

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №171»

Принято на заседание
педагогического совета
Протокол № 1
От 30.08. 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ Школа №171
Л.П. Карпенко
«30» августа 2017 г.
Приказ от 30.08.17 № 8/1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Юный стрелок»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 12-16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

*Прокофьев Игорь Евгеньевич,
учитель ОБЖ*

Москва

Пояснительная записка

Стрелковый спорт в нашей стране является одним из видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников, которые с увлечением отдают свое свободное время этому замечательному виду спорта.

Учащиеся, приступив к занятиям стрелковым спортом, входят в новый для себя детский коллектив. Правильно поставленная в спортивном коллективе воспитательная работа способствует развитию у ребят таких необходимых качеств, как отношение к труду, коллективизм, дисциплинированность, дружба, товарищество. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность.

Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. Доступной формой массового обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовки и пуль к ней; возможность использования школьных помещений для стрельбы; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой школьников с 12-летнего возраста.

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

Стрельба из пневматического оружия, проводимая на начальной стадии подготовки, оказывает непосредственное влияние на дальнейшее спортивное совершенствование стрелка. По существу начальное обучение стрельбе из пневматической винтовки проводится в следующей последовательности: ознакомление с понятием выстрела, приемами и правилами меткой стрельбы, овладение основами техники производства прицельного выстрела.

При комплектовании кружков желательно подбирать учеников примерно одного возраста и одинаковой физической подготовленности. Допускать новичков к практической стрельбе можно только после того, как они научатся обращаться с пневматическим оружием, усвоят «Инструкцию по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах» и лично распишутся в журнале (или специальной книге) в знании этой инструкции.

В плане работы кружка учтено проведение нескольких соревнований, как внутренних — классификационных (на первенство кружка и т. п.), так и массовых (на первенство школы, города). Это необходимо для популяризации стрелкового спорта среди учащихся, показа работы и достижений кружка, привлечения новых ребят к занятиям стрелковым спортом.

Программа разработана с учетом:

- использования имеющегося в наличии школы простейшего спортивного инвентаря;
- многолетнего опыта работы стрелковых кружков (рекомендована тематика занятий, рассчитано оптимальное количество часов и боеприпасов);
- освоения простейших упражнений, выполнение которых из школьного оружия в условиях соревнований дает право на присвоение спортивного разряда.

Программа объединения «Юный стрелок» имеет **спортивно-техническую направленность**: формирование характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств.

Цель программы:

- научить воспитанников разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии и метко стрелять.

Задачи программы:

1. Обучающая.

Обучить детей основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия; истории создания и развития стрелкового оружия России; мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований.

2. Воспитательная.

Воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта; уважение к Вооружённым Силам России и их истории; уважение к Российскому оружию и его истории. Сформировать у воспитанников целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм. Формировать навыки меткой стрельбы из пневматического оружия из различных положений.

3. Развивающая.

Развивать у воспитанников внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность.

Особенности возрастной группы, которым адресована данная программа

Программа рассчитана на обучение и воспитание подростков от 12 до 16 лет.

Организм подростка в этот период испытывает колоссальную нагрузку – сердечно-сосудистая система, зачастую не справляется с возрастающей потребностью организма, гормональная перестройка делает подростка неуравновешенным, сильно возбудимым, неадекватно реагирующим на внешние факторы.

Подростковый возраст представляет собой особый период психологического развития, на протяжении которого происходят значительные качественные изменения, вызывающие необходимость перестройки всей системы отношений с окружающими и приводящие к возникновению нового уровня развития самосознания.

Подросток приобретает новые познавательные возможности, выстраивает иерархию мотивов, определяющих сферу его предпочтений. Вырабатывает новые способы регуляции собственного поведения (учится управлять собой), формирует собственные взгляды на происходящие события. Он выстраивает собственную систему мировоззрения, делает первый жизненный выбор, устанавливает новые отношения с родителями с учетом собственных возросших самостоятельности и независимости, вступает в избирательные межличностные отношения дружбы и любви со сверстниками.

Подросток сильно зависит от мнения окружающих, особенно от мнения его сверстников. Он чувствительно реагирует на критику.

Исходя из вышесказанного, особенность работы с подростками заключается в том, чтобы давать им щадящие физические нагрузки, тщательно контролировать правильность выполнения ими упражнений, стараться меньше и тактичнее критиковать их поведение, больше поощрять, пусть даже за незначительные успехи.

Режим занятий

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Учебный год – 9 месяцев (36 недель).

Общее количество часов 1 года обучения – 144 часов в год

Режим занятия 2 раза в неделю.

Общее количество часов 2 года обучения – 144 часов в год

Режим занятия 2 раза в неделю.

Общее количество часов 3 года обучения – 144 часов в год

Режим занятия 2 раза в неделю.

Формы проведения занятий – беседа, семинар, зачет, практическое выполнение упражнений по стрельбе, соревнования.

Материально-техническое обеспечение:

1. Тир школьный переносной.
2. Винтовки пневматические.
3. Пистолеты пневматические.
4. Сейф для хранения оружия.

5. Пульки для стрельбы из пневматического оружия.
6. Мишени бумажные (различные).
7. Макеты автомата АКМ

Прогнозируемые результаты, критерии и механизм оценивания результатов.

1-й год обучения

Учащийся должен **знать**:

- историю, виды российского стрелкового оружия;
- правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;
- основные правила стрельбы;
- материальную часть пневматического оружия;

Учащийся должен **уметь**:

- обслуживать, чистить, смазывать пневматическое оружие;
- правильно и кучно стрелять по мишеням из положения сидя;
- производить неполную разборку и сборку автомата на время;
- осуществлять корректировку и самокорректировку при стрельбе;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе.

2-й год обучения

Учащийся должен **знать**:

- о развитии стрелкового спорта в России;
- технику безопасности при зарядании, изготовке и стрельбе;
- правила поведения в тире, команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение;
- материальную часть автомата Калашникова;
- основные правила стрельбы.

Учащийся должен **уметь**:

- снаряжать магазин автомата патронами;
- выполнять нормативы по неполной разборке и сборке автомата;
- готовить оружие к бою и устранять возможные задержки при стрельбе;
- чистить, смазывать и ставить на хранение автомат;
- кучно и метко стрелять по мишеням из пневматического оружия (из положения сидя);
- участвовать в соревнованиях по стрельбе на уровне района, округа.

3-й год обучения

Учащийся должен **знать**:

- о развитии стрелкового спорта в России;
- разрядные нормы по стрельбе из пневматического оружия;
- материальную часть пистолета ПМ;
- основные правила стрельбы.

Учащийся должен **уметь**:

- снаряжать магазин пистолета патронами;
- готовить оружие к бою и устранять возможные задержки при стрельбе;
- чистить, смазывать и ставить на хранение пистолет;
- кучно и метко стрелять по мишеням из пневматического оружия (из положения сидя, стоя);
- участвовать в соревнованиях по стрельбе на уровне округа, города.

Этапы педагогического контроля по усвоению программы

1-й год обучения

№ п/п	Этапы	Сроки контроля	Какие знания, умения и навыки формируются	Формы контроля
1.	Октябрь	После новой темы	Знание требований при обращении с оружием Знание мат. части пневм. оружия настройки	Зачётный урок
2.	Декабрь	После	Знания правил стрельбы,	Зачётный

		приобретения навыков	докладов стрелка и команд старшего. Умения	урок по проверке
		стрельбы по мишеням и изучения	изготавливаться, заряжать, прицеливаться, докладывать о готовности к стрельбе,	полученных знаний и умений
3.	Апрель	правил стрельбы После ознакомления с правилами соревнований	- производить выстрел и докладывать о завершении стрельбы Умение корректировать и самокорректировать стрельбу при стрельбе из положения сидя	Соревнования на личное и командное первенство (школьные) Выполнение нормативов по стрельбе, неполная разборка и сборка АКМ
4.	Май	После окончания курса	Знания, полученные за год обучения	

2-й год обучения

1.	Ноябрь	После изучения	Знание основных правил стрельбы	Зачётное занятие
2.	Январь	темы После изучения назначения и устройства автомата умения производить разборку и сборку автомата	Знание материальной части автомата, умение быстро и правильно осуществлять неполную разборку и сборку автомата Калашникова,	Зачётное Занятие
3.	Февраль	После получения навыков подготовки оружия к стрельбе, изготовки и заряжания	Знание докладов о готовности к стрельбе и завершении стрельбы. Умение изготавливаться, заряжать оружие и производить выстрел	Соревнование на личное первенство
4.	Март	После приобретения навыков быстрой	Умение кучно стрелять из положения сидя на 5 метров	Общешкольные соревнования на личное и командное

5.	Май	стрельбы из различных положений После окончания курса	Знания, полученные за год обучения	первенство Выполнение нормативов по стрельбе
----	-----	--	---------------------------------------	---

3-й год обучения

1.	Январь	<p>темы После изучения назначения и устройства автомата умения производить разборку и сборку автомата</p>	Знание материальной части пистолета	Зачётное Занятие
2.	Февраль	<p>После получения навыков подготовки оружия к стрельбе, изготовления и заряжания автомата</p>	Знание докладов о к стрельбе и завершении стрельбы. Умение изготавливаться, заряжать оружие и производить выстрел	Соревнование на личное первенство
3.	Март	<p>После приобретения навыков быстрой стрельбы из различных положений</p>	Умение кучно стрелять из положения стоя на 5 метров	Общешкольные соревнования на личное и командное первенство
4.	Май	<p>После окончания курса</p>	Знания, полученные за год обучения	Выполнение нормативов по стрельбе

Учебно-тематический план

№ п/ п	Название раздела	Количество часов по годам обучения								
		1 год			2 год			3 год		
		всего	теор	прак	всего	теор	прак	всего	теор	прак
1	Вводное занятие	2	2		2	2		2	2	
2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	2	2		2	2		2	2	
3	Теоретические основы стрельбы. Правила стрельбы.	4	2	2				2	2	
4	Материальная часть оружия	10	4	6	12		12	6	2	4
5	Изготовка к стрельбе	8		8	6		6	6		6
6	Совершенствование техники и навыков стрельбы	108		108	108		108	112		112
7	Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматического оружия на личное и командное первенство	10		10	14		14	14		14
Итого		144	10	134	144	4	140	144	8	136

Содержание программы

1-й год обучения

Тема № 1. Вводное занятие .

Занятие. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. История и виды российского стрелкового оружия.

Тема № 2. Меры безопасности при стрельбе.

Занятие. Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.

Тема № 3. Теоретические основы стрельбы.

Занятие. Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел.

Занятие. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули.

Занятие. Правила стрельбы. Способы определения расстояния до цели.

Занятие. Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.

Тема № 4. Материальная часть оружия .

Занятие. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки.

Занятие. Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение. Чистка, смазка и хранение винтовки.

Занятие. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматического пистолета

Занятие. Устройство, назначение и боевые свойства АК.

Занятие. Неполная разборка и сборка АК. Сдача нормативов.

Тема № 5. Изготовка к стрельбе из пневматического оружия.

Занятие. Изготовка к стрельбе из пневматической винтовки. Зарядание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.

Занятие. Зарядание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Наводка, нажатие на спусковой крючок. Режим дыхания. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы.

Занятие. Изготовка к стрельбе из пневматического пистолета.

Занятие. Зарядание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры из пневматической винтовки. Доклады.

Тема №6. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматического оружия.

Занятие. Подготовительные упражнения. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням М.А.Иткиса.

Занятие. Вспомогательные упражнения. Стрельба из пневматического оружия по белому листу бумаги.

Занятие. Вспомогательные упражнения. Стрельба из пневматического оружия по квадрату 10*10 см. Определение средней точки попадания.

Занятие. Основные упражнения по стрельбе. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «№6» на расстояние 5 метров из положения сидя с опорой на локоть.

Занятие. Скоростная стрельба. Техника скоростной стрельбы и её совершенствование.

Занятие. Основные упражнения по стрельбе. Тренировка в стрельбе из пневматического пистолета по мишени «№9» на расстояние 5 метров из положения стоя.

Тема №7. Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматического оружия на личное и командное первенство.

Занятие. Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников кружка.

Занятие. Участие в общешкольных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. Анализ соревнований.

2-й год обучения

Тема №1. Вводное занятие.

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.

Тема №2 Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами

Занятие. Правила поведения в стрелковом тире. Порядок обращения с оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение.

Тема №3 Правила стрельбы.

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

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

Тема №4 Материальная часть оружия.

Занятие. Назначение, боевые свойства, общее устройство и модификации автомата Калашникова. Назначение и устройство частей и механизмов автомата. Устройство патрона.

Занятие (практическое). Разборка и сборка автомата. Порядок неполной разборки автомата. Порядок сборки после неполной разборки. Снаряжение магазина патронами. Сдача нормативов неполной разборки и сборки автомата.

Занятие. Работа частей и механизмов автомата.

Занятие (практическое). Принадлежности автомата. Чистка и смазка автомата. Хранение и бережение автомата. Осмотр и подготовка автомата к стрельбе. Возможные задержки при стрельбе и способы их устранения.

Тема №5 Изготовка к стрельбе из пневматического оружия.

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

Занятие (практическое). Изготовка для стрельбы стоя с опорой и без опоры. Стрельба из пневматической оружия из положения стоя с опорой и без опоры. Отработка спуска курка. Ошибки при спуске курка.

Занятие (практическое). Изготовка к стрельбе из положения лёжа с опорой и без опоры. Стрельба на расстояние 10 метров по мишени №6. Тренировка на длительное удержание винтовки в положении лёжа без опоры.

Тема №6. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматического оружия.

Занятие (практическое). 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.

Занятие (практическое). 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.

Занятие (практическое). Тренировка в стрельбе из различных положений по падающим целям. Корректирование стрельбы. Совершенствование техники стрельбы по падающим целям. Приобретение навыков внесения поправок.

Занятие (практическое). Стрельба на время из различных положений на результативность с опорой и без опоры.

Тема №7 Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматического оружия на личное и командное первенство.

Занятие (практическое). Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников объединения.

Занятие (практическое). Участие в общешкольных соревнованиях по стрельбе из пневматического оружия на личное и командное первенство. Анализ соревнований.

Занятие (практическое). Подготовка и участие в окружных соревнованиях и на первенство города по стрельбе из пневматического оружия. Анализ соревнований.

3-й год обучения

Тема №1. Вводное занятие.

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.

Тема №2 Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами

Занятие. Правила поведения в стрелковом тире. Порядок обращения с оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение.

Тема №3 Правила стрельбы.

Занятие Кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания. Определение поправок. Правила прицеливания. Ошибки, допускаемые при прицеливании.

Тема №4 Материальная часть оружия.

Занятие. Назначение, боевые свойства, общее устройство и модификации ПМ. Назначение и устройство частей и механизмов пистолета.

Занятие (практическое). Разборка и сборка пистолета. Снаряжение магазина патронами. Чистка и смазка пистолета.

Тема №5 Изготовка к стрельбе из пневматического оружия.

Занятие (практическое). Изготовка. Заряжание. Выбор точки прицеливания.

Производство выстрела.

Занятие (практическое). Изготовка для стрельбы стоя с опорой и без опоры. Стрельба из пневматического оружия из положения стоя с опорой и без опоры. Отработка спуска курка. Ошибки при спуске курка.

Тема №6. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической оружия.

Занятие (практическое). 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.

Занятие (практическое). Тренировка в стрельбе из различных положений по падающим целям. Корректирование стрельбы. Совершенствование техники стрельбы по падающим целям. Приобретение навыков внесения поправок.

Занятие (практическое). Стрельба на время из различных положений на результативность с опорой и без опоры.

Тема №7 Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматического оружия на личное и командное первенство.

Занятие (практическое). Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников объединения.

Занятие (практическое). Участие в общешкольных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство. Анализ соревнований.

Занятие (практическое). Подготовка и участие в окружных соревнованиях и на первенство города по стрельбе из пневматического оружия. Анализ соревнований.

Используемая и рекомендуемая литература

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 1987
2. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение, 1984.
3. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 1977.
4. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., 1967.