
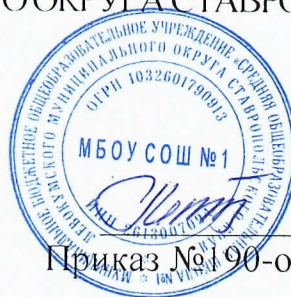


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»
ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Рассмотрено на заседании МС
председатель МС
 Г.А.Балышева
протокол №1 от 29.08.2024 года



Утверждаю
Директор школы
И.А.Лятычевская
Приказ №100-од от 30.08.2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Меткий стрелок»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации программы 1 год (72 часа)

Составитель:

Гринько Иван Алексеевич,

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детского объединения «Меткий стрелок» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; «Положения о структуре, порядке разработки и утверждения, дополнительных общеразвивающих программ» утвержденного О.Ю. Чельцовой, директором «Классическая школа» г.Гурьевска. Образовательная программа специально разработана в целях сопровождения социально-экономического развития муниципалитета.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Меткий стрелок» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Стрелковый спорт в нашей стране является одним из популярных видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников, которые с увлечением отдают свое свободное время этому замечательному виду спорта. Пулевая стрельба является одним из подвидов стрелкового спорта. Стрельба в этом виде спорта производится из пневматических, малокалиберных и крупнокалиберных пистолетов и винтовок.

В России стрельба из различных видов оружия стала массовым видом спорта и имеет два значительных достоинства для здорового образа жизни: способствует улучшению здоровья, отвлекает людей от вредных привычек, укрепляет обороноспособность нашей Родины. Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе.

При занятии пулевой стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Обязательный фактор проявления и развития воли - преодоление препятствий. Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовки, развитой центральной нервной системы. Также развиваются вестибулярный аппарат, зрительный анализатор.

Учащиеся в процессе обучения приобретают навыки обращения с оружием, особо это важно для мальчиков, ведь многим предстоит нести службу в рядах Вооруженных сил России.

Данная программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся среднего и старшего звена. Предусмотренные данной программой занятия проводятся в смешанных группах, состоящих из обучающихся разных классов.

Необходимость разработки и внедрения курса стрелковой подготовки

учащихся обусловлена тем, что в программе курса основы безопасности жизнедеятельности недостаточно времени уделяется этим темам. Поэтому данная программа используется для подготовки стрелков-спортсменов по стрельбе из пневматической винтовки.

Программа предназначена для учащихся 5- 11 классов. Возраст 11 – 17 лет.

При реализации программы используются следующие формы и виды деятельности учащихся: теоретические и практические занятия, беседы, лекции зачеты, игры, изучение документов; подведение итогов проводится в форме соревнований.

Виды деятельности учащихся: игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная, проблемно-ценностное общение; социальное творчество.

Программа позволяет развить у обучающихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Привлекает учащихся эта программа еще и тем, что у них имеется реальная возможность изучать современное стрелковое оружие и научиться метко стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества.

Актуальность программы - привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

Цель: создание условий для удовлетворения возникающего стремления обучающихся допризывного возраста к овладению военными знаниями и занятию военно-прикладными видами спорта.

Задачи:

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; основам судейства соревнований по стрельбе.

Научить учащихся разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии; разбирать и собирать автомат Калашникова и пистолет Макарова, а также осуществлять их чистку, смазку, подготовку к бою и постановку на хранение; устранять возможные неисправности и задержки при стрельбе; метко стрелять по мишеням из пневматической винтовки на различные расстояния и из различных положений; корректировать стрельбу и вносить поправки; настраивать прицел; обслуживать и ремонтировать пневматическую винтовку; определять расстояние до цели глазомерно и по угловым величинам; готовить ручную осколочную гранату к броску; метать ручные осколочные гранаты по горизонтальным целям из различных положений и из укрытий.

Воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта; уважение к Вооружённым Силам России и их истории; уважение к Российскому оружию и его истории; целеустремлённость, терпеливость, настойчивость,

самоотверженность, коллективизм и коммуникативность.

Развивать у учащихся внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность. Формировать навыки меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.

Содержание программы включает теорию и практику способов ведения стрельбы, разборку и сборку оружия, проведение практических стрельб в пневматическом тире. Изучение программы позволяет учащимся получить теоретические и практические знания обращения с оружием.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы занятий: теоретические, практические, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культуре.

Планируемые результаты:

Учащийся должен знать:

- историю, виды и типы российского стрелкового и спортивного оружия;
- правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;
- основные правила стрельбы;
- материальную часть пневматического оружия;
- материальную часть автомата Калашникова;
- строение и функции организма человека.

Учащийся должен уметь:

- ремонтировать, обслуживать, чистить, смазывать и ставить на хранение пневматическую винтовку;
- производить неполную разборку и сборку автомата на время;
- чистить, смазывать и ставить на хранение автомат;
- стрелять по мишеням из различных положений, корректировать
- анализировать результаты своей стрельбы.

Учебный план

№	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Общие основы и правила стрельбы. Техника безопасности на занятиях.	10	10	-
2.	Общая физическая подготовка	15	2	13
3.	Специальная физическая подготовка	16	2	14
4.	Техническая подготовка	25	3	22
5.	Тактическая подготовка	15	2	13

6.	Стрельба	20	1	19
7.	Контрольные нормативы	5	1	4
8.	Общее количество часов в год	72	21	51

Содержание программы

Вводное занятие (2 часа)

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

Меры безопасности при стрельбе из пневматического и стрелкового оружия (2 часа).

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

Теоретические основы стрельбы (2 часа).

Теория: Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Способы определения расстояния до цели. Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.

Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена (1 час).

Теория: Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.

Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Материальная часть оружия (2 часа).

Теория: Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-38.

Практика: Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки ИЖ-38. Хранение винтовки. Замена основных частей и механизмов винтовки. Техобслуживание, ремонт, чистка и смазка. Настройка пневматических винтовок. Выверка открытого прицела. Разборка и сборка автомата. Порядок неполной разборки автомата. Порядок сборки после неполной разборки. Снаряжение магазина патронами. Работа частей и механизмов автомата. Принадлежности автомата. Чистка и смазка автомата. Хранение и сбережение автомата. Осмотр и подготовка автомата к стрельбе. Возможные задержки при стрельбе и способы их устранения.

Подготовка оружия к стрельбе, стрельба из пневматической (26 часов).

Практика: Зарядание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы. Зарядание, изготовление к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела.

Доклад о завершении стрельбы. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады. Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.

Общая и специальная физическая подготовка (4 час).

Практика: 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. Упражнение с оружием (или макетом оружия), наведённым в район прицеливания, на длительное удержание в изготовке для повышения выносливости. Упражнение с оружием на длительное удержание в изготовке 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 спортсмена. Упражнения с утяжелённым спуском курка.

Основы техники и тактики стрельбы (2 часа).

Теория: Анализ результатов своей стрельбы. Рациональная поза изготовления стрелка, ощущение оружия: хватка оружия, подъём руки с оружием, движение спускового крючка.

Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки (2 часа).

Практика: Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5-10 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть. Совершенствование техники и навыков стрельбы. Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5- 10 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из этих положений. Стрельба лёжа с опорой на локоть. 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.

Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки (2 часа).

Практика: Участие в соревнованиях на личное первенство среди учащихся объединения. Участие в общешкольных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. Анализ соревнований. Участие в районных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство. Анализ соревнований.

Тематическое планирование

№	Наименование занятия	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке выстреле	1
3.	Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули.	1
4.	Общая и специальная физическая подготовка. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Способы определения расстояния до цели	1
5.	Общая и специальная физическая подготовка. Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.	1
6.	Общая и специальная физическая подготовка. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.	1
7.	Общая и специальная физическая подготовка. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-38.	1
8.	Общая и специальная физическая подготовка. Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.	2
9.	Общая и специальная физическая подготовка. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.	1
10.	общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки Иж-38	1
11.	Общая и специальная физическая подготовка. Техобслуживание, ремонт, чистка и смазка. Хранение винтовки Иж -38.	1
12.	Общая и специальная физическая подготовка. Техобслуживание, ремонт, чистка и смазка. Учебная стрельба	2
13.	Общая и специальная физическая подготовка.	1
14.	Общая и специальная физическая подготовка. Работа частей и механизмов автомата.	1
15.	Общая и специальная физическая подготовка. Принадлежности автомата. Чистка и смазка автомата. Хранение и бережение	1
16.	Общая и специальная физическая подготовка. Настройка пневматических винтовок. Выверка открытого прицела	1

17.	Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.	1
18.	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады.	1
19.	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады.	1
20.	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады.	2
21.	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады.	1
22.	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады.	1
23.	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады.	1
24.	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады.	1
25.	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады.	1
26.	Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников объединения.	1
27.	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады.	1
28.	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады.	1
29.	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады.	1
30.	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады.	1
31.	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады.	1
32.	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады.	2

33	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады.	1
34	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады.	1
35	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады.	1
36	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады.	1
37	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады.	1
38	Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников объединения.	1
39	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады.	1
40	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады.	1
41	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады.	1
42	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады.	1
43	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады.	1
44	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады.	1
45	Общая и специальная физическая подготовка. Заряжание, изготовление, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады.	1
46	Стрельба из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	1
47	Общая и специальная физическая подготовка. Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	1
48	Общая и специальная физическая подготовка. Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	1

49	Общая и специальная физическая подготовка. Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	1
50	Общая и специальная физическая подготовка. Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	1
51	Общая и специальная физическая подготовка. Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	1
52	Общая и специальная физическая подготовка. Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	1
53	Общая и специальная физическая подготовка. Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	1
54	Общая и специальная физическая подготовка. Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	1
55	Участие в общешкольных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. Анализ соревнований.	1
56	Основы техники и тактики стрельбы	1
57	Общая и специальная физическая подготовка. Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5-10 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.	1
58	Общая и специальная физическая подготовка. Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5- 10 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.	1
59	Общая и специальная физическая подготовка. Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры.	1
60	Общая и специальная физическая подготовка. Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры.	1
61	Общая и специальная физическая подготовка. Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры.	1
62	Общая и специальная физическая подготовка. Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры.	1
63	Общая и специальная физическая подготовка. Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры.	1
64	Общая и специальная физическая подготовка. Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры.	1

65	Общая и специальная физическая подготовка. Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения лёжа с опорой и без опоры.	1
66	Общая и специальная физическая подготовка. Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения лёжа с опорой и без опоры.	1
67	Общая и специальная физическая подготовка. Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения лёжа с опорой и без опоры.	1
68	Общая и специальная физическая подготовка. Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения лёжа с опорой и без опоры.	1
	ВСЕГО ЧАСОВ:	72

Материально-техническое обеспечение программы:

- Кабинет ОБЖ
- Винтовка пневматическая – 4 шт.
- Массогабаритный макет автомата Калашникова – 2 шт.
- Сейф для хранения оружия – 1 шт.
- Пульки для стрельбы из пневматического оружия
- Мишени бумажные (различные)
- Компьютер
- Мультимедиапроектор
- Аптечка медицинская

Литература

Программы для внешкольных учреждений общеобразовательных школ. Оборонно- спортивные кружки. М.: Просвещение, 1987

Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 1977.

Быков Д.В., Сазонов Д.Д. России сможем послужить: сборник методических материалов по организации военно-спортивных и патриотических мероприятий / Под ред. А.В. Варакина. – Волгоград: РКК «PRosto», 2008. – 176 с.

Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М.: ДОСААФ, 1986.- 96 с.

Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. – М.: ФиС, 1986.- 153 с.

Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. М.:КГАФК, 1995.- 130 с.

Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки М.:КГАФК, 1996.- 80 с.