

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 города Никольска
Пензенской области

Рассмотрена
на заседании МО
учителей ИЗО, музыки, ОБЖ,
физкультуры, технологии
Протокол №1
От 27.08.2020 г.

Принята на
заседании пед. совета
Протокол №1
от 28.08.2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности
«Меткий стрелок»
(вид деятельности – «Пулевая стрельба»)**

Возраст учащихся: 8-18 лет

Срок реализации программы: 2 года

**Автор-составитель: преподаватель-организатор ОБЖ
Давыдов В.В.**

**Никольск
2020**

Пояснительная записка

Данная программа дополнительного образования рассчитана на 2 года. Она разработана на основании методических рекомендаций «Учись стрелять метко» под редакцией Л.М. Вайнштейна, «Стрельба из пневматических винтовок» под редакцией А.Д. Дворкина, «Методика тренировки стрелка – спортсмена» под редакцией М.Я. Жилина.

Стрелковое оружие используется не только в военных целях, но так же в спорте и охотничьей практике.

Зародившись в конце 14 - начале 15 веков, оно прошло длительный путь развития от неуклюжего фитильного мушкета до скорострельного автомата и изящного спортивного пистолета. Постоянно совершенствуясь вместе с развитием науки и техники, стрелковое оружие вобрало в себя идеи изобретателей многих эпох и народов. Нередко эти идеи на много лет опережали технологические возможности производства и поэтому воплощение в металле получили лишь в наши дни. Так было в частности, снарезным и автоматическим оружием.

Огромный вклад в совершенствование всех видов стрелкового оружия внесли русские изобретатели. Некоторые созданные ими образцы явились родоначальниками новых типов стрелкового вооружения. Например, автомат системы Федорова образца 1916 года, ставший прообразом современного индивидуального автоматического оружия пехоты.

Изделия русских мастеров, отличаются высоким качеством, хитроумными конструктивными новшествами и отличными баллистическими свойствами. Золотыми буквами в историю развития стрелкового оружия вписаны имена наших соотечественников: Ильи Салищева, Ивана Лялина, Ивана Фомина, Сергея Мосина. Выдающимися оружейниками стали: Ф.В. Токарев, В.А. Дегтярев, С.Г. Симонов, Г.С. Шпагин, Н.Ф. Макаров и, конечно же, Н.Т. Калашников. Автоматы сконструированные им находятся на вооружении Российской армии по своим, ТТХ не имеющие аналогов в мире.

Кроме боевого оружия, многие изобретатели с давних пор проявляли повышенный интерес к разработке мирных его разновидностей - охотничьего и спортивного стрелкового оружия. В нашей стране стрелковый спорт шагнул далеко вперед. Успехи спортсменов очевидны и демонстрируют высокие спортивные достижения на европейских и мировых первенствах, Олимпийских играх, что служит ярким подтверждением высоких качеств отечественного спортивного оружия.

Стрелковый спорт благотворно влияет на успешную подготовку молодежи к военной службе, способствует развитию высоких морально-психологических качеств. Программа предусматривает обучение подростков технике стрельбы, включает в себя проведение как теоретических, так и практических занятий.

Занятия по материальной части оружий должны обеспечиваться образцами в таком количестве, чтобы обучаемые могли практически работать с оружием (разбирать, собирать, проводить осмотр). Необходимо добиваться от обучаемых соблюдение правил сбережения, осмотра оружия и подготовке его к стрельбе.

Научить, правильно чистить оружие. Изучение основ стрельбы необходимо сочетать с практической подготовкой. Для достижения высоких и стабильных результатов в пулевой стрельбе стрелки должны иметь всестороннюю подготовку, включающую общую и специальную физическую, техническую, теоретическую и психологическую подготовку.

Рекомендуется на каждой тренировке ставить стрелку конкретную задачу. Задачи должны быть обязательно индивидуальны в зависимости от подготовки стрелка. Их необходимо менять по мере отработки, ставить такие, чтобы стрелку пришлось напрягаться, вырабатывать в себе волю и настойчивость. Но важно соблюдать и меру трудности поставленных задач, чтобы стрелок не потерял уверенности в своих силах. Выработка уверенности в своих силах, умения преодолевать трудности на тренировках поможет стрелку побороть волнение и на соревнованиях.

Цель программы:

Обучение и воспитание стрелков - спортсменов.

Задачи программы:

1. Ознакомить обучающихся с теоретическими основами спортивной стрельбы.
2. Освоить правила обращения с оружием.
3. Освоить технику стрельбы из винтовки из 3-х положений (лежа, стоя, с колена)
4. Приобрести опыт участия в соревнованиях.
5. Выполнение норматива «Юный стрелок», ГТО, разрядных норм.
6. Воспитать у обучающихся чувства патриотизма, целеустремленность, дисциплинированность, добросовестность.

Место кружка в учебном плане дополнительного образования:

На занятия дополнительного образования «Меткий стрелок» отведено: 1 час в неделю, 34 часа в год. Данная программа рассчитана на 2 года.

Предполагаемый результат:

В результате обучения по программе за 2 года обучения воспитанники освоят:

- > устройство, взаимодействие частей оружия, правила обращения с оружием, подготовку его к стрельбе, возможные задержки, неисправности и способы их устранения;
- > технику стрельбы;
- > правила соревнований,

научатся:

- > выполнять норматив присвоенного разряда;
- > готовить оружие к стрельбе;
- > анализировать результат стрельбы;
- > корректировать стрельбу;

- > настойчиво добиваться высоких результатов на районных и областных соревнованиях;
- > выполнить упражнение - стрельба по мишени №8;
- > выполняют норматив на значок «Юный стрелок» (набрать не менее 40 очков, дистанция 10 метров, мишень №8, 5 пуль), на знак ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (1-й год обучения)

№ п/п	Наименование тем занятий	Количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ 2 часа	1	1	
1.	История развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности.	1	1	
2.	Пулевая стрельба, как один из видов спорта. Владение искусством точной стрельбы.	1	1	
	НАЧАЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ О СТРЕЛЬБЕ 9 часов	1	1	
3.	Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов.	1	1	
4.	Понятие о баллистике. Стабилизация полета пули.	1	1	
5.	Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания.	1	1	
6.	Правило выполнения стрельбы. Меры безопасности.	1	1	
	ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПНЕВМАТИЧЕСКОМ ОРУЖИИ ТИПА ИЖ-22.38, МР-512, МР-60.			
7.	Общие данные. Принцип работы пневматического оружия.	1	1	
8.	Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия. Уход за оружием, хранение.	1	1	
	ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО СТРЕЛЬБЕ.			
9.	Подготовка оружия к стрельбе, его зарядка и разрядка. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол.	1		1
10.	Прицеливание из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.	1		1
11.	Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут.	1		1
12.	Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль.	1		1

13.	Координация всех действий стрелка, для выработки плавного нажатия на спусковой крючок.	1		1
14.	Стрельба из винтовки по квадрату 10х10 на листе белой бумаги.	1		1
15.	Стрельба из винтовки по квадрату 10х10 на листе белой бумаги.	1		1
16.	Определение средней точки попадания.	1		1
17.	Определение средней точки попадания.	1		1
18.	Стрельба по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Меры безопасности.	1	1	
19.	Стрельба по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Меры безопасности.	1	1	
20.	Вынос точки прицеливания. Меры безопасности.	1	1	
21.	Вынос точки прицеливания. Меры безопасности.	1	1	
22.	Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора. Меры безопасности.	1		1
23.	Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора. Меры безопасности.	1		1
24.	Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора. Меры безопасности.	1		1
25.	Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора. Меры безопасности.	1		1
26.	Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя с упора. Меры безопасности.	1		1
27.	Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя с упора. Меры безопасности.	1		1
28.	Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя с упора. Меры безопасности.	1		1
29.	Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя с упора. Меры безопасности.	1		1
30.	Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя с упора. Меры безопасности.	1		1
31.	Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя с упора. Меры безопасности.	1		1
32.	Стрельба из винтовки с колена. Меры безопасности.	1		1
33.	Стрельба из винтовки с колена. Меры безопасности.	1		1
34.	Зачетная стрельба. Подведение итогов за год.	1		1
		Итого: 34	13	21

Содержание программы (1-й год обучения)

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ 2 часа

История развития пулевой стрельбы в России.

Пневматическое оружие, его отличительные особенности.

Пулевая стрельба, как один из видов спорта.

Овладение искусством точной стрельбы.

НАЧАЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ О СТРЕЛЬБЕ

9 часов

Основы устройства оружия и боеприпасов.

Понятие о стрельбе и выстреле.

Основы устройства оружия и боеприпасов.

Понятие о баллистике.

Стабилизация полета пули.

Пристрелка оружия. Прицеливание.

Режим дыхания.

Правило выполнения стрельбы.

Меры безопасности.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПНЕВМАТИЧЕСКОМ ОРУЖИИ ТИПА ИЖ-22.38,
МР-512,МР-60.

Общие данные.

Принцип работы пневматического оружия.

Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия. Уход за оружием, хранение.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО СТРЕЛЬБЕ.

Подготовка оружия к стрельбе, его зарядание и разрядание.

Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол.

Прицеливание из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут.

Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль.

Координация всех действий стрелка, для выработки плавного нажатия на спусковой крючок.

Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 на листе белой бумаги.

Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 на листе белой бумаги.

Определение средней точки попадания.

Определение средней точки попадания.

Стрельба по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Меры безопасности.

Стрельба по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Меры безопасности.

Вынос точки прицеливания. Меры безопасности.

Вынос точки прицеливания. Меры безопасности.

Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора. Меры безопасности.

Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора. Меры безопасности.

Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора. Меры безопасности.

Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора. Меры безопасности.

Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя с упора. Меры безопасности.

Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя с упора. Меры безопасности.

Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя с упора. Меры безопасности.

Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя с упора. Меры безопасности.

Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя с упора. Меры безопасности.

Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя с упора. Меры безопасности.
 Стрельба из винтовки с колена. Меры безопасности.
 Стрельба из винтовки с колена. Меры безопасности.
 Зачетная стрельба. Подведение итогов за год.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (2-й год обучения)

№ п/п	Наименование тем занятий	Количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	ВВОДНЫЕ ЗАНЯТИЯ (2 ч.) Инструктаж по мерам безопасности.	1	1	
2.	Инструктаж по мерам безопасного обращения с оружием.	1	1	
3.	ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В РАЙОННЫХ И ОБЛАСТНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ (32 ч.) Подготовка к Первенству района по пулевой стрельбе из пневматической винтовки «Здравствуй школа».	1		1
4.	Участие в Первенстве района по пулевой стрельбе из пневматической винтовки «Здравствуй школа».	1		1
5.	Подготовка к районным соревнованиям по летнему биатлону памяти подполковника ФСБ В.П.Квышко.	1		1
6.	Участие в районных соревнованиях по летнему биатлону памяти подполковника ФСБ В.П.Квышко.	1		1
7.	Скоростная стрельба из пневматической винтовки.	1		1
8.	Скоростная стрельба из пневматической винтовки по падающим мишеням №8.	1		1
9.	Подготовка к Первенству района по стрелковому поединку из пневматической винтовки среди юношей памяти Валерия Секнина.	1		1
10.	Подготовка к Первенству района по стрелковому поединку из пневматической винтовки среди девушек памяти Алексея Крутилина.	1		1
11.	Участие в Первенстве района по стрелковому поединку из пневматической винтовки среди юношей памяти Валерия Секнина.	1		1
12.	Участие в Первенстве района по стрелковому поединку из пневматической винтовки среди девушек памяти Алексея Крутилина.	1		1
13.	Подготовка к районным соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки посвященной «Дню работника стекольной промышленности».	1		1
14.	Участие в районных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки посвященной «Дню работника стекольной промышленности».	1		1
15.	Стрельба по мишени №8 стоя без упора (упражнение ВП-40)	1		1
16.	Подготовка к Первенству района по пулевой	1		1

	стрельбе из пневматической винтовки «Новогодний турнир».			
17.	Участие в Первенстве района по пулевой стрельбе из пневматической винтовки «Новогодний турнир».	1		1
18.	Внутришкольные соревнования по пулевой стрельбе среди школьных и семейных команд.	1		1
19.	Участие в Первенстве района по стрелковому поединку из пневматической винтовки «Рождественский турнир»	1		1
20.	Подготовка к Первенству района по пулевой стрельбе из пневматической винтовки «Юный стрелок».	1		1
21.	Участие в Первенстве района по пулевой стрельбе из пневматической винтовки «Юный стрелок».	1		1
22.	Участие в Первенстве Пензенской области по пулевой стрельбе из пневматической винтовки «Юный стрелок России».	1		1
23.	Подготовка к Кубку МО ДОСААФ по пулевой стрельбе из пневматической винтовки среди Кадетских и Юнармейских классов.	1		1
24.	Участие в Кубке МО ДОСААФ по пулевой стрельбе из пневматической винтовки среди Кадетских и Юнармейских классов.	1		1
25.	Подготовка к Спартакиаде допризывной молодежи памяти Александра Назарова.	1		1
26.	Участие в районных соревнованиях по пулевой стрельбе из пневматической винтовки «А ну-ка, парни!».	1		1
27.	Участие в Спартакиаде допризывной молодежи памяти Александра Назарова.	1		1
28.	Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени №8 стоя без опоры (упражнение ВП-40).	1		1
29	Участие в районных соревнованиях по пулевой стрельбе из пневматической винтовки «А ну-ка, девушки!».	1		1
30.	Подготовка к районным соревнованиям по биатлону памяти Андрея Железнова.	1		1
31.	Подготовка к Первенству района по пулевой стрельбе из пневматической винтовки «Серебряное ружьё».	1		1
32.	Участие в Первенстве района по пулевой стрельбе из пневматической винтовки «Серебряное ружьё».	1		1
33.	Участие в Первенстве Пензенской области по пулевой стрельбе.	1		1
34.	Участие в Первенстве района по пулевой стрельбе из пневматической винтовки , посвященного 76 годовщине Победы в ВОВ.	1		1
		Итого: 34	2	32

Содержание программы (2-й год обучения)

ВВОДНЫЕ ЗАНЯТИЯ (2 ч.)

Инструктаж по мерам безопасности.

Инструктаж по мерам безопасного обращения с оружием.

ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В РАЙОННЫХ И ОБЛАСТНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ (32 ч.)

Подготовка к Первенству района по пулевой стрельбе из пневматической винтовки «Здравствуй школа».

Участие в Первенстве района по пулевой стрельбе из пневматической винтовки «Здравствуй школа».

Подготовка к районным соревнованиям по летнему биатлону памяти подполковника ФСБ В.П.Квышко.

Участие в районных соревнованиях по летнему биатлону памяти подполковника ФСБ В.П.Квышко.

Скоростная стрельба из пневматической винтовки.

Скоростная стрельба из пневматической винтовки по падающим мишеням №8.

Подготовка к Первенству района по стрелковому поединку из пневматической винтовки среди юношей памяти Валерия Секнина.

Подготовка к Первенству района по стрелковому поединку из пневматической винтовки среди девушек памяти Алексея Крутилина.

Участие в Первенстве района по стрелковому поединку из пневматической винтовки среди юношей памяти Валерия Секнина.

Участие в Первенстве района по стрелковому поединку из пневматической винтовки среди девушек памяти Алексея Крутилина.

Подготовка к районным соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки посвященной «Дню работника стекольной промышленности».

Участие в районных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки посвященной «Дню работника стекольной промышленности».

Стрельба по мишени №8 стоя без упора (упражнение ВП-40)

Подготовка к Первенству района по пулевой стрельбе из пневматической винтовки «Новогодний турнир».

Участие в Первенстве района по пулевой стрельбе из пневматической винтовки «Новогодний турнир».

Внутришкольные соревнования по пулевой стрельбе среди школьных и семейных команд.

Участие в Первенстве района по стрелковому поединку из пневматической винтовки «Рождественский турнир»

Подготовка к Первенству района по пулевой стрельбе из пневматической винтовки «Юный стрелок».

Участие в Первенстве района по пулевой стрельбе из пневматической винтовки «Юный стрелок».

Участие в Первенстве Пензенской области по пулевой стрельбе из пневматической винтовки «Юный стрелок России».

Подготовка к Кубку МО ДОСААФ по пулевой стрельбе из пневматической винтовки среди Кадетских и Юнармейских классов.

Участие в Кубке МО ДОСААФ по пулевой стрельбе из пневматической винтовки среди Кадетских и Юнармейских классов.

Подготовка к Спартакиаде допризывной молодежи памяти Александра Назарова.

Участие в районных соревнованиях по пулевой стрельбе из пневматической

винтовки «А ну-ка, парни!».

Участие в Спартакиаде допризывной молодежи памяти Александра Назарова.
Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени №8 стоя без опоры (упражнение ВП-40).

Участие в районных соревнованиях по пулевой стрельбе из пневматической винтовки «А ну-ка, девушки!».

Подготовка к районным соревнованиям по биатлону памяти Андрея Железнова.

Подготовка к Первенству района по пулевой стрельбе из пневматической винтовки «Серебряное ружьё».

Участие в Первенстве района по пулевой стрельбе из пневматической винтовки «Серебряное ружьё».

Участие в Первенстве Пензенской области по пулевой стрельбе.

Участие в Первенстве района по пулевой стрельбе из пневматической винтовки, посвященного 76 годовщине Победы в ВОВ.

Обязанности руководителя кружка.

Руководитель кружка должен тщательно готовиться к занятиям и проводить их на высоком организационном и профессиональном уровне.

- > На теоретических занятиях руководитель кружка должен активизировать внимание учащихся;
- > На практических занятиях, когда руководитель занят только с несколькими стрелками, остальные должны быть под наблюдением старшины кружка избираемого из наиболее опытных и авторитетных членов кружка;
- > Когда стрелки выполняют упражнения с винтовками без стрельбы, надо особенно внимательно следить за подростками, которые могут принести с собой пули и зарядить винтовку, желая выстрелить. Меры безопасности должны строго соблюдаться даже тогда, когда идут занятия с винтовками без стрельбы;
- > Обязан, обучать приемам и правилам стрельбы, учитывая индивидуальные особенности каждого стрелка;
- > Проводить техосмотр и необходимый ремонт всех имеющихся винтовок перед началом практических стрельб;
- > Строго следить за соблюдением мер безопасности при стрельбе и при работе с винтовками;
- > Воспитывать любовь к оружию, терпение и настойчивость в достижении мастерства пулевой стрельбы.

Меры безопасности.

Обязанности, обучаемого стрельбе из пневматического оружия.

Стрелок обязан:

- > Выполнять все команды руководителя стрельбы. Держать даже незаряженную винтовку только стволом в направлении стрельбы;
- > Стрелять только после команды «Огонь» и до команды «Отбой» или «Прекратить стрельбу»;
- > О неисправности винтовки докладывать руководителю стрельбы;
- > Прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека;
- > После стрельбы убедиться, что винтовка разряжена;
- > Бережно относиться к винтовке.

Запрещается:

- > Брать и заряжать винтовку без команды руководителя стрельбы;
- > Прицеливаться и направлять даже не заряженную винтовку на людей, в стороны и тыл;
- > Трогать спусковой крючок до, прицеливания и после стрельбы;
- > Оставлять заряженную винтовку без присмотра;
- > Выносить заряженную винтовку с огневого рубежа;
- > Хранить заряженную винтовку;
- > Шуметь и отвлекаться в тире;
- > Находиться на огневом рубеже посторонним.

Литература:

1. Л.М. Вайнштейн «Учись стрелять метко».
2. А.Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
3. И.П. Пастухов «Рассказы о стрелковом оружии».
4. М.Я. Жилина «Методика тренировки стрелка - спортсмена».
5. А.В. Павлов «Подготовка стрелка - спортсмена».