

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 33»
(МАОУ СОШ № 33)
«33 № - а Шөр школа» муниципальной асыуралана велөдан учреждение
(«33 №-а ШШ» МАВУ)

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом

№1 от 30 августа 2018г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 33

Г.А. Оверина
Г.А. Оверина
«05» сентября 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Стрельба»**

Направленность – физкультурно - спортивная

Возраст детей – 13-18 лет
Срок реализации – 2 года

Составитель – Поздеев Андрей Николаевич

Сыктывкар 2018

Пояснительная записка

Оружие и особенно стрельба из него всегда вызывает живой интерес у подростков. Кроме того, в настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья школьников. Организация военносportивного кружка в школе позволяет развивать общефизическую подготовку учащихся, воспитывать у будущих мужчин смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность и самостоятельность. Некоторые девушки также с удовольствием занимаются стрелковым спортом.

В настоящее время актуальность приобретает возрастающая роль физкультуры и спорта в жизни современного общества. К числу наиболее актуальных проблем относится, прежде всего, доступность, массовость видов спорта, наличие определенной материально-технической базы, для занятия определенным видом спорта. Стрелковый спорт по праву считается одним из самых массовых, доступных и увлекательных военно-прикладных видов спорта.

Программа кружка «Стрельба» имеет спортивно-техническую направленность. Она носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение. По форме своей ориентированности является, как индивидуальной, так и групповой формой организации занятий.

Цели и задачи кружка «Стрельба»: Цели:

- Формирование у учащихся наиболее полных знаний и представления об истории и возникновения стрелкового спорта;
- Разностороннее развитие учащихся для их готовности к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- Расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела;
- Формирование здорового образа жизни; Задачи:
- Воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- Овладение умениями сборки-разборки автомата Калашникова, стрельбы из пневматической винтовки из различных положений;
- Овладение знаниями устройства современного оружия;
- Развитие коммуникабельных способностей учащихся;
- Развитие у учащихся готовности к службе в силовых структурах Российской Федерации;

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Конституция РФ;
2. Конвенция «О правах ребёнка»;
3. Устав МАОУ СОШ №33;
4. Федеральный закон № 61 «Об обороне», 1996 год;
5. Федеральный закон №31"О мобилизационной подготовке и мобилизации в Российской Федерации", 1997 год;
6. Общевоинские Уставы вооруженных сил Российской Федерации, 2015 год ;
7. Военная доктрина Российской Федерации, 2014 год;

Продолжительность программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения, 1 группа;

Объём программы

Программа рассчитана на 105 часов в год (35 недель по 3 часа в неделю), 1 группа. Итого за 2 года обучения- 210 часов.

Обучение основывается на следующих педагогических принципах:

- Личностно ориентированного подхода;
- Природосообразности;
- Сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- Систематичности;
- Наглядности обучения;

Основные требования к знаниям и умениям учащихся:

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

Первый год обучения.

По окончании учащийся должен знать:

- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правилам стрельбы;
- устройство и принцип действия пневматического оружия, технику безопасности при обращении и стрельбе из пневматического оружия;
- элементарные теоретические сведения о баллистике;

- историю стрелкового оружия;
- команды, подаваемые инструктором при проведении учебных стрельб из пневматического оружия.

Учащийся должен уметь:

- выполнять стрелковые упражнения из положения, лежа и сидя;
- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;
- выполнять специальные действия способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся.

Второй год обучения.

По окончании учащийся должен знать:

- технику безопасности при проведении стрельб;
- способы развития быстроты, ловкости, общей и статической выносливости • технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются при стрельбе;
- основы тактической и строевой подготовки.

Учащийся должен уметь:

- осознанно относиться к своему здоровью определять дальность до цели, направление и силу ветра;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся;
- проявлять волевые качества спортсмена;
- выполнять упражнения по стрельбе из пневматического оружия из разных положений (сидя, стоя, лежа, с колена) с результатом не ниже 35 очков.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- наблюдение за деятельностью учащихся;
- соревнования по стрельбе;
- соревнования по военно-прикладному многоборью;
- выполнение контрольных упражнений.

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки;
- сборно-разборный макет автомата Калашникова;
- пневматическая винтовка 4,5 мм – 8 штук;
- пневматические пистолеты 4,5 мм – 2 штуки;
- стенды для стрельбы — 2 штуки;
- прицельные станки — 1 штука;
- мишени бумажные (различные);
- пульки для стрельбы из пневматического оружия.

Тематический план занятий первого года обучения

№ п.п.	Тема	Всего часов	Из них практических
1	Техника безопасности. История стрелкового оружия.	1	
2	Теоретические основы стрельбы	6	
3	Устройство и назначение винтовки МР - 512, ИЖ -22	2	
4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	2	
5	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе	4	4
6	Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	4	4

7	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-22 и МР - 512 на 5 м. (мишень. №6)	33	33
8	Техника стрельбы из пневматической винтовки МР 512 на 10 м. (мишень. №6)	33	33
9	Стрельба из пневматического пистолета ИЖ-40.	20	20
	ИТОГО	105	94

Тематический план занятий второго года обучения

№ п.п.	Тема	Всего часов	Из них практических
1	Техника безопасности. Теоретические основы стрельбы	1	
2	Устройство пневматической винтовки ИЖ — 22, ИЖ-38, МР - 512,	2	
3	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	2	
4	Приведение винтовки к нормальному бою	4	4
5	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22, МР-512	33	33
6	Стрельба из пневматического пистолета ИЖ-40	33	33
7	Стрельба на время	30	30
	ИТОГО	105	97

Поурочное планирование учебной программы кружка

«Стрельба из пневматического оружия» 1-

й 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.	1
Тема 2	Теоретические основы стрельбы теория	6
2.1	История развития пулевой стрельбы, ее значение	1
2.2	Траектория полета пули, стабилизация.	1
2.3	Определение основы средней точки прицеливания, попадания.	1

2.4	Явление выстрела. Отдача винтовки.	1
2.5	Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела.	1
2.6	Отдача винтовки. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.	1
Тема 3	Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22.	2
3.1	Общие данные. Назначение и устройство основных частей	1
3.2	Работа частей и механизмов. Хранение оружия.	1
Тема 4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	2
4.1	Общие требования. Правила обращения с оружием.	1
4.2	Права и обязанности стрелка.	1
Тема 5	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия	4
5.1	Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание.	1
5.2	Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.	1
5.3	Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений.	1
5.4	Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.	1
Тема 6	Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия	4

6.1	Упражнение№1 Контроль однообразия прицеливания.	1
6.2	Упражнение№2 Тренировка в стрельбе без пуль.	1
6.3	Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	1
6.4	Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	1
Тема 7	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (упр. №6) Практические занятия.	33
7.1	Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой	4

	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.	4
7.3	Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	6
7.4	Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5	6
7.5	Упражнение№7.Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.	6
7.6	Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из50.	7
Тема 8	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6). Практические занятия.	33
8.1	Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5.	6

	8.2	Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат.	6
	8.3	Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробойнам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	6
	8.4	Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола.	6
	8.5	Упражнение №7 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.	5
	8.6	Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание —	4
		выбить не менее 40 из 50.	
	Тема 9	Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия	20
	9.1	Прицеливание. Мягкий спуск.	5
	9.2	Практически выполнить упражнение: расстояние — 5м, мишень №8; Выстрелов — 3*5	15
		Итого, часов	105

**Поурочное планирование учебной программы кружка
«Стрельба из пневматического оружия» 2-
й год обучения**

Дата	Тема урока	Наименование темы, урока	Кол-во часов
	Тема 1	Теоретические основы стрельбы	1
	1.1	Отдача винтовки. Влияние однообразия прикладки винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания.	1
	Тема 2	Устройство пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22, МР-512.	1

	2.1	Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки МР512, ИЖ-22 ,устройство и принцип действия АК. Необходимые действия по обслуживанию АК	1
	Тема 3	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	2
	3.1	Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы	1
	3.2	Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.	1
	Тема 4	Приведение винтовки к нормальному бою. Практические занятия.	4
	4.1	Проверка боя винтовки.	1
	4.2	Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали.	1
	4.3	Регулировка прицела.	1
	4.4	Регулировка прицела.	1
	Тема	Техника стрельбы из пневматических винтовок	33
	5	ИЖ-38, ИЖ-22, МР-512. Практические занятия	
	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.	10
	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, выстрелов 3*5.	10
	5.3	Упражнение №14 Стрельба лежа с руки. Расстояние 10м, мишень №8 выстрелов 3* 10.	13
	Тема 6	Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия.	33
	6.1	Упражнение №15. Стрельба по мишени «П», дистанция 5м, выстрелов 3*5 Задание — научиться владеть пистолетом.	17
	6.2	Упражнение №16 Стрельба по мишени 8, дистанция 5м, выстрелов 3*5. Задание стрелять по нормативам соревнований, получить максимальный результат	16

	Тема 7	Стрельба на время. Практические занятия.	30
	7.1	Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; - из пистолета, дистанция 5м, мишень «П».	30
		Итого, часов	105

Содержание образовательной программы

Содержание программы первого года 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 МР — 512, ИЖ -22, ИЖ-38. 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, соблюдении режима дыхания.

Тема 7: Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-22, ИЖ-38 и МР -512 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 из50.

Тема 8: Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-22 и МР - 512 на 10 м. (мишень. №6) Практические занятия. (33 часа) 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 из50.

Тема 9: Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия. (20 часов) Правильное положение ног при стрельбе. Прицеливание. Мягкий спуск. Практически выполнить упражнение: расстояние — 5м, мишень №8; Выстрелов — 3*5

Содержание программы второго года обучения

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

Тема 2: Устройство пневматической винтовки МР-512, ИЖ-22, ИЖ-38(2 часа) Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки МР-512, ИЖ-22 , ИЖ-38.

Необходимые действия по обслуживанию пневматического оружия.

Тема 3: Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.теория (2часа) Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.

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

Тема 5: Техника стрельбы из пневматических винтовок МР-512, ИЖ-22, ИЖ38. Практические занятия (33 часа) 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№14Стрельба лежа с руки. Расстояние10м, мишень№8 выстрелов 3* 10.

Тема 6: Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия. .(33 часа) 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

Тема 7: Стрельба на время. Практические занятия. .(30 часов) Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; - из пистолета.

Приложение № 1

Условия выполнения упражнений

Индекс упражнения	Дистанция,	Положение для	Количество		Мишени			Время на стрельбу
			выстрелов	пробных	№	Кол-во	Кол-во	
«Начинающий»	5	Сидя или стоя с	о е3	е5	4	пробные1	зачетные1	Неограниченное

«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

Приложение № 2

Разрядные нормы по стрельбе пулевой:

Пневматические винтовки, пули ДН или ДЦ, прицел открытый

Индекс	Положение для	Дистанц	пол	Спортивные разряды			
				переходной	3-й	2-й	1-й
«Начинающий стрелок»	Сидя или стоя с опорой на стол	5	м	40			
			д	34			
«Юный»	С опорой о стол	10	м		130	150	170
			д		122	142	162
«Меткий»	Стоя	10	м		ПО	130	150
			д		100	120	140
«Снайпер»	Стоя. С колена. (40 выстрелов 20+	10	м		310	330	350
			д		300	320	340

Список литературы

1. « Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 1986 г.
2. «Программы допризывной подготовки юношей» 1990 г.
3. В.Е. Маркевич «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон» С-Пб.
4. В.И. Мураховский, С.Л. Федосеев «Оружие пехоты», изд. Арсенал-Пресс», М, 1992 г.

5. Д.Н. Болотин «История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С- П;
6. Д.Н. Болотин «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М, 1986 г.
7. Лелюшенко Д.Д., «Пособие для допризывников», Военное издательство Министерства обороны союза ССР, Москва, 1964.
8. Науменко Ю.А., «Начальная военная подготовка», Москва, Просвещение, 1987 г.
9. Попов Е.А., «Огневая подготовка», Москва, 2004 г. 10. Яковлев Н.П., «Учебник допризывника», Военное издательство Министерства обороны союза ССР, Москва, 1960.
11. А. Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
12. А. С. Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».
13. Правила соревнований по пулевой стрельбе.

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) дистанция 5м, мишень «П».