норматива первой ступени по стрельбе из пневматической винтовки. Итоги обучения. Подведение итогов соревнований.

По окончании первого года обучения учащиеся:

будут знать/понимать, историю развития стрелкового спорта, общие понятия о внутренней и внешней баллистике, назначение и взаимодействие частей винтовки, меры безопасности при обращении с оружием, правила поведения в тире, основные элементы техники выполнения выстрела;

будут уметь, метко и кучно стрелять из винтовок с открытым и диоптрическим прицелом (с упора и с руки), сдать норматив первой ступени по стрельбе из пневматической винтовки,

будет сформирована потребность воспитывать чувства ответственности, формировать волевые качества, **будут воспитаны** в духе патриотизма, любви к своей Родине.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел «Устройство, обращение, уход и сбережение стрелкового оружия»	5			
1.1	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки	1	1		опрос
1.2	Основные виды стрелкового оружия и его технические характеристики	4	2	2	опрос, тренировочное упражнение
2	Раздел «Основы стрельбы»	30			
2.1	Внутренняя баллистика	5	2	3	опрос, тренировочное упражнение
2.2	Внешняя баллистика	4	2	2	опрос, тренировочное упражнение
2.3	Рассеивание пуль при стрельбе	9	3	6	зачет, тренировочное упражнение
2.4	Действительность стрельбы	7	3	4	опрос, тренировочное упражнение
2.5	Сведения о взрывчатых веществах	1	1		опрос

2.6	Мера измерения углов – тысячная	1	1		опрос
2.7	Обоснование правил проверки боя стрелкового оружия и приведение его к нормальному бою	1		1	тренировочное упражнение
2.8	Оптические прицелы и приборы наблюдения	2	1	1	опрос, тренировочное упражнение
3	Раздел «Приемы и техника стрельбы»	104			
3.1	Приемы стрельбы из основных видов стрелкового оружия	8	2	6	опрос, тренировочное упражнение
3.2	Правила стрельбы из основных видов стрелкового оружия.	12	4	8	зачет, тренировочное упражнение
3.3	Тренировка в изготовке к стрельбе	2		2	тренировочное упражнение
3.4	Тренировка в стрельбе сто (открытый прицел)	8	1	7	опрос, тренировочное упражнение
3.5	Тренировка в стрельбе сто (диоптрический прицел)	8	1	7	опрос, тренировочное упражнение
3.6	Тренировка в стрельбе стоя на кучность и результат (открытый прицел)	12		12	тренировочное упражнение
3.7	Тренировка в стрельбе стоя на кучность и результат	12		12	тренировочное упражнение

	(диоптрический прицел)				
3.8	Тренировка в стрельбе с колена (открытый прицел)	8	1	7	опрос, тренировочное упражнение
3.9	Тренировка в стрельбе с колена (диоптрический прицел)	8	1	7	опрос, тренировочное упражнение
3.10	Тренировка в стрельбе с колена на кучность (открытый прицел)	13		13	тренировочное упражнение
3.11	Тренировка в стрельбе с колена на кучность и результат (диоптрический прицел)	13		13	тренировочное упражнение
4	Раздел Общешкольные и классификационные соревнования»	5			
4.1	Общешкольные соревнования	2		2	соревнование
4.2	Классификационные соревнования	3		3	контрольные стрельбы (зачет)
	Итого	144	26	118	

2 год обучения

Раздел 1. «Устройство, обращение, уход и бережение стрелкового оружия»

Тема № 1.1. «Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки»

Теория. Материальная часть оружия. Наименование, назначение, основные технические характеристики. Назначение и взаимодействие частей винтовки. Уход и бережение.

Тема № 1.2. «Основные виды стрелкового оружия и его технические характеристики»

Теория. Основные виды стрелкового оружия (малокалиберные винтовки и пистолеты, АКМ, СВД), их технические характеристики.

Практика. Неполная разборка и сборка АКМ.

Тема № 2.1. «Внутренняя баллистика»

Теория. Выстрел и его периоды. Начальная скорость пули. Отдача оружия и угол вылета. Действие пороховых газов на ствол и меры по его бережению.

Практика. Практические работы и опыты.

Тема № 2.2. «Внешняя баллистика»

Теория. Траектория и ее элементы. Прицеливание (наводка). Форма траектории и ее практическое значение. Влияние условий стрельбы на полет пули.

Практика. Опыты по выявлению внешней баллистики.

Тема № 2.3. «Рассеивание пуль при стрельбе»

Теория. Явление рассеивания. Причины рассеивания. Закон рассеивания. Определение средней точки попадания. Меры рассеивания и зависимость между ними. Характер рассеивания при стрельбе одиночными выстрелами. Характер рассеивания при стрельбе автоматическим огнем (очередями). Зависимость характера и величины рассеивания от условий стрельбы. Меткость стрельбы и поражаемая зона.

Практика. Стрельба из винтовки с последующим анализом.

Тема № 2.4. «Действительность стрельбы»

Теория. Понятие о действительности стрельбы. Вероятность попадания и ее зависимость от различных причин. Способы определения вероятности попадания.

Практика. Стрельба из винтовки с последующим анализом.

Тема № 2.5. «Сведения о взрывчатых веществах»

Теория. Виды взрывчатых веществ их характеристика.

Тема № 2.6. «Мера измерения углов – тысячная»

Практика. Понятие «тысячная». Измерение угловых величин в «тысячных». Формула «тысячной».

Тема № 2.7. «Обоснование правил проверки боя стрелкового оружия и приведение его к нормальному бою»

Практика. Проверка боя оружия. Приведение оружия к нормальному бою. Дальность стрельбы. Установка прицела.

Тема № 2.8. «Оптические прицелы и приборы наблюдения»

Теория. Устройство оптических прицелов. Регулировка. Краткая характеристика. Приборы наблюдения.

Практика. Практическое применение оптических приборов.

Тема № 3.1. «Приемы стрельбы из основных видов стрелкового оружия»

Теория. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы. Прекращение стрельбы. Приемы стрельбы с различных положений.

Практика. Стрельба из винтовки.

Тема № 3.2. «Правила стрельбы из основных видов стрелкового оружия»

Теория. Выбор цели. Выбор прицела и точки прицеливания. Ведение огня, наблюдение за его результатами и корректирование.

Практика. Стрельба из винтовки.

Тема № 3.3. «Тренировка в изготовке к стрельбе»

Практика. Тренировка в изготовке к стрельбе стоя.

Тема № 3.4. «Тренировка в стрельбе стоя (открытый прицел)»

Практика. Занятие 1 – 2 часа. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по круглой мишени диаметром 2 см.

Занятие 2 – 3 часа. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».

Занятие 3 – 3 часа. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м или 10 м по заданию. Корректировка стрельбы.

Тема № 3.5. «Тренировка в стрельбе стоя (диоптрический прицел)»

Практика. Занятие 1 – 2 часа. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по круглой мишени диаметром 2 см.

Занятие 2 – 3 часа. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».

Занятие 3 – 3 часа. Стрельба из винтовки на 5 м или 10 м по заданию. Корректировка стрельбы.

Тема № 3.6. «Тренировка в стрельбе стоя на кучность и результат (открытый прицел)»

Практика. Занятие 1 – 3 часа. Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки и контроль с помощью учебных приборов.

Тренировка в изготовке, наводке, прицеливании и спуске курка. Стрельба из винтовки на 10 м по спортивной мишени.

Занятие 2- 4 часа. Определение средней точки попадания. Стрельба на 5 м или 10 м по заданию.

Занятие 3 – 5 часов. Стрельба на 5 м или 10 м. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию.

Занятие № 3.7. «Тренировка в стрельбе стоя на кучность и результат (диоптрический прицел)»

Практика. Занятие 1 – 3 часа. Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки и контроль с помощью учебных приборов.

Тренировка в изготовке, наводке, прицеливании и спуске курка. Стрельба из винтовки на 10 м по спортивной мишени.

Занятие 2 – 4 часа. Определение средней точки попадания. Стрельба на 10 м. Три – пробных, пять – зачетных, стрельба по заданию.

Занятие 3 – 5 часов. Стрельба на 5 м и 10 м. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию.

Тема № 3.8. «Тренировка в стрельбе с колена (открытый прицел)»

Практика. Занятие 1 – 2 часа. Тренировка в изготовке для стрельбы с колена. Стрельба с колена на 5 м по спортивной мишени «П».

Занятие 2 -3 часа. Тренировка в технике стрельбы с колена. Стрельба из винтовки на 10 м по спортивной мишени.

Занятие 3 – 3 часа. Стрельба на 5 м или 10 м по заданию. Корректировка стрельбы.

Тема № 3.9. «Тренировка в стрельбе с колена (диоптрический прицел)»

Практика. Занятие 1 – 2 часа. Стрельба из винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».

Занятие 2 – 3 часа. Определение средней точки попадания. Стрельба на 5 м или 10 м по заданию.

Занятие 3 – 3 часа. Стрельба на 5 м и 10 м. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию.

Тема № 3.10. «Тренировка в стрельбе с колена на кучность и результат (открытый прицел)»

Практика. Занятие 1 – 3 часа. Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки и контроль с помощью учебных приборов.

Тренировка в изготовке, наводке, прицеливании и спуске курка. Стрельба на 10 м по спортивной мишени.

Занятие 2 – 5 часов. Определение средней точки попадания. Стрельба на 5 м и 10 м по заданию.

Занятие 3 – 5 часов. Стрельба на 10 м по заданию. Корректировка стрельбы, поправки прицела.

Тема № 3.11. «Тренировка в стрельбе с колена на кучность и результат (диоптрический прицел)»

Практика. Занятие 1 – 3 часа. Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки и контроль с помощью учебных приборов.

Стрельба на 10 м по спортивной мишени.

Занятие 2 – 5 часов. Определение средней точки попадания. Стрельба на 10м. Три – пробных, пять – зачетных. Стрельба по заданию.

Занятие 3 – 5 часов. Подготовка к соревнованиям – стрельба на 5 м или 10 м. Три – пробных, десять – зачетных. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию.

Тема № 4. 1. «Общешкольные соревнования»

Практика. Общешкольные соревнования по пулевой стрельбе.

Тема № 4.2. «Классификационные соревнования»

Теория. Сдача зачетов.

Практика. Сдача норматива второй ступени по стрельбе из пневматической винтовки. Итоги обучения. Подведение итогов соревнований.

По окончании второго года обучения учащиеся:

будут знать/понимать, виды малокалиберного оружия и его технические характеристики, устройство патрона, явление выстрела, характерные неисправности, их устранение, назначение и взаимодействие частей винтовки, правила ухода за оружием, хранение, меры безопасности при обращении с оружием, правила поведения в тире, основные элементы техники выполнения выстрела, характерные ошибки и их устранение;

будут уметь, метко и кучно стрелять в разных положениях из винтовок с открытым и диоптрическим прицелом, сдать норматив второй ступени по стрельбе из пневматической винтовки;

будет сформирована потребность воспитывать чувства ответственности, формировать волевые качества, **будут воспитаны** в духе патриотизма, любви к своей Родине.

Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				рассказ-беседа	3	Развитие стрелкового спорта в России	кабинет	опрос
2				рассказ-беседа	2	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки	кабинет	опрос
3				беседа, блиц опрос	2	Виды малокалиберного оружия и его технические характеристики	кабинет	опрос
4				рассказ-беседа	4	Теоретические основы стрельбы	кабинет	опрос
5				рассказ-беседа	1	Правила поведения в тире	тир	опрос
6				рассказ-беседа	1	Меры безопасности при обращении с оружием	тир	опрос
7				рассказ-беседа	4	Техника выполнения выстрела	тир	опрос, тренировочное упражнение
8				рассказ-беседа	4	Тренировка в изготовке к стрельбе	тир	тренировочное упражнение
9				рассказ, блиц опрос	6	Тренировка в стрельбе с упора (открытый прицел). Технические характеристики открытого прицела. Тренировка в изготовке для стрельбы с упора. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по белому листу 10x10 см	тир	опрос, тренировочное упражнение

10				рассказ, самостоятельная работа	6	Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».	тир	опрос, тренировочное упражнение
11				рассказ, самостоятельная работа	6	Тренировка в стрельбе с упора (диоптрический прицел). Технические характеристики диоптрического прицела. Тренировка в изготовке для стрельбы с упора. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по белому листу 10x10 см.	тир	опрос, тренировочное упражнение
12				рассказ, самостоятельная работа	6	Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».	тир	опрос, тренировочное упражнение
13				рассказ, блиц опрос	4	Тренировка в стрельбе с упора на кучность и результат (открытый прицел). Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по круглой мишени диаметром 2 см.	тир	опрос, тренировочное упражнение
14				рассказ, блиц опрос	6	. Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку.	тир	опрос, тренировочное упражнение
15				рассказ, блиц опрос	6	Стрельба на кучность и результат из пневматической винтовки на 5 м, с опорой на стол по спортивной мишени «П». Контроль с помощью учебных приборов.	тир	опрос, тренировочное упражнение
16				рассказ-беседа	6	Тренировка в стрельбе с упора на кучность и результат (диоптрический прицел). Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по круглой мишени диаметром 2 см.	тир	опрос, тренировочное упражнение
17				рассказ-беседа	10	Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П» с опорой на	тир	опрос, тренировочное упражнение

						стол или стойку.		ие
18				рассказ, беседа	10	Стрельба на кучность и результат из пневматической винтовки на 5 м, с опорой на стол по спортивной мишени «П». Контроль с помощью учебных приборов.	тир	опрос, тренировочное упражнение
19				рассказ, беседа	10	Тренировка в стрельбе с руки (открытый прицел). Тренировка в изготовке для стрельбы, лежа с руки. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».	тир	опрос, тренировочное упражнение
20				рассказ, беседа	10	Тренировка в стрельбе с руки (диоптрический прицел). Тренировка в изготовке для стрельбы, лежа с руки. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».	тир	опрос, тренировочное упражнение
21				рассказ, беседа	5	Тренировка в стрельбе на кучность и результат с руки (открытый прицел). Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки и контроль с помощью учебных приборов. Тренировка в изготовке, наводке, прицеливании и спуске курка. Стрельба из пневматической винтовки на 10 м по спортивной мишени.	тир	опрос, тренировочное упражнение
22				рассказ, беседа	5	Определение средней точки попадания. Стрельба на 5 м или 10 м по заданию	тир	опрос, тренировочное упражнение
23				рассказ, беседа	6	Занятие 3 – 6 часов. Стрельба на 5 м или 10 м. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию.	тир	опрос, тренировочное упражнение
24				рассказ, беседа	5	Тренировка в стрельбе на кучность и результат с руки (диоптрический прицел). Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки и	тир	опрос, тренировочное упражнение

						контроль с помощью учебных приборов. Тренировка в изготовке, наводке, прицеливании и спуске курка. Стрельба из пневматической винтовки лежа с руки на 10 м по спортивной мишени.		
25				рассказ-беседа	6	Определение средней точки попадания. Стрельба на 10 м. Три – пробных, пять – зачетных, стрельба по заданию.	тир	опрос, тренировочное упражнение
26				рассказ-беседа	6	Подготовка к соревнованиям – стрельба на 5 м или 10 м. Три – пробных, десять – зачетных. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию.	тир	опрос, тренировочное упражнение
27				рассказ	2	Общешкольные соревнования по пулевой стрельбе	тир	соревнование
28				рассказ	2	Классификационные соревнования. Сдача зачетов. Сдача норматива первой ступени по стрельбе из пневматической винтовки. Итоги обучения. Подведение итогов соревнований.	тир	контрольные стрельбы (зачет)

Календарный учебный график

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество -во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				рассказ-беседа	1	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки	кабинет	опрос
2				рассказ-беседа	4	Основные виды стрелкового оружия и его технические характеристики. Основные виды стрелкового оружия (малокалиберные винтовки и пистолеты, АКМ, СВД), их технические характеристики.	кабинет	опрос, тренировочное упражнение
3				беседа, брифинг, опрос	5	Внутренняя баллистика. Выстрел и его периоды. Начальная скорость пули. Отдача оружия и угол вылета. Действие пороховых газов на ствол и меры по его сбережению.	кабинет	опрос, практические работы и опыты
4				рассказ-беседа	4	Внешняя баллистика. Траектория и ее элементы. Прицеливание (наводка). Форма траектории и ее практическое значение. Влияние условий стрельбы на полет пули.	тир	практические опыты
5				рассказ-беседа	3	Рассеивание пуль при стрельбе. Явление рассеивания. Причины рассеивания. Закон рассеивания. Определение средней точки попадания.	тир	опрос, тренировочное упражнение
6				рассказ-беседа	3	Меры рассеивания и зависимость между ними. Характер рассеивания при стрельбе одиночными выстрелами. Характер рассеивания при стрельбе автоматическим огнем (очередями).	тир	Опрос, тренировочное упражнение
7				рассказ-беседа	3	Зависимость характера и величины рассеивания от условий стрельбы. Меткость стрельбы и	тир	опрос, тренировочное упражнение

						поражаемая зона.		ние
8				рассказ-беседа	7	Действительность стрельбы. Понятие о действительности стрельбы. Вероятность попадания и ее зависимость от различных причин. Способы определения вероятности попадания..	тир	тренировочное упражнение
9				рассказ, блиц опрос	1	Сведения о взрывчатых веществах. Виды взрывчатых веществ их характеристика	кабинет	опрос, самостоятельная работа
10				рассказ, самостоятельная работа	1	Мера измерения углов – тысячная. Понятие «тысячная». Измерение угловых величин в «тысячных». Формула «тысячной».	тир	опрос
11				рассказ, самостоятельная работа	1	Обоснование правил проверки боя стрелкового оружия и приведение его к нормальному бою. Проверка боя оружия. Приведение оружия к нормальному бою. Дальность стрельбы. Установка прицела.	тир	опрос, тренировочное упражнение
12				рассказ, самостоятельная работа	2	Оптические прицелы и приборы наблюдения. Устройство оптических прицелов. Регулировка. Краткая характеристика. Приборы наблюдения.	кабинет	опрос
13				рассказ, блиц опрос	8	Приемы стрельбы из основных видов стрелкового оружия. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы. Прекращение стрельбы. Приемы стрельбы с различных положений.	тир	опрос, тренировочное упражнение
14				рассказ, блиц опрос	12	Правила стрельбы из основных видов стрелкового оружия. Выбор цели. Выбор прицела и точки прицеливания. Ведение огня, наблюдение за его результатами и корректирование.	тир	опрос, тренировочное упражнение

15				рассказ, блиц опрос	2	Тренировка в изготовке к стрельбе стоя	тир	опрос, тренирово чное упражнен ие
16				рассказ- беседа	2	Тренировка в стрельбе стоя (открытый прицел). Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по круглой мишени диаметром 2 см.	тир	опрос, тренирово чное упражнен ие
17				рассказ- беседа	3	Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».	тир	опрос, тренирово чное упражнен ие
18				рассказ, беседа	3	Стрельба из пневматической винтовки на 5 м или 10 м по заданию. Корректировка стрельбы.	тир	опрос, тренирово чное упражнен ие
19				рассказ, беседа	2	Тренировка в стрельбе стоя (диоптрический прицел). Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по круглой мишени диаметром 2 см.	тир	опрос, тренирово чное упражнен ие
20				рассказ, беседа	3	Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».	тир	опрос, тренирово чное упражнен ие
21				рассказ, беседа	3	Стрельба из винтовки на 5 м или 10 м по заданию. Корректировка стрельбы.	тир	опрос, тренирово чное упражнен ие
22				рассказ, беседа	3	Тренировка в стрельбе стоя на кучность и результат (открытый прицел). Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки и контроль с помощью учебных приборов. Тренировка в изготовке, наводке, прицеливании и спуске курка. Стрельба из винтовки на 10 м по спортивной мишени.	тир	опрос, тренирово чное упражнен ие
23				рассказ, беседа	4	Определение средней точки попадания. Стрельба на 5 м или 10 м по заданию.	тир	опрос, тренирово чное упражнен

								ие
24				рассказ, беседа	5	Стрельба на 5 м или 10 м. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию	тир	опрос, тренировочное упражнение
25				рассказ-беседа	3	Тренировка в стрельбе стоя на кучность и результат (диоптрический прицел) – Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки и контроль с помощью учебных приборов. Тренировка в изготовке, наводке, прицеливании и спуске курка. Стрельба из винтовки на 10 м по спортивной мишени.	тир	опрос, тренировочное упражнение
26				рассказ-беседа	4	Определение средней точки попадания. Стрельба на 10 м. Три – пробных, пять – зачетных, стрельба по заданию.	тир	опрос, тренировочное упражнение
27				рассказ	5	. Стрельба на 5 м и 10 м. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию.	тир	опрос, тренировочное упражнение
28				рассказ	2	Тренировка в стрельбе с колена (открытый прицел) Тренировка в изготовке для стрельбы с колена. Стрельба с колена на 5 м по спортивной мишени «П».	тир	опрос, тренировочное упражнение
29				рассказ-беседа	3	Тренировка в технике стрельбы с колена. Стрельба из винтовки на 10 м по спортивной мишени.	тир	опрос, тренировочное упражнение

30				рассказ-беседа	3	Стрельба на 5 м или 10 м по заданию. Корректировка стрельбы.	тир	опрос, тренировочное упражнение
31				рассказ-беседа	2	Тренировка в стрельбе с колена (диоптрический прицел). Стрельба из винтовки на 5 м по спортивной мишени «П».	тир	опрос, тренировочное упражнение
32				рассказ-беседа	3	Определение средней точки попадания. Стрельба на 5 м или 10 м по заданию.	тир	опрос, тренировочное упражнение
33				рассказ-беседа	3	Стрельба на 5 м и 10 м. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию.	тир	опрос, тренировочное упражнение
34				рассказ-беседа	3	Тренировка в стрельбе с колена на кучность и результат (открытый прицел). Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки и контроль с помощью учебных приборов. Тренировка в изготовке, наводке, прицеливании и спуске курка. Стрельба на 10 м по спортивной мишени.	тир	опрос, тренировочное упражнение
35				рассказ-беседа	5	Определение средней точки попадания. Стрельба на 5 м и 10 м по заданию.	тир	опрос, тренировочное упражнение
36				рассказ-беседа	5	Стрельба на 10 м по заданию. Корректировка стрельбы, поправки прицела.	тир	опрос, тренировочное упражнение

37				рассказ-беседа	3	Тренировка в стрельбе с колена на кучность и результат (диоптрический прицел). Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки и контроль с помощью учебных приборов. Стрельба на 10 м по спортивной мишени.	тир	опрос, тренировочное упражнение
38				рассказ-беседа	5	Определение средней точки попадания. Стрельба на 10м. Три – пробных, пять – зачетных. Стрельба по заданию.	тир	опрос, тренировочное упражнение
39				рассказ-беседа	5	Подготовка к соревнованиям – стрельба на 5 м или 10 м. Три – пробных, десять – зачетных. Корректировка стрельбы. Поправки прицела. Стрельба по заданию.	тир	опрос, тренировочное упражнение
40				рассказ	2	Общешкольные соревнования по пулевой стрельбе	тир	соревнование
41				рассказ	3	Классификационные соревнования. Сдача зачетов. Сдача норматива второй ступени по стрельбе из пневматической винтовки. Итоги обучения. Подведение итогов соревнований.	тир	контрольные стрельбы (зачет)

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Тир, пневматические винтовки, мишени, пулеуловитель, пульки-патроны, прицелы разных видов, макет-тренажер АК, оптические приборы, компьютеры, диски с демонстрационным материалом.

Методическое обеспечение программы

Плакаты, наглядные пособия, тренажеры, макеты, демонстрационный материал, практический материал, видеоматериал.

Формы аттестации

Конкурсы, соревнования, игры на местности, зачеты, сдача нормативов, контрольные и самостоятельные работы.

Оценочные материалы

Контрольные нормативы по пулевой стрельбе

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	удов.	хор.	отл.	удов.	хор.	отл.
1.Общефизическая подготовка						
Бег: 100 м (с) для учащихся 14-16 лет	10.0	9.7	8.7	10.9	10.6	9.6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	10	15	20	7	9	15
Подтягивание на перекладине	4	6	10	-	-	-
Прыжки в длину с места (см)	175	185	200	150	155	175
Упражнение на развитие равновесия: И.П. – ноги на одной линии, носок сзади стоящей ноги касается пятки ноги, стоящей впереди, оружие держать в положении стоя для стрельбы с закрытыми глазами. В таком положении стоять:	30 сек.	60 сек.	70 сек.	15 сек.	45 сек.	60 сек.
2.Специальная физическая подготовка						
При работе без патрона длительное нахождение в позе – изготовке без утомления	в позе – изготовке «лежа»	до 30 минут				
	в позе – изготовке «с колена»	до 15 минут				
	в позе – изготовке «стоя»	10-15 подъемов по 8-12 с				

Выполнение удержания по неподвижной мишени		6 удер. по 35 с	6 удер. по 20 с
Виды подготовки и контрольные упражнения		Нормативы	
Статическая выносливость стабильность усилия по удержанию системы «стрелок-оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии	в позе – изготовке «лежа»	до 15 с	
	в позе – изготовке «с колена»	от 5 до 8 с	
	в позе – изготовке «стоя»	от 5 до 8 с	

Выполнение нормативов по пулевой стрельбе

Зачет (1 год обучения)

Оценки по результатам стрельбы из пневматической винтовки, 8 выстрелов (3 пробных и 5 зачетных), дистанция 5 метров, мишень «П».

Возраст стрелков	Положение для стрельбы	Оценки за выбитые очки		
		Юноши		
		3	4	5
14-16 лет	Сидя, лежа	23	29	35
	Стоя с опорой на стол или стойку	18	24	30

Зачет (2 год обучения)

Оценки по результатам стрельбы из пневматической винтовки, 8 выстрелов (3 пробных и 5 зачетных), дистанция 10 метров, мишень «П».

Возраст стрелков	Положение для стрельбы	Оценки за выбитые очки		
		Юноши		
		3	4	5
14-16 лет	Сидя, лежа	23	29	35
	Стоя	18	24	30

Литература для педагогов:

1. Бордунова М. Н. Спортивная стрельба. - М.: Вега, 2002.
2. Дворкин А.Д. Пулевая стрельба: Правила соревнований.- М.: Терра – Спорт, 2001
3. Дворкин А.Д. «Стрельба из пневматических винтовок».1992
2. Жук В.Б. М.2001 г «Справочник по стрелковому оружию». М.2001 г
4. Квак А.А. Физическая подготовка: учебное пособие. - М: ООО Редакция журнала «Военные знания», 2002г.
5. Попов Е.А.. Огневая подготовка: учебное пособие. - М.: ООО Редакция журнала «Военные знания», 2002.

Литература для учащихся:

1. Вайнштейн Л. Учись метко стрелять. М.: ДОСААФ, 1973.
2. Вайнштейн Л., Расс В., Микуленко Р. «Меткий стрелок» и «Юный стрелок». М.: ДОСААФ, 1972.
3. Леви А., Минин Р., и др. Правила стрельбы из стрелкового оружия. М.: Воениздат, 1985.
4. Озолин Н. Спортсменам о спортивной тренировке. М.: Физкультура и спорт, 1972.
5. Юрьев А. Спортивная стрельба. М.: Физкультура и спорт, 1973.

Интернет ресурсы:

- [htt://sodpm.ru](http://sodpm.ru)
- [htt://shooting-russia.ru](http://shooting-russia.ru)
- [htt://infourok.ru](http://infourok.ru)
- [htt://youtube.com](http://youtube.com)

Аннотация к рабочей программе «Меткий стрелок»

Рабочая программа по кружку «Меткий стрелок» предназначена для детей в возрасте от 14 до 16 лет. Направление программы: физкультурно-спортивная. В настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья школьников, развитию спорта. Организация военно-спортивного кружка в школе позволит развить общефизическую подготовку учащихся, они узнают историю и традиции ВС. Основную часть занятий составляет стрелковый спорт. Стрелковый спорт является одним из самых массовых видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Доступной формой обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок. Программа рассчитана на 2 года обучения по 144 часа каждый.

Периодичность проведения занятий: 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 2 часа (каждый час по 45 минут, 10 минут перерыв).

Цель программы: научить учащихся метко стрелять из стрелкового оружия.

Основные задачи обучения.

Образовательные:

- научить стрелка приемам и действиям поражения неподвижных появляющихся и движущихся мишеней;
- расширять знания ребят о стрелковом спорте;
- способствовать разностороннему физическому развитию подростков для их последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных силах РФ;

Развивающие:

- развивать потребность вести здоровый образ жизни;

- способствовать развитию коммуникативных навыков и чувства коллективизма;
- формировать волевые качества;
- развивать умение применять на практике полученные знания и навыки;
- способствовать развитию интереса к стрелковому оружию;

Воспитательные:

- воспитывать учащихся в духе патриотизма, любви к своей Родине;
- воспитывать чувства ответственности;
- привлекать молодежь к систематическим занятиям военно-прикладными видами спорта.

Конечный результат освоения программы: овладение основами теоретических знаний, практических умений и навыков по программе «Меткий стрелок»