

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа-детский сад» с.Чухлэм

Принята на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 1 от 30.08.21

Утверждено приказом
№ 114\1 от 1.09.21

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Юный стрелок»**

Направление: физкультурно-спортивное

Возраст: 11-15 лет

Срок реализации: 2 года (34 ч в год)

Составитель: Поциус С.В.,
учитель географии

с.Чухлэм, 2021г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	МБОУ «Школа-сад» с. Чухлэм
2. Полное название программы	«Юный стрелок»
3. Сведения об авторе Ф.И.О: Поциус Сергей Владимирович	
3.1. Должность	Учитель географии
4. Сведения о программе:	
4.1. Область применения	внеурочная деятельность
4.2. Направленность	физкультурно-спортивная
4.3. Уровень освоения программы	стартовый
4.4. Вид программы	общеразвивающая
4.5. Возраст обучающихся по программе	11-15 лет
4.6. Продолжительность обучения	2 года

Раздел 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа направлена на коррективную и развитие психических свойств личности, коммуникативных и интеллектуальных способностей обучающихся, развитие лидерских качеств, организацию социализирующего досуга детей и подростков. Эта деятельность способствует социальной адаптации, гражданскому становлению подрастающего поколения.

Направленность программы

Программа «Юный стрелок» имеет физкультурно-спортивную направленность. В ходе освоения программы учащиеся осваивают военно-прикладные виды спорта.

Уровень освоения программы: ознакомительный (краткосрочный).

Новизна программы

Новизна данной программы состоит в привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлено тем, что в программе курса Основы безопасности жизнедеятельности не достаточно времени уделяется этим темам, но в то же самое время в программу ежегодно проводимых районных соревнований и программу учебно-полевых учебных сборов входит стрельба из пневматической винтовки.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью подготовки учащихся по стрельбе из пневматической винтовки. Программа позволяет развить у учащихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Привлекает детей эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и научиться метко стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества.

Доступной формой массового обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

Отличительные особенности

Доступность приобретения пневматического оружия, хранения, невысокая стоимость пуль к ней; возможность использования школьных помещений для стрельбы; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбе школьников с 10-летнего возраста. Использование мультимедийного проектора на занятиях. Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта .

Для стрельбы из пневматического оружия можно приспособить и использовать любое свободное помещение, школьный класс, спортивный зал, не превращая их в специальный тир. Все оборудование, включая пулеуловитель, может быть переносным и убираться по окончании стрельбы.

Желательно, чтобы помещение было длиной не менее 12 метров, а шириной 3 метра.

Стрельба из пневматического оружия на короткую дистанцию значительно расширяет возможности тренировок стрелков. Отсутствие принципиальных различий в технике производства выстрела из пневматического и огнестрельного оружия позволяет применять навыки и умения, сформированные стрельбой из пневматического оружия, при обучении стрельбе из малокалиберного и боевого оружия.

Начальное обучение стрельбе из пневматической винтовки проводится в следующей последовательности: ознакомление с понятием выстрела, приемами и правилами меткой стрельбы, овладение основами техники производства прицельного выстрела.

Теоретическая подготовка знакомит с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

Техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготровку для производства точного выстрела научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой курок оружия.

Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка.

Психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

Программа разработана с учетом:

- использования имеющегося в наличии простейшего спортивного инвентаря, а именно: винтовок МР - 512 и соответствующих боеприпасов к ним;
- освоение простейших упражнений, выполнение которых из школьного оружия в условиях соревнований дает право на присвоение юношеского разряда.

Программа «Юный стрелок» создана с целью военно-патриотического воспитания детей и подростков, пропаганды стрелкового спорта, личного и профессионального самоопределения, творческого досуга.

Адресат программы

Программа «Юный стрелок» адресована детям от 11 до 15 лет, имеющих интерес к военно-прикладным видам спорта и проявляющих спортивные задатки: первый год обучения – 11-13 лет, второй год обучения -13-15 лет.

Условия набора учащихся

Для обучения по программе внеурочной деятельности «Юный стрелок» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

Количество учащихся

В группе первого года обучения -10-15 человек

В группе второго года – 10-15 человек

Объём и срок освоения программы

Программа «Юный стрелок» рассчитана на два года обучения:

1 год обучения – 34 часа, 2 год обучения – 34 часа

Формы и режим занятий

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1 год обучения: 34 часа в год,

2 год обучения: 34 часа в год.

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

Технология программы предусматривает проведение занятий по группам (10-12 человек), подгрупповые занятия (4-6 человек).

Схема возрастного и количественного распределения детей по группам, количество занятий в неделю, их продолжительность.

Год обучения	Количество о детей в группах	Общее количество занятий в неделю	Продолжительность занятия, час.	Общее количество часов неделю	Общее количество часов в год
1	12	1	1x1(40 мин)	1	34
2	12	1	1x1(40 мин)	1	34

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: удовлетворение постоянно возникающего стремления учащихся к овладению военными знаниями и занятию военно-прикладными видами спорта.

Задачи первого года обучения:

Образовательные:

-обучить детей основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия;

-знакомство с историей создания и развития стрелкового оружия России; мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований; основам судейства соревнований по стрельбе.

Развивающие :

- закрепление навыков в действиях с оружием, в практическом применении.
- развитие глазомера, скорости, точности и координации движений.
- развитие выносливости, трудолюбия, меткости, умения правильно анализировать свои действия.
- расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела;
- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

Воспитательные задачи:

- военно-патриотическое воспитание;
- воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание коллективизма;
- понимание здорового образа жизни.

Задачи второго года обучения:

Образовательные:

- научить учащихся разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии; устранять возможные неисправности и задержки при стрельбе;
- метко стрелять по мишеням из пневматической винтовки на различные расстояния и из различных положений;
- корректировать стрельбу и вносить поправки; настраивать прицел;
- обслуживать и ремонтировать пневматическую винтовку;
- определять расстояние до цели глазомерно и по угловым величинам.

Развивающие:

- распределять обязанности внутри объединения;
- развитие у детей навыков решения коммуникативных задач в условиях подготовки и проведения соревнований по стрельбе.
- научить детей ориентироваться в сложной ситуации.

Воспитательные:

- воспитание навыков межличностного сотрудничества;
- умение быть членом коллектива;
- умение работать с партнёром и командой.

Формы организации занятий:

Формой организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

На *теоретических занятиях* сообщаются основные сведения об отечественном стрелковом оружии, его основных технических характеристиках, по истории стрелкового спорта, технике и методике стрельбы, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стрельбы из различных положений.

На *практических занятиях* учащиеся приобретают умения и навыки по разборке и сборке автомата Калашникова, в совершенствовании техники стрельбы из пневматического оружия.

Прохождение каждой новой темы и выполнение упражнений по стрельбе предполагает постоянное повторение предыдущих тем и овладение определенными практическими навыками в стрельбе.

К занимающимся предъявляются определенные требования по мерам безопасности при обращении с пневматическим оружием, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий, по знанию устройства и работы данного вида оружия.

Методы и методические приемы:

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструкции.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Дидактические и демонстрационные материалы: Упражнения учебные приборы и оборудование: пневматические винтовки, цветные таблицы, фильмы, презентации.

Структура занятия

- Организационный момент (1 мин)
- Повторение пройденного материала (5 мин)
- Разбор нового материала (10 мин)
- Физкультминутка (3 мин)
- Практическое занятие (15-20 мин)
- Подведение итогов занятия (1 мин)

РАЗДЕЛ 2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

По итогам реализации программы внеурочной деятельности «Юный стрелок» ожидаются следующие результаты:

1. Личностные:

- развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;
- развитие мотивации познавательных интересов;
- развитие самооценки собственной творческой деятельности;
- рост спортивного мастерства;

2. Предметные: формирование базовых компетенций в области военно-прикладных видах спорта.

По окончании первого года обучения учащиеся:

1. Предметные результаты:

1. Общие основы теории пулевой стрельбы.
2. Материальную часть спортивного оружия.
3. Основы техники стрельбы и методики тренировки.
4. Основы общефизической и специальной физической подготовки стрелков.
5. Организационно-методические особенности подготовки стрелков
6. Правила соревнований по пулевой стрельбе.
7. Уметь подготавливать оружие к стрельбе.
8. Иметь устойчивые навыки ведения стрельбы из пневматической винтовки.
9. Владеть в совершенстве пневматической винтовкой при выполнении упражнения «Лёжа», а также уметь стрелять из положений «Стоя», «С колена».

Личностные результаты:

1. Уметь производить правильный самоанализ после каждого выстрела, корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела.

3. Метапредметные:

1. развитие интеллектуальных, научных и исследовательских навыков;
2. развитие навыков в области стрелкового спорта и военного дела;
3. повышение интереса к военно-спортивному воспитанию.

По окончании второго года обучения учащиеся:

1. Предметные результаты:

1. Технику безопасности при проведении стрельб;
2. Устройство и принцип действия АК;
3. Необходимые действия по обслуживанию АК;
4. Способы развития быстроты, ловкости, общей и статической выносливости;
5. Технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются при стрельбе;
6. Основы тактической и строевой подготовки.

2. Личностные результаты:

1. Осознанно относиться к своему здоровью определять дальность до цели, направление и силу ветра;
2. Применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
3. Анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся;
4. Проявлять волевые качества спортсмена;
5. Выполнять упражнения по стрельбе из пневматического оружия из разных положений (сидя, стоя, лежа, с колена) с результатом не ниже 35 очков.

3.Метапредметные:

1. развитие интеллектуальных, научных и исследовательских навыков;
2. развитие навыков в области стрелкового спорта и военного дела;
3. повышение интереса к военно-спортивному воспитанию.

.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки результативности учебных занятий применяется:

- предварительный контроль - проводится перед началом изучения учебного материала для определения исходного уровня универсальных учебных действий /анкетирование, тесты, беседы с детьми и родителями/;
- текущий - проверка универсальных учебных действий, приобретенных в ходе изучения нового материала, его повторения, закрепления и практического применения /тестирование/;
- тематический - после изучения темы, раздела для систематизации знаний /тесты, соревнования/;
- периодический – контроль по целому разделу учебного курса /тесты, соревнования/;
- промежуточный – контроль в конце учебного года с учетом результатов периодического контроля /соревнование «Меткий стрелок»/

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методики, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов:

карта личностного роста,

индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе,

схема самооценки «Мои достижения»

см. Приложение 1

см. Приложение 2

РАЗДЕЛ 3 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

І год обучения

№ п/п	Дата (число, месяц, год)	Название раздела, темы	Количество часов			
			Всего	Теория	практика	Формы аттеста ции/ контрол я
1.		Введение	1	1	-	
2.		Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	1	1	-	устный опрос
3.		История развития стрелкового спорта.	1	1	-	устный опрос
4.		Материальная часть оружия и основы стрельбы	2	2	-	устный опрос
5.		Основы техники стрельбы.	2	1	1	устный опрос
6.		Определение расстояния до цели	2	1	1	устный опрос
		Изучение и совершенствование техники стрельбы:				устный опрос
7.		Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовке с опорой на стол, на стойку. Производство холостого выстрела.	3	-	3	результат по стрельбе
8.		Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с упора.	2	-	2	результат по стрельбе
9.		История стрелкового оружия времен Великой Отечественной войны.	1	1	-	устный опрос
10.		Тренировка в технике для стрельбы стоя.	3	-	3	результат по стрельбе
11.		Тренировка стрельбы с колена.	3	-	3	результат по стрельбе
12.		Стрельба из пневматического пистолета по мишеням на 5 м.	2	-	2	результат по стрельбе
13.		Секреты стрелкового мастерства	4	2	2	устный опрос

14.		Правила соревнований.	1	1	-	устный опрос
15.		Общая физическая подготовка.	1	1	-	Общезачисленные навыки
16.		Подготовка к соревнованиям.	3	-	3	результат по стрельбе
17.		Итоговое занятие	2	-	2	зачет
		ИТОГО:	34	12	22	

II год обучения

№ п/п	Дата (число, месяц, год)	Тема	Количество часов			
			Всего	Теория	практика	Формы аттестации/контроля
1.		Вводное занятие	1	1	-	
2.		Меры безопасности при стрельбе из пневматического и стрелкового оружия	1	1	-	устный опрос
3.		Материальная часть оружия	2	1	1	устный опрос
4.		Правила стрельбы.	5	1	4	устный опрос
5.		Подготовка оружия к стрельбе, стрельба из пневматической винтовки .	7	-	7	устный опрос
6.		Общая физическая подготовка	2	-	2	Общезачисленные навыки
7.		Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.	7	-	7	результат по стрельбе
8.		Специальная физическая подготовка.	7	-	7	Выполнение нормативов

9.		Итоговое занятие	2	-	2	зачет
		ИТОГО:	34	4	30	

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

I год обучения

Тема № 1 Введение.

Ознакомление с годовой программой и расписаниями занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Регистрация занимающихся.

Практика. Инструктаж по технике безопасности на рабочем месте.

Вид деятельности: Конспектирование и изучение ПТБ

Тема № 2 Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Изучение «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах».

Вид деятельности: изучение инструкции безопасности при проведении стрельб, конспектирование сигналов и команд судей

Тема № 3 История развития стрелкового спорта.

Развитие стрелкового оружия в России.

- тактико-технические данные спортивных винтовок ИЖ-22, ИЖ-32БК, ИЖ – 38, ИЖ-60, МР -513, МР – 512 и их применение в стрелковом спорте;

- тактико-технические данные спортивных пистолетов;

боеприпасы используемые в стрелковом оружии России и их характеристики.

Вид деятельности: изучение строения основных спортивных винтовок и пистолетов

Тема № 4 Материальная часть оружия и основы стрельбы.

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок МР - 512. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом, рассеивание выстрелов, определение средней точки попадания. Расчет поправок

Вид деятельности: определение СТП, конспектирование схем поправок

Тема № 5 Основы техники стрельбы.

Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовления стрелка для производства выстрела из положения лежа, сидя с руки с опорой локтями на стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Тренировки.

Вид деятельности: изучение особенностей изготовления стрелка в различных положениях, отработка навыка изготовления.

Тема № 6 Определение расстояния до цели.

Определение величины поправок на боковой ветер, температура воздуха, атмосферное давление, установки прицела и выбора точки прицеливания. Умение быстро и точно определять расстояние до неподвижных, движущихся целей.

Вид деятельности: определение направления и силы ветра при помощи «флажка», внесение поправок на винтовке с учётом условий.

Тема № 7,8,10,11 Изучение и совершенствование техники стрельбы.

Меры безопасности при обращении с оружием. Тренировки. Изучение изготовления для стрельбы лежа, сидя и с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска. Стрельба. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

Практика.

Упражнение 1.	Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыков главного нажатия на спусковой крючок.
Упражнение 2	Стрельба по квадрату 10х10см на листе белой бумаги. Задание попасть в квадрат.
Упражнение 3	Стрельба по квадрату. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по 5-ти выстрелам и научиться делать вынос точки прицеливания, т.е. делать поправку при паводке винтовки.
Упражнение 4	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения сидя за столом. Задание выполнение спортивных нормативов.
Упражнение 5	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения лежа с упора. Задание выполнение спортивных нормативов.
Упражнение 6	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения лежа без упора. Задание выполнение спортивных нормативов.
Упражнение 7	Стрельба по мишени спортивная «№6» из положения стоя. Задание выполнение спортивных нормативов.

Вид деятельности: стрельба из винтовки МР- 512 из трех положений, стрельба по белому листу, холостая стрельба, отработка навыков спуска.

Тема № 9 История стрелкового оружия времен Великой Отечественной войны.

- Стрелковое оружие Красной Армии;
- Стрелковое оружие Германской Армии.

Вид деятельности: изучение макетов стрелкового оружия времен ВОВ

Тема № 12 Стрельба из пневматического пистолета.

Меры безопасности при стрельбе из пистолета. Техника стрельбы. Тренировки.

Вид деятельности: отработка изготовления при стрельбе из пистолета, отработка спуска, доработки выстрела

Тема № 13 Секреты стрелкового мастерства.

Демаскирующие признаки. Маскировка одежды, оружия, приборов наблюдения. Вариант обучения приемам маскировки.

Вид деятельности: изучение способов маскировки, просмотр видеофильма об особенностях снайперского дела.

Тема № 14 Правила соревнований.

Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.

Вид деятельности: изучение и конспектирование правил соревнований и особенностей допуска спортсменов.

Тема № 15 Общая физическая подготовка.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, в сопротивлении.

Вид деятельности: легкоатлетический кросс, силовые упражнения с утяжелением и с партнером.

Тема № 16 Подготовка к соревнованиям.

Тренировки стрельбы из положения лежа, сидя и с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку

Вид деятельности: отработка навыков в стрельбе, максимально приближенных к реальным соревновательным условиям.

Тема № 17 Итоговое занятие.

Проверка знаний пройденного теоретического материала. Выполнение на классификационных соревнованиях нормы «Юный стрелок».

Вид деятельности: выполнения разрядных юношеских нормативов по стрельбе из пневматической винтовки.

II год обучения

Тема №1. Вводное занятие

Обзор развития стрелкового спорта в России. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы при стрельбе из пневматического оружия. Ознакомление с годовым учебным планом и расписанием занятий.

Вид деятельности: Входной контроль универсальных учебных действий учащихся.

Тема №2 Меры безопасности при стрельбе из пневматического оружия

Порядок и организация тренировок. Обязанности дежурного инструктора по поддержанию порядка на линии огня при проведении стрельб. Примеры несчастных случаев из-за несоблюдения правил безопасности при обращении с оружием.

Вид деятельности: просмотр видеофильма «Стрельбище- зона повышенного риска»

Тема №3 Материальная часть оружия

Устройство пневматических винтовок . Осмотр оружия. Уход за оружием. Устройство прицелов. Внесение поправок на прицеле.

Вид деятельности: техническое обслуживание оружия, осмотр материальной части

Тема №4 Правила стрельбы.

Рассеивание выстрелов. Кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания. Определение поправок.

Правила прицеливания. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Внесение поправок на боковой ветер и движение цели.

Вид деятельности: Определение СТП при помощи тренажёра SCATT

Тема №5 Подготовка оружия к стрельбе, стрельба из пневматической винтовки .

Изготовка. Заряжание. Выбор точки прицеливания. Производство выстрела. Доклады о получении боеприпасов, о готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.

Изготовка для стрельбы стоя с опорой и без опоры. Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя с опорой и без опоры на

расстояние 5 метров по мишени №8 в двух сериях 1-я 3 пробных, 2-я 5 зачётных.

Отработка спуска курка. Ошибки при спуске курка и меры борьбы с ними.

Изготовка к стрельбе из положения лёжа с опорой и без опоры. Стрельба на расстояние 5 и 10 метров по мишени №8 в двух сериях 1-я 3 пробных, 2-я 5 зачётных. Тренировка на длительное удержание винтовки в положении лёжа без опоры.

Стрельба на время из различных положений на результативность с опорой и без опоры. Тренировка на длительное удержание

винтовки в положении стоя и с колена без опоры.

Вид деятельности: тренировочная стрельба из пневматической винтовки из разных положений.

Тема №6 Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для развития координации и точности движений. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Подвижные игры.

Бег на длинные и короткие дистанции. Челночный бег. Комплексное упражнение на ловкость. Подвижные игры. Подготовка и сдача нормативов.

Вид деятельности: кросс, баскетбол, гимнастические упражнения.

Тема №7. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.

Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры. Совершенствование техники стрельбы. Приобретение навыков

корректировки выстрелов. Стрельба на время и результативность, приобретение навыков кучной стрельбы.

Тренировка в стрельбе из положения с колена с опорой и без опоры на различные расстояния по различным мишеням.

Совершенствование техники стрельбы из данного положения. Приобретение навыков корректирования стрельбы и кучности стрельбы. Тренировка в стрельбе на скорость.

Тренировка в стрельбе из положения лёжа с опорой и без опоры на различные расстояния. Совершенствование техники и навыков стрельбы из положения лёжа. Техника скоростной стрельбы и её совершенствование.

Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы. Подготовка к школьным и районным соревнованиям по

стрельбе на личное и командное первенство.

Вид деятельности: отработка навыков стрельбы на тренажёре SCATT

Тема №8. Специальная физическая подготовка.

Упражнение с оружием (или макетом оружия), наведённым в район прицеливания, на длительное удержание в изготковке для повышения выносливости.

Упражнение с оружием на длительное удержание в изготковке для медленных стрельб из винтовки стоя, с колена из пистолета по мишени с чёрным кругом до утомления.

Упражнение с оружием по многократному подъёму оружия в район прицеливания (сериями 10 вскидок, с отдыхом между сериями 1 мин.) до ощутимого утомления .
Упражнения с утяжелённым спуском курка.

Вид деятельности: удержание винтовки на время в стрелковом костюме, подняти и опускание пистолета с многократными повторами, холостой спуск курка

Тема №9 Итоговое занятие

Промежуточный контроль УУД. Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников объединения.

Участие в общешкольных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство.

Подготовка и участие в районных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки.

Вид деятельности: участие в районных и школьных соревнованиях по стрельбе, выполнение нормативов.

РАЗДЕЛ 5 ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия:

Кабинет: соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима;

Оборудование: столы и стулья для теоретических и практических занятий, шкаф для хранения оружия.

Технические ресурсы:

-Компьютер

- экран,
- проектор,
- магнитофон.

Внешние условия:

1. Сотрудничество с библиотекой;
2. Сотрудничество с СДК.

4. Инструменты и приспособления:

- плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки;
- сборно-разборный макет автомата Калашникова;
- пневматическая винтовка
- пулеуловитель
- бинокль
- оптический прицел
- мишени бумажные (различные);
- пульки для стрельбы из пневматического оружия

Методическое обеспечение

Методические виды продукции: разработки викторин, игр-викторин, тестов, сценарии военно-патриотических мероприятий.

Рекомендации: памятки, маршрутные листы, рекомендации по разработке и защите проекта, реферата.

Дидактический материал: инструкционные карты, памятки, задания, упражнения по стрельбе из пневматической винтовки.

Лекционный материал: «Бумажное моделирование военной техники», «Военная организация восточных славян», «Военная организация монгольского войска», «Воинская дисциплина, ее содержание, сущность и значение в современных условиях», «Воинские ритуалы», «Война с Наполеоном 1812г», «Главные битвы Великой Отечественной войны», « Основы и правила стрельбы», «Автомат Калашникова».

Кадровое обеспечение:

Педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее или среднее профессиональное образование.

Список литературы для педагога

1. Современная допризывная подготовка молодежи. Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией Даурцев К.В. «Учебный центр «Вымпел-Каскад»». – М., 2014
2. Интернет ресурсы:
 - <http://shooting-russia.ru/>
 - http://t-media.msk.ru/b_04_poleznaya/bp_04.html
 - <http://sodpm.ru>

- <http://www.practical-shooting.ru/arts/literature/>
- <https://shooting-spb.ru/books>
- <http://обж.пф>
- http://www.studmed.ru/maklakov-ag-psihiologiya-i-pedagogika-voennaya-psihiologiya_abc592abec3.html

ГЛОССАРИЙ

Изготовка — комплекс действий стрелка, в результате которых он принимает положение для стрельбы;

Исходный рубеж – место для построения и подготовки очередной смены, которое размещается в тылу на безопасном расстоянии (3-5 м) от огневого рубежа.

Нерабочая рука — не выполняющая удержания оружия;

Огневой рубеж – место, с которого разрешено ведение огня по условиям выполняемых упражнений.

Общий центр тяжести тела (ОЦТ) — точка приложения равнодействующих всех сил тяжести, являющихся центром массы тела.

Положение для стрельбы (лежа, стоя, с колена) — наиболее удобное расположение оружия и частей тела при ведении стрельбы с учетом требований правил по пулевой стрельбе;

Положение для стрельбы лежа - это положение наиболее устойчивое, т. к. тело спортсмена почти полностью лежит на земле, а оба локтя упираются в грунт.

Прицеливание – сложный зрительно-двигательный процесс, во время которого спортсмен должен не только контролировать взаиморасположение мушки и цели, но и соответствующими движениями перемещать оружие, восстанавливая его направление относительно цели.

Пункт боевого питания – место учета, выдачи и сдачи неизрасходованных боеприпасов, которое размещается в тылу на удалении 5-10 м от исходного рубежа.

Рабочий палец — выполняющий нажим на спусковой крючок;

Рабочая рука — выполняющая удержание оружия;

Рубеж осмотра мишеней – место для осмотра мишеней и оценки результатов стрельбы, которое размещается на расстоянии 1,5-2 м от линии мишеней

Техника меткого выстрела - наиболее целесообразная, эффективная и, в конечном счете, устойчивая поза стрелка, позволяющая выполнить ему целый комплекс сложно-координированных действий, обеспечивающих высокий результат.

Приложение 1

Оценочный материал

Вариант контрольных вопросов для 1 года обучения

1. Меры безопасности при стрельбе из огнестрельного и спортивного оружия.
2. Порядок обращения с пневматическим оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.

3. История развития, назначение и свойства пневматического оружия.
4. Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте.
5. Общее устройство винтовок МР-512. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Внесение поправок на прицеле.
6. Основы техники стрельбы

Выстрел. Траектория пули. Спуск курка

1. Приемы изготовления к стрельбе стоя, сидя, лежа.
2. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча.
3. Понятие прицеливания.
4. Порядок заряжания и разряжения винтовки.
5. Влияние упражнений на расслабление различных групп мышц на результативность стрельбы. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха

Зачетные соревнования по стрельбе

Квалификационные соревнования. Упражнение выполняется из пневматической винтовки. Дистанция стрельбы – 5м и 10м; Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных; Норматив – выбить не менее 40 очков.

Вариант контрольных вопросов для 2 года обучения

1. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, тире и др.)
2. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.
3. Правила проведения соревнований
4. Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе.
5. Ошибки и помехи при медленной стрельбе.
6. Права и обязанности руководителя команды, тренеров и спортсменов.
7. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.
8. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

Итоговая аттестация. Зачетные стрельбы.

Подготовка стрельбища, мишеней, стрелкового оружия к проведению соревнований. Квалификационные соревнования.

Дистанция стрельбы – 5м и 10м;

Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных;

Норматив – выбить не менее 40 очков.

Стрельба на результат.

Приложение 2

ПРАВИЛА безопасного обращения с пневматическим оружием, которое используется в спортивных целях на спортивно-стрелковых объектах Российской Федерации Настоящие правила устанавливают требования к безопасному обращению с огнестрельным и пневматическим оружием, которое используется в спортивных целях, и направлены на предупреждение действий, которые могут причинить ущерб здоровью как самого стрелка, так и окружающих его людей.

ПРАВИЛО № 1 При обращении с оружием стрелок должен знать, что оно может оказаться заряженным. **ВЗЯВ В РУКИ ОРУЖИЕ, УБЕДИСЬ, ЧТО ОНО РАЗРЯЖЕНО.**

ПРАВИЛО № 2 Использование оружия на спортивно-стрелковом объекте может быть разрешено только после проведения инструктажа по правилам безопасного обращения с оружием под роспись инструктируемого в журнале.

ПРАВИЛО № 3 Вне линии огня на территории стрелково-спортивного объекта оружие всегда должно быть разряжено: гладкоствольное – с открытой казенной частью или открытым затвором, а нарезное – в зачехленном виде.

ПРАВИЛО № 4 Перед началом стрельбы убедись, что оружие вычищено; в канале ствола и спусковом механизме нет никаких посторонних предметов, способных привести к раздутию ствола или самопроизвольному выстрелу. ПРАВИЛО № 5 Ведение стрельбы разрешено только с линии огня и только по команде ответственного лица, уполномоченного дать такую команду.

ПРАВИЛО № 6 Находясь на линии огня необходимо постоянно следить за тем, чтобы оружие всегда было направлено в сторону мишеней.

ПРАВИЛО № 7 При стрельбе необходим постоянный визуальный контроль оружия и патронов с целью обнаружения возможных дефектов.

ПРАВИЛО № 8 При временной остановке стрельбы, оружие немедленно должно быть разряжено и приведено в безопасное состояние: у нарезного оружия затворы должны быть открыты и оружие должно быть положено на стрелковом месте, у гладкоствольного – должна быть открыта казенная часть.

ПРАВИЛО № 9 Чистка оружия проводится только в специально отведенных для этого местах.

ПРАВИЛО № 10 По окончании стрельбы оружие должно быть немедленно разряжено и осмотрено стрелком и лицом, уполномоченным руководить стрельбой, чтобы визуально убедиться в отсутствии в патроннике патрона или гильзы; после чего оружие убирается в упаковку, препятствующую свободному доступу.

ПРАВИЛО № 11 Оружие и патроны транспортируются (переносятся) в отдельных упаковках, препятствующих свободному доступу посторонних лиц, при этом оружие транспортируется в разряженном (разобранном) состоянии.

ПРАВИЛО № 12 Для допуска к участию в соревнованиях стрелок должен знать Правила соревнований и Правила безопасного обращения с оружием и строго их соблюдать.

ПРАВИЛО № 13 **НЕ БОЙТЕСЬ ПОКАЗАТЬСЯ НЕВЕЖДОЙ; ВСЕГДА ОБРАЩАЙТЕСЬ К ОТВЕТСТВЕННОМУ ЛИЦУ, ЕСЛИ ВЫ НЕ УВЕРЕНЫ В ПРАВИЛЬНОСТИ СВОИХ ДЕЙСТВИЙ.**

ПРАВИЛО № 14

ВСЕГДА НАДО ЗНАТЬ, ЧТО ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Заряжать оружие вне линии огня.

2. Направлять оружие, прицеливаться и стрелять в сторону людей, животных, зданий, сооружений и их элементов.
3. Заряжать оружие и начинать стрельбу без команды ответственного лица, уполномоченного дать такую команду.
4. Вести тренировочную стрельбу без постоянного контроля ответственного лица, уполномоченного осуществлять такой контроль.
5. Покидать линию огня, не разрядив оружие.
6. На линии огня прикасаться к оружию, когда в зоне огня находятся люди.
7. Вести огонь из неисправного оружия или патронами, имеющими видимый дефект.
8. Выбрасывать неиспользованные или дефектные патроны в мусорный ящик.
9. Вести огонь с одного стрелкового места двум и более стрелкам одновременно
10. Прикасаться к чужому оружию без разрешения его владельца.
11. Использовать патроны, не предназначенные для данного типа оружия.
12. При осечке разряжать оружие менее чем через 3- 4 с.
13. Продолжать стрельбу в случае дефектного выстрела (по звуку, отдаче, другим ощущениям), не убедившись в отсутствии посторонних предметов (пыж, дробь, пуля) в канале ствола.
14. Обращаться с оружием в состоянии алкогольного или наркотического опьянения