



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Центр образования № 4»
(МБОУ «Центр образования №4»)

Согласована с заместителем директора  Михеева Е.Ю.	Принята решением педсовета протокол № 9 от «30» 08.2021г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «Центр образования № 4»  Белов Ю.Н.
---	---	---

Дополнительная общеразвивающая программа

«Меткий стрелок»

направленность: физкультурно-спортивная

возраст учащихся: 5-11 класс (11-17 лет)

срок реализации: 1 год (70 часов)

**автор - Климкин Виктор Федорович,
преподаватель-организатор ОБЖ**

Новомосковск, 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на обучающихся 11 – 17 летнего возраста. Набор в группу свободный. Численность группы 12 – 15 человек. Программа рассчитана на 1 год обучения, по 1 часу в неделю. Всего 70 часов.

Программа имеет целью ознакомить и научить мальчиков и девочек стрельбе из пневматической винтовки, способствовать развитию у них элементов спортивного мастерства, формированию моральных и духовных качеств для подготовки в будущем к службе в армии.

Программа направлена на решение следующих задач:

- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведения их исполнения до автоматизма;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- совершенствования техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопления опыта участия в соревнованиях;
- совершенствования психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;
- изучение основ и правил стрельбы.

Занятия предполагают получение учащимися как теоретических знаний по основам стрельбы, так и практическое выполнение стрельб из пневматической винтовки.

Теоретические занятия предусматривают изучение устройства винтовки, основ стрельбы, приёмов и правил стрельбы, изучение явлений внутренней и внешней баллистики, явления рассеивания, также проводятся занятия по изучению мер безопасности при обращении с оружием и стрельбе с последующей сдачей зачётов.

Стрелковая подготовка построена по принципу последовательного перехода от простого к сложному, с постепенным повышением требований к стрелку.

Практические занятия предусматривают подготовку к стрельбе, однообразие прицеливания, умение затаивать дыхание в момент прицеливания и плавно спускать курок. При начальных тренировках всё изучается отдельно.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ – 10 часов

1. ОСНОВЫ СТРЕЛЬБЫ – 6 час

- Явление выстрела.
- Движение пули по каналу ствола.
- Начальная скорость.
- Отдача, полёт пули в воздухе.
- Траектория и её элементы.
- Явление рассеивания.

2. НАЗНАЧЕНИЕ, СВОЙСТВА, УСТРОЙСТВО ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ, ИЗУЧЕНИЕ ПРИЁМОВ СТРЕЛЬБЫ – 4 часа.

- Назначение, свойства, устройство пневматической винтовки.
- Меры безопасности при обращении с оружием и при стрельбе.
- Изучение приёмов и техники стрельбы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ – 60 часов

1. ПОДГОТОВКА ВИНТОВКИ К СТРЕЛЬБЕ – 6 часов.

- Тренировка в изготовке к стрельбе.
- Прицеливание.
- Наводка.
- Спуск курка.

2. СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ – 54 часа.

- Овладение техникой стрельбы по неподвижной цели.
- Обучение стрельбе на кучность по неподвижной цели.
- Выполнение выстрела из пневматической винтовки в изготовке «лёжа».
- Выполнение выстрела из пневматической винтовки в изготовки «стоя».
- Овладение техникой кучной стрельбы по мишени с чёрным кругом.
- Овладение техникой меткой стрельбы.
- Совершенствование техники стрельбы.
- Стрелковые соревнования.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование занятий	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
ОСНОВЫ СТРЕЛЬБЫ		6	6	
1	Явление выстрела	1	1	
2	Движение пули по каналу ствола	1	1	
3	Начальная скорость полёта пули	1	1	
4	Отдача, полёт пули в воздухе	1	1	
5	Траектория и её элементы	1	1	
6	Явление рассеивания	1	1	
НАЗНАЧЕНИЕ, СВОЙСТВА ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ. ИЗУЧЕНИЕ ПРИЁМОВ СТРЕЛЬБЫ		4	4	
7	Назначение, свойства пневматической винтовки	1	1	
8	Устройство пневматической винтовки	1	1	
9	Меры безопасности при обращении с оружием и стрельбе	1	1	
10	Изучение приёмов и техники стрельбы	1	1	
ПОДГОТОВКА ВИНТОВКИ К СТРЕЛЬБЕ		6		6
11	Тренировка в изготовке для стрельбы - Изготовка для стрельбы лёжа - Изготовка для стрельбы стоя	2		1 1
12	Прицеливание	2		2
13	Наводка	1		1
14	Спуск курка	1		1
СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ		52		52
16	Овладение техникой стрельбы по неподвижной цели.	4		4
17	Обучение стрельбе на кучность по неподвижной цели	4		4
18	Выполнение выстрела из пневматической винтовки в изготовке «лёжа».	5		5
19	Выполнение выстрела из пневматической винтовки в изготовки «стоя».	5		5
20	Овладение техникой кучной стрельбы по мишени с чёрным кругом - в изготовке лёжа - в изготовке стоя	4		2 2
21	Овладение техникой меткой стрельбы - в изготовке лёжа - в изготовке стоя	10		5 5
22	Совершенствование техники стрельбы - в изготовке лёжа - в изготовке стоя	18		9 9
23	Стрелковые соревнования	4		4
И ТОГО		70	10	60

Перечень учебно-методического обеспечения

- Палехова Е.С., Железнов О.В. «Методика стрелковой подготовки допризывной молодёжи»;
- Крахмалюк О.Н. Дополнительная образовательная программа «Общая физическая подготовка с элементами стрельбы из пневматического оружия»;
- Бордунова М.В. «Спортивная стрельба»;
- Наставление по стрелковому делу;
- Курс стрельб.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате занятий в стрелковом кружке учащийся должен знать:

- меры безопасности при обращении с оружием;
- меры безопасности при проведении стрельб;
- назначение и устройство пневматической винтовки;
- порядок изготовления к стрельбе;
- основы техники выполнения выстрела.

Учащийся должен уметь:

- наводить оружие в цель и прицеливаться;
- принимать изготовку на линии огня;
- управлять спуском;
- производить меткий выстрел.

Ожидаемые требования

В результате занятий в стрелковом кружке учащийся должен знать:

- меры безопасности при обращении с оружием;
- меры безопасности при проведении стрельб;
- назначение и устройство пневматической винтовки;
- порядок изготовления к стрельбе;
- основы техники выполнения выстрела.

Учащийся должен уметь:

- наводить оружие в цель и прицеливаться;
- принимать изготовку на линии огня;
- управлять спуском;
- производить меткий выстрел.

Перечень учебно-методического обеспечения

- Палехова Е.С., Железнов О.В. «Методика стрелковой подготовки допризывной молодёжи»;
- Крахмалюк О.Н. Дополнительная образовательная программа «Общая физическая подготовка с элементами стрельбы из пневматического оружия»;
- Бордунова М.В. «Спортивная стрельба»;
- Наставление по стрелковому делу;
- Курс стрельб.