

Управление образования администрации Тайшетского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 им. Николая Островского г. Тайшета

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
(педагогического) совета от
« ____ » _____ 2020г
Протокол № _____

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
_____ А.А. Кулик
« ____ » _____ 2020г

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
_____ О.С. Храпкина
« ____ » _____ 2020г

**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Стрельба из пневматической винтовки» для 5-11 классов
(в редакции 2022г.)**

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Группы: разновозрастные

Срок реализации: 5 лет

Учитель ОБЖ: Кашицын Алексей Иванович

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

Дата	Тема урока	Наименование темы, урока	Кол-во часов
	Тема 1	История стрелкового оружия	1
	1.1	История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.	
	Тема 2	Теоретические основы стрельбы теория	1
	2.1	История развития пулевой стрельбы, ее значение	
	2.2	Траектория полета пули, стабилизация.	
	2.3	Определение основы средней точки прицеливания, попадания.	
	2.4	Явление выстрела. Отдача винтовки.	
	2.5	Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела.	
	2.6	Отдача винтовки. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.	
	Тема 3	Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22.	1
	3.1	Общие данные. Назначение и устройство основных частей	
	3.2	Работа частей и механизмов. Хранение оружия.	
	Тема 4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	1
	4.1	Общие требования. Правила обращения с оружием.	
	4.2	Права и обязанности стрелка.	
	Тема 5	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия	1
	5.1	Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание.	
	5.2	Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.	
	5.3	Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений.	
	5.4	Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.	
	Тема 6	Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия	1
	6.1	Упражнение №1 Контроль однообразия прицеливания.	
	6.2	Упражнение №2 Тренировка в стрельбе без пуль.	
	6.3	Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	
	6.4	Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	
	Тема 7	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (упр. №6) Практические занятия.	6
	7.1	Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3.	

	7.2	Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат.	
	7.3	Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать	
	7.4	Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5	
	7.5	Упражнение №7. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество	
	7.6	Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.	
	Тема 8	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6). Практические занятия.	4
	8.1	Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5.	
	8.2	Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат.	
	8.3	Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	
	8.4	Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола.	
	Тема 9	Теоретические основы стрельбы	1
	1.1	Отдача винтовки. Влияние однообразия прикладки винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания.	
	Тема 10	Устройство пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 Автомата Калашникова АК-74	1
	2.1	Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 устройство и принцип действия АК. Необходимые действия по обслуживанию АК	
	Тема 11	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	1
	3.1	Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы	
	3.2	Правила обращения с оружием. Правила соревнований по	
	Тема 12	Приведение винтовки к нормальному бою. Практические занятия.	1
	4.1	Проверка боя винтовки.	
	4.2	Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали.	
	4.3	Регулировка прицела.	
	4.4	Регулировка прицела.	
	Тема 13	Техника стрельбы из пневматических винтовок ИЖ-38, ИЖ-22. Практические занятия	12

5.1	Упражнение№9.Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Дистанция- 5м. Выстрелов 3*5, Задание выполнить нормативные установки.	
5.2	Упражнение№10. Стрельба, стоя с руки, мишень 8, дистанция 5м. Выстрелов 3*5 Задание - выполнить нормативы соревнований. Стрельба с упора мишень №8 дистанция 10 м,	
5.3	Упражнение№14Стрельба лежа с руки. Расстояние 1 Ом, мишень№8 выстрелов 3*10.	
Тема 14	Стрельба на время. Практические занятия.	2
6.1	Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; - из пистолета, дистанция 5м, мишень «П».	
	Итого, часов	34

Содержание образовательной программы

Первый год обучения

Тема 1: История стрелкового оружия, теория (1 час) История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

Тема 2: Теоретические основы стрельбы теория (6 часов) История развития пулевой стрельбы, ее значение. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Отдача винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.

Тема 3: Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38. ИЖ -22. теория (2 часа) Общие данные. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия.

Тема 4: Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием, теория.(2 часа.) Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка.

Тема 5: Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия (4 часа) Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

Тема 6: Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия (4 часа); Упражнение№1 Контроль однообразия прицеливания. Упражнение№2 Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

Тема 7: Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (упр. №6); Практические занятия. (33 часа) Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3. Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат. Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5 Упражнение№7.Стрельба по спортивной мишени

«П». дистанция 5м. Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.

Тема 8: Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6) Практические занятия. (15 часов) Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5. Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат. Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м. Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.

Тема 9: Теоретические основы стрельбы, теория (1 час) Отдача винтовки. Влияние однообразия прикладки винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания.

Тема 10: Устройство пневматической винтовки ИЖ-38. ИЖ-22 Автомата Калашникова АК-74 (1 час) Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 .устройство и принцип действия АК. Необходимые действия по обслуживанию АК

Тема 11: Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием, теория (2 часа) Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.

Тема 12: Приведение винтовки к нормальному бою. Практические занятия. (4 часа) Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали. Регулировка прицела.

Тема 13: Техника стрельбы из пневматических винтовок ИЖ-38. ИЖ-22 Практические занятия (29 часов) Упражнение №9. Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Дистанция- 5м. Выстрелов 3*5, Задание выполнить нормативные установки. Упражнение №10. Стрельба, стоя с руки, мишень 8. дистанция 5м. Выстрелов 3*5 Задание - выполнить нормативы соревнований. Стрельба с упора мишень №8 дистанция 10 м. выстрелов 3*5. Упражнение №14 Стрельба лежа с руки. Расстояние Юм, мишень №8 выстрелов 3*10.

Тема 14: Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия. (10 часов) Упражнение №15. Стрельба по мишени «П», дистанция 5м. выстрелов 3*5 Задание — научиться владеть пистолетом. Упражнение №16. Стрельба по мишени 8. дистанция 5м. выстрелов 3*5. Задание стрелять по нормативам соревнований, получить максимальный результат.

Учебный план 2-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие	1	1	0	
2	История возникновения стрелкового спорта	2	2	0	тестирование
3	Медико-гигиенические требования	2	2	0	тестирование
4	Виды спортивного оружия.	2	2	0	тестирование

5	Материальная часть оружия	4	1	3	тестирование
6	Общие сведения о выстреле	4	1	3	тестирование
7	Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок	3	0	3	практика
8	Техническое обслуживание, ремонт.	3	0	3	практика
9	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки	3	0	3	практика
10	Правила соревнований	4	1	3	практика
11	Проведение соревнований к памятным датам	3	0	3	практика
12	Контрольно-переводные испытания	3	0	3	практика
13	Итоговое занятие	1	1	0	тестирование
	Итого	34	11	23	

Содержание учебного плана программы(2-й год обучения)

Раздел 1. Организационное занятие

Теоретическое занятие

Знакомство с учебным планом программы. Проведение инструктажей.

Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире.

Техника безопасности при обращении с оружием и при стрельбе

Раздел 2. История возникновения стрелкового спорта

Теоретическое занятие

История развития огнестрельного и пневматического оружия. История вооружения.

История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России.

Раздел 3. Медико-гигиенические требования

Теоретическое занятие

Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.

Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение, взаимодействие.

Гигиена, закаливание, общий режим стрелка; пагубное действие вредных привычек: курения, алкоголя.

Раздел 4. Виды спортивного оружия.

Теоретическое занятие

Что такое спортивное оружие

1. Стрелковое.
2. Холодное.
3. Метательное.

Виды спортивного оружия по способу удержания:

- Пистолет – это личное оружие, предназначенное для поражения цели на расстоянии от 10 до 70 метров. В спорте применяются пневматические мало- и крупнокалиберные пистолеты. Стрельба ведется из положения «стоя» с вытянутой руки.

- Винтовки – тоже оружие личного применения. Используется в положениях «стоя», «с колена», «лежа». Различают пневматические, мало- и крупнокалиберные винтовки. Расстояние до цели может варьироваться от 10 до 300 метров.
- Ружья – используется лично каждым спортсменом. Различают два вида – одно- и двуствольное ружья. Стрелять можно из таких же положений, как и из винтовок.

Правила, которым должно соответствовать стрелковое спортивное оружие:

- Огнестрельное длинноствольное оружие (винтовки и ружья);
- Спортивное нарезное оружие;
- Гладкоствольное оружие;

Виды лазерного интерактивного оружия.

Раздел 5. Материальная часть оружия

Теоретическое занятие

Устройство и назначение основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска.

Принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки

Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки.

Хранение винтовки. Замена основных частей и механизмов винтовки.

Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение. Чистка, смазка и хранение винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.

Практическое занятие

Настройка пневматических винтовок. Подготовка пневматического оружия к стрельбе.

Выверка открытого прицела. Элементы наводки. Выбор цели и точки

Заряжание винтовки. Отработка докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.

Раздел 6. Общие сведения о выстреле

Теоретическое занятие

Тир. Оборудование тира и правила его эксплуатации. Отказы при стрельбе и способы их устранения. Обязанности и права стрелков при обращении с оружием.

Понятие о стрельбе и выстреле. Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «не совмещение».

Патроны: центрального боя, бокового огня, устройство. Осечки, причины, устранение.

Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, управление спуском, дыхание.

Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний», «ожидание выстрела», «встреча выстрела», - «ожиданно-неожиданный выстрел» (подготавливаемый), «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;

Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания.

Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

Практическое занятие

Сборка и разборка оружия. Упражнения по подготовке оружия к стрельбе.

Упражнения на заряжание и разряжение оружия.

Заряжание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.

Раздел 7. Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок

Практическое занятие

Отработка технологии произведения выстрела: доклады о получении боеприпасов, зарядание, изготовка к стрельбе, прицеливание, производство выстрела, доклад о завершении стрельбы.

Работа без патронов:

- стрельба из положения сидя, за столом, с опорой на локоть;
- стрельба из положения стоя, без опоры;
- стрельба из положения с колена и лёжа, с опорой и без опоры;

Раздел 8. Техническое обслуживание, ремонт.

Практическое занятие

Чистка и смазка винтовки

Хранение винтовки. Замена основных частей и механизмов винтовки.

Раздел 9. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки

Практическое занятие

Пробные выстрелы:

- на укороченных и полной дистанции,
- по белому листу и мишени,
- на «кучность» и совмещение,
- расчет и внесение поправок,
- освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «с колена» (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).
- изготовка для стрельбы «лежа» с применением упора,
- изготовка для стрельбы «лежа»,
- прицеливание с диоптрическим прицелом,
- управление спуском (плавность, «неожиданность»),
- управление дыханием
- Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «стоя», (укороченные дистанции, выстрелы без патрона и с патроном).

Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть. Совершенствование техники и навыков стрельбы. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из положения лёжа с опорой и без опоры. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки.

Прицеливание и выжима спуска («параллельность работ»).

Координирование удержания системы «стрелок-оружие»,

Раздел 10. Правила соревнований

Теоретическое занятие

Обязанности и права участника соревнований,

Порядок выполнения упражнений; команды, подаваемые на линии огня;

Общие требования к изготовкам: для стрельбы «лежа», «стоя».

Условия выполнения упражнения ВП-20, ВП-30, ВП-40.

Обязанности показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней.

Практическое занятие

Инструкторская практика:

Выполнение обязанностей инструктора, помощь в исправлении замеченных ошибок в выполнении элементов выстрела.

Судейская практика:

Шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

Раздел 11. Проведение соревнований к памятным датам

Практическое занятие

Соревнование; посвященное Дню проведению парада 7 ноября 1941 года

Соревнование; посвященное 5 декабря 1941 года начало контрнаступления под Москвой.

Соревнования к Дню защитника Отечества

Соревнования к Дню победы в ВОВ

Раздел 12 Контрольно-переводные испытания

Практическое занятие

Выполнение контрольных нормативов.

Участие в соревнованиях в лично-командном первенстве различного уровня

Раздел 9. Итоговое занятие

Теоретическое занятие

Подведение итогов учебного года. Рефлексия.

Учебный план 3-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие	1	1	0	тестирование
2	История стрелкового оружия времен Великой Отечественной войны	2	2	0	тестирование
3	Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне.	4	1	3	тестирование
4	Меры безопасности при стрельбе	2	2	0	тестирование
5	Восстановительные мероприятия	4	1	3	тестирование
6	Секреты стрелкового мастерства.	2	2	0	тестирование
7	Явление выстрела.	4	1	3	практика
8	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки.	4	0	4	практика
9	Техника выполнения выстрела.	4	0	4	практика
10	Контрольные стрельбы	3	0	3	практика
11	Проведение соревнований к памятным датам	3	0	3	практика
12	Итоговое занятие	1	0	1	тестирование
	Итого	34	10	24	

**Содержание учебного плана программы
3 год обучения**

Раздел 1. Организационное занятие

Теоретическое занятие

Правила внутреннего распорядка. Правила техники безопасности

Инструктаж по мерам безопасности

Раздел 2. История стрелкового оружия времен Великой Отечественной войны.

Теоретическое занятие

Стрелковое оружие Красной Армии;

Стрелковое оружие Германской Армии.

Раздел 3. Подвиги стрелков, снайперов в Великой Отечественной войне.

Теоретическое занятие

Значение снайпера во время войны. Подвиги солдат и офицеров снайперов.

Снайпер – специально обученный солдат, в совершенстве владеющий искусством меткой стрельбы, маскировки и наблюдения, поражающий цели с первого выстрела.

Практическое занятие

Прослушивание докладов о снайперах войны.

Просмотр фильмов о снайперов.

Раздел 4. Меры безопасности при стрельбе

Теоретическое занятие

Техника безопасности при заряджении, наводке и выстреле

Порядок обращения с оружием и боеприпасами.

Правила поведения 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».

Раздел 5. Восстановительные мероприятия

Теоретическое занятие

Утомление и восстановительные мероприятия. Дыхание и газообмен, значение дыхания.

Методика дыхания стрелка

Режим питания; вредные привычки

Развитие специальных качеств стрелка

Практическое занятие

Отработка методики дыхания стрелка

Тренировка строго определенных групп мышц, повышение специальной выносливости к длительной статической работе. Устранение недостатков физического развития.

Раздел 6. Секреты стрелкового мастерства.

Теоретическое занятие

Демаскирующие признаки. Маскировка одежды, оружия, приборов наблюдения.

Раздел 7. Явление выстрела.

Теоретическое занятие

Образование траектории. Прямой выстрел Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убийное действие пули. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Способы определения расстояния до цели. Движение пули в канале ствола и ее вылет

Образование угла вылета, его зависимость от изготовления стрелка. Элементы траектории полета пули. Силы, действующие на пулю при полете. Рассеивание, кучность, меткость.

Практическое занятие

Отработка выстрелов без патронов. Прямой выстрел. Определение при стрельбе: прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Способы определения расстояния до цели. Устранение неточности при выпуске пули, отработка угла вылета.

Раздел 8. Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки.

Теоретическое занятие

Материальная часть оружия. Наименование, назначение основные технические характеристики. Взаимодействие частей винтовки. Причины неисправности при стрельбе.

Практическое занятие

Осмотр оружия. Подготовка оружия к стрельбе, его заряджение и разряджение. Уход за оружием.

Раздел 9. Техника выполнения выстрела.

Теоретическое занятие

Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, для стрельбы стоя, прицеливание, управление спуском, дыхание.

Практическое занятие

Внутренний контроль, за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие».

Автономная работа указательного пальца при управлении спуском.

Проверка понимания сути явлений, уточнения и добавления:

- «колебания», «устойчивость», «район колебаний»;
- «ожидание выстрела», «встреча выстрела»;
- «ожиданно-неожиданный выстрел»;
- «сохранение рабочего состояния во время и после выстрела»;
- координирование удержания позы-изготовки,
- прицеливание и нажим на спусковой крючок.

Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «лежа».

Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «с колена».

Выработка устойчивости, совершенствование техники выполнения выстрела в положении «стоя».

Координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

Раздел 10. Контрольные стрельбы

Практическое занятие

Упражнение ВП-20

Упражнение ВП-30

Упражнение ВП-40

Стрельба по мишени из положения сидя за столом, с опорой на локоть.

Стрельба по мишени из положения стоя с опорой и без опоры

Стрельба по мишени из положения лёжа с опорой на локоть

Стрельба по мишени из положения с колена.

Скоростная стрельба.

Стрельба на результат.

Раздел 11. Проведение соревнований к памятным датам

Правила соревнований.

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

Практическое занятие

Соревнование; посвященное Дню проведению парада 7 ноября 1941 года

Соревнование; посвященное 5 декабря 1941 года начало контрнаступления под Москвой.

Соревнования к Дню защитника Отечества

Соревнования к Дню победы в ВОВ

Раздел 12. Итоговое занятие

Практическое занятие

Подведение итогов учебного года. Награждение. Рефлексия

Учебно – тематический план 4 год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			
		Всего	Теория	практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Введение	1	1	-	
2.	Меры обеспечения безопасности при проведении	1	1	-	устный опрос

	стрельб.				
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 винтовки 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	-	Общэф. Навыки
16.	Подготовка к соревнованиям.	3	-	3	результат по стрельбе
17.	Итоговое занятие	2	-	2	зачет
	ИТОГО:	34	12	22	

СОДЕРЖАНИЕ 4 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.

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».

Практика.

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.

Практика.

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

Практика.

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.

Практика.

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.

Практика.

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 10x10см 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.

Тема № 9 История стрелкового оружия времен Великой Отечественной войны.

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

Практика.

Тема № 12 Стрельба из пневматического пистолета.

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

Практика.

Тема № 13 Секреты стрелкового мастерства.

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

Практика.

Тема № 14 Правила соревнований.

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

Практика.

Тема № 15 Общая физическая подготовка.

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

Практика.

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

Практика.

Тема № 17 Итоговое занятие.

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

Календарно-тематическое планирование четвёртый год обучения

№	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Введение	1	Беседа, лекция демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение
2.		Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение
3.		История развития стрелкового спорта.	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение, тестирование
4.		Материальная часть оружия и основы стрельбы	2	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Собеседование, упражнение, самостоятельная работа

5.		Основы техники стрельбы.	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, место для стрельбы	Опрос, наблюдение, тестирование
6.		Определение расстояния до цели	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, место для стрельбы	Собеседование, наблюдение, упражнение.
Изучение и совершенствование техники стрельбы:						
7.		Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки с опорой на стол, на стойку. Производство холостого выстрела.	3	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, место для стрельбы	Опрос, наблюдение, зачетные стрельбы
8.		Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с упора.	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, место для стрельбы	Упражнения, зачетные стрельбы
9.		История стрелкового оружия времен Великой Отечественной войны.	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, тестирование
10.		Тренировка в технике для стрельбы стоя.	3	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, место для стрельбы	Упражнения, зачетные стрельбы
11.		Тренировка стрельбы с колена.	3	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, место для стрельбы	Упражнения, зачетные стрельбы
12.		Стрельба из пневматического пистолета по мишеням на 5 м.	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, место для стрельбы	Упражнения, зачетные стрельбы
13.		Секреты стрелкового мастерства	4	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет	Зачет, тестирование
14.		Правила соревнований.	1	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет	Опрос
15.		Общая	1	Беседа,	Учебный	Опрос, упражнение,

		физическая подготовка.		демонстрация, практическая работа	кабинет	самостоятельная работа.
16.		Подготовка к соревнованиям.	3	Беседа, практическая работа	место для стрельбы	Упражнения, наблюдения.
17.		Итоговое занятие	2	Практическая работа	место для стрельбы	Зачётные стрельбы
		ИТОГО:	34			

Учебно – тематический план 5 год обучения

№ п/п	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	Общеш. 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 5 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.

Практика. 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.

Практика.

Тема №3 Материальная часть оружия

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

Практика.

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.

Практика.

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.

Практика.

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.

Практика.

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.

Практика.

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.

Практика.

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.

Календарно-тематическое планирование пятый год обучения

№	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Вводное занятие	1	Беседа, лекция демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение
2.		Меры безопасности при стрельбе из пневматического и стрелкового оружия	1	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение, зачет по технике безопасности
3.		Материальная часть оружия	2	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Опрос, наблюдение, тестирование
4.		Правила стрельбы.	5	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Собеседование, упражнение, самостоятельная работа
5.		Подготовка оружия к стрельбе, стрельба из пневматической винтовки .	7	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, место для стрельбы	Опрос, наблюдение, тестирование
6.		Общая физическая подготовка	2	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, спортзал	Наблюдение, упражнение, зачет
7.		Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.	7	Беседа, демонстрация, практическая работа	Учебный кабинет, место для стрельбы	Опрос, наблюдение, зачетные стрельбы
8.		Специальная физическая	7	Беседа, демонстрация, практическая работа	Спортивная площадка, спортзал	Выполнение нормативов

		подготовка.				
9.		Итоговое занятие	2	Беседа, демонстрация	Учебный кабинет	Зачет
		ИТОГО:	34			

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.

2.3 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»/

2.4 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»

Оценочный материал Вариант контрольных вопросов

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
7. Приемы изготовления к стрельбе стоя, сидя, лежа.
8. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча.
9. Понятие прицеливания.
10. Порядок заряжания и разряжения винтовки.
11. 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

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.

Условия выполнения упражнений

Индекс упражнения	Дистанция, м	Положение для стрельбы	Количество выстрелов		Мишени			Время на
			пробное	зачетное	№	Кол-во пробных	Кол-во зачетных	
			е					

«Начинающи й стрелок»	5	Сидя или стоя с опорой на стол	3	5	4	1	1	Неограниче н
«Юный стрелок»	10	С опорой о стол	6	20	8	2	4	30 мин
«Меткий»	10	Стоя	6	20	8	2	4	45 мин
«Снайпер»	10	Стоя. С колена.	6	20	8	2	4	40 мин

Список литературы

1. Болотин Д.Н. «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М, 1986 г.
2. Болотин Д.Н. «История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон». С- П;
3. Дворкин А. Д. «Стрельба из пневматических винтовок».
4. Кузнецов А. С. программа кружка «Стрелковые кружки».
5. Лелюшенко Д.Д., «Пособие для допризывников». Военное издательство Министерства
Обороны союза ССР, Москва, 1964.
6. Маркевич В.Е. «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон» С-Пб.
7. Мураховский В.И., С.Л. Федосеев «Оружие пехоты», изд. Арсенал- Пресс», М, 1992 г.
8. Наumenко Ю.А., «Начальная военная подготовка», Москва. Просвещение. 1987 г.
9. Попов Е.А., «Огневая подготовка», Москва, 2004 г.
10. «Программы допризывной подготовки юношей» 1990 г.
11. «Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-
техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ». М. 1986 г.
12. Правила соревнований по пулевой стрельбе.
13. Яковлев Н.П., «Учебник допризывника», Военное издательство Министерства Обороны
союза ССР, Москва, 1960.

Методические пособия:

- Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок» (А.Д. Дворкин, изд.
ДОСААФ, 1986г.)
- Методическое пособие «Пулевая стрельба. Правила соревнований» (Управление
прикладных видов спорта Федерации пулевой стрельбы)