

Муниципальная организация дополнительного образования
«Центр дополнительного образования» с. Койгородок

Рекомендовано

Методическим советом

МОДО «ЦДО» с.Койгородок

Протокол № 6 от 24.08.2023г.

Утверждено

Педагогическим советом

МОДО «ЦДО» с.Койгородок

Протокол № 7 от 24.08.2023г.

Ю.В.Лезликова

Приказ ОД № 48 от 24.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа

Технической направленности

«Меткий стрелок»

Возраст детей: 10-16 лет

Срок реализации: 2 года

Уровень реализации - базовый

Составитель:

Костенко Александр Васильевич,
педагог дополнительного образования

с. Койгородок, 2023 г.

Комплекс основных характеристик
дополнительной общеобразовательной программы –
дополнительной общеразвивающей программы:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Меткий стрелок» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Стрельба – это спорт, охота и здоровье. Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчины, женщины, дети. Значит, стрельба интересна, полезна и увлекательна, она имеет много малозаметных, но трудных и тонких особенностей. Поэтому оружие и особенно стрельба из него всегда вызывает живой интерес у подростков. Кроме того, в настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья школьников. Организация объединения позволяет развивать общефизическую подготовку обучающихся, воспитывать у будущих мужчин смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность и самостоятельность.

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.

При занятии стрельбой из пневматического оружия идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности.

Привлечение обучающихся к прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить среди детей уровень противоправных действий.

Отличительные особенности данной программы:

- теоретическая подготовка знакомит обучающихся с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения тренировок; с характеристикой вооружения Российской армии, с историей ее создания.
- техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготовку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия.
- физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармонического развития.
- психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

Программа предусматривает изучение и ознакомление с:

- историей развития стрелкового спорта;
- теоретическое знакомство с основными видами отечественного стрелкового оружия их характеристиками и устройством;
- прикладным и оборонным значением стрелкового спорта;
- характеристиками моделей пневматического оружия;
- устройством и взаимодействием частей пневматического оружия
- техникой безопасности при пользовании пневматическим оружием;
- основами производства меткого выстрела;
- методикой обучения технике стрельбы;

- специальными стрелковыми упражнениями;
- организацией соревнований по стрельбе и их проведение.

Уровень усвоения программы – базовый.

Классификация программы – одноуровневая.

Адресат программы: в объединение могут быть приняты как девочки, так и мальчики. Набор в группы первого года обучения осуществляется на основе заявления родителей (законных представителей). В группу зачисляются обучающиеся 10-16 лет.

Объем и срок освоения программы: Совокупная продолжительность реализации образовательной программы составляет 288 часов, 2 года.

Формы обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: Общее количество часов в год составляет 108 часов, 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 1 час по 45 минут. Всего часов в неделю 3.

Особенности организации образовательного процесса - состав группы – постоянный. Занятия групповые.

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

На теоретических занятиях сообщаются основные сведения об отечественном стрелковом оружии, его основных технических характеристиках, по истории стрелкового спорта, технике и методике стрельбы, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стрельбы из различных положений.

На практических занятиях обучающиеся приобретают умения и навыки по разборке и сборке винтовки, в совершенствовании техники стрельбы из пневматического оружия.

Прохождение каждой новой темы и выполнение упражнений по стрельбе предполагает постоянное повторение предыдущих тем и овладение определенными практическими навыками в стрельбе.

К занимающимся предъявляются определенные требования по мерам безопасности при обращении с пневматическим оружием, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий, по знанию устройства и работы данного вида оружия.

Цель: дать первоначальные знания по устройству стрелкового оружия, правил ведения огня из него и приобретение навыков в практической стрельбе.

Программа предусматривает задачи:

Обучающие:

- Обучить детей основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового 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.

Развивающие:

- Развивать у обучающихся внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность.

Воспитательные:

- Сформировать у обучающихся целеустремленность, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникативность. Формировать навыки меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.

Учебный план

| № | Наименование разделов | Кол-во часов 1 года обучения | Кол-во часов 2 года обучения | Всего |
|----|---|------------------------------|------------------------------|------------|
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Сведения об анатомии человека | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Физическая подготовка стрелка | 8 | 8 | 16 |
| 4 | Психологическая подготовка стрелка | - | 2 | 2 |
| 5 | Начальные сведения о стрельбе из личного оружия | 1 | - | 1 |
| 6 | Изучение пневматического оружия | 1 | 1 | 2 |
| 7 | Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества | - | 1 | 1 |
| 8 | Подготовительные упражнения по стрельбе | 6 | - | 6 |
| 9 | Вспомогательные упражнения по стрельбе | 12 | 8 | 20 |
| 10 | Основные упражнения по стрельбе | 66 | 70 | 136 |
| 11 | Стрелковые игры | 6 | 6 | 12 |
| 12 | Соревнования по стрельбе из винтовки | 6 | 6 | 12 |
| 13 | Соревнования по стрельбе из пистолета | - | 4 | 4 |
| | Итого: | 108 | 108 | 216 |

Учебный план 1 года

| № | Тема | Количество часов | | | Форма контроля |
|---|---|------------------|--------|----------|-------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | - | Опрос, Наблюдение |
| 2 | Начальные сведения об анатомии человека | 1 | 1 | - | |
| 3 | Физическая подготовка стрелка | 8 | 1 | 7 | |
| 4 | Начальные сведения о стрельбе из личного оружия | 1 | 1 | - | |
| 5 | Общие сведения о пневматическом оружии | 1 | 1 | - | |
| 6 | Подготовительные упражнения по стрельбе | 6 | 1 | 5 | |
| 7 | Вспомогательные упражнения по стрельбе | 12 | 1 | 11 | |

| | | | | | |
|----|--------------------------------------|------------|----------|------------|-----------------------------------|
| 8 | Основные упражнения по стрельбе | 66 | - | 66 | выполнение контрольных упражнений |
| 9 | Стрелковые игры | 6 | - | 6 | |
| 10 | Соревнования по стрельбе из винтовки | 6 | - | 6 | |
| | Итого: | 108 | 7 | 101 | |

Содержание 1 года обучения

1. Вводное занятие

Теория: История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы.

2. Начальные сведения об анатомии человека

Теория: Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечно-сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварительная и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

3. Физическая подготовка стрелка

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Занятия в различных спортивных секциях. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статистической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

4. Начальные сведения о стрельбе из личного оружия

Теория: Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

5. Изучение пневматического оружия

Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжание и разряжение.

6. Подготовительные упражнения по стрельбе

Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол.

Упражнение 2. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Упражнение 3. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.

Упражнение 4. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 5. Тренировка в стрельбе из винтовки без пули. Координация всех действий стрелка.

7. Вспомогательные упражнения

Упражнение 6. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 7. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

8. Основные упражнения по стрельбе

Упражнение 8. Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 9. Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора.

Упражнение 10. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

9. Стрелковые игры

1. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.
2. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.
3. «Дуэльная» стрельба по силуэтным мишеням на скорость.
4. «Выбивание» - аналогична предыдущей игре.

10. Соревнования по стрельбе из винтовки

Проводится между членами объединения, на первенство учебного заведения.

Учебный план 2 года обучения

| № п/п | Тема | Всего | Теория | Практика | Форма контроля |
|--------------|-------------------------------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------|
| 1. | Вводное занятие. | 1 | 1 | - | Опрос, наблюдение |
| 2. | Углубление знаний анатомии человека | 1 | 1 | - | |
| 3. | Физическая подготовка стрелка | 8 | 1 | 7 | |
| 4. | Психологическая подготовка стрелка | 2 | 2 | - | |

| | | | | | |
|---------------|---|------------|----------|------------|------------------------------------|
| 5. | Углубленное изучение пневматического оружия | 1 | 1 | - | |
| 6. | Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества | 1 | 1 | - | |
| 7. | Вспомогательные упражнения по стрельбе | 8 | - | 8 | |
| 8. | Основные упражнения по стрельбе | 70 | - | 70 | выполнение контрольных упражнений. |
| 9. | Стрелковые игры | 6 | - | 6 | |
| 10. | Соревнования по стрельбе из винтовки | 6 | - | 6 | |
| 11. | Соревнования по стрельбе из пистолета | 4 | - | 4 | |
| ИТОГО: | | 108 | 7 | 101 | |

Содержание второго года обучения

1. Вводное 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.

2. Углубление знаний анатомии человека.

Строение тканей: мышечной, нервной, костной и др. Опорные и двигательные функции скелета и мышц. Наружный покров. Органы: дыхания, кровообращения, равновесия и др. Газообмен. Обмен веществ, пищеварение. Вторая сигнальная система. Сенсорные и моторные сигналы.

3. Физическая подготовка

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Занятия в различных спортивных

секциях. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения. Упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

4. Психологическая подготовка

Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях. Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.

5. Углубленное изучение пневматического оружия

Надежность запирания канала ствола, блокировка спускового механизма. Регулировка прицела. Пристрелка. Техническая эксплуатация оружия. Меры безопасности. Возможные отказы и их устранения. Правила проведения соревнований.

6. Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества

Технические данные. Конструктивные отличия. Назначение и устройство основных частей оружия. Зарядание и разряджение. Особенности эксплуатации.

7. Вспомогательные упражнения по стрельбе

Аналогичные упражнениям 4-11. Постепенное увеличение количества выстрелов в упражнениях.

8. Основные упражнения по стрельбе

Упражнение 1. Стрельба из винтовки из положения сидя за столом с опорой на локти.

Упражнение 2. Стрельба из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой на, а затем – стоя без опоры.

Упражнение 3. Стрельба из винтовки в трех положениях: сидя за столом с опорой локтями, а затем – стоя без опоры, затем с колена.

Упражнение 4. Скоростная стрельба из винтовки по силуэтам в положении стоя.

Упражнение 5. Тренировка без стрельбы с винтовкой с переменным центром тяжести стоя без опоры.

Упражнение 6. Стрельба из винтовки с переменным центром тяжести стоя без опоры.

Упражнение 7. Стрельба из пневматического пистолета. (проводится при физической возможности стрелка. При невозможности обучающегося производить стрельбу из пневматического пистолета, продолжает упражнение №6).

9. Стрелковые игры

Аналогичны программе первого года обучения.

10. Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки

Проводится между членами объединения, на первенство учебного заведения.

11. Соревнования по стрельбе из пистолета

Проводится между членами объединения, на первенство учебного заведения.

Планируемые результаты

Личностные: воспитание у обучающихся смелости и мужества, решительности и самообладания, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметные: развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в обществе; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе;

Предметные: получение знаний об основах стрельбы, получение навыков стрельбы из пневматической винтовки, получение навыков проведения физических упражнений для укрепления общей физической подготовки и для формирования правильной осанки.

По окончании обучающийся знает:

- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правила 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.

Обучающийся умеет:

- 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 обучающихся.

Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

Условия реализации программы

К условиям реализации программы относится характеристика материально-технического обеспечения:

- Помещение, соответствующее нормам СанПиНа;
- Тир;
- Столы стрелковые – 5 шт.;
- Стулья – 5 шт.;
- Ноутбук, экран, проектор;
- Стенды по изучению устройства и взаимодействия частей АК-74, ПМ и пневматической винтовки;
- пневматическая винтовка – 5 шт.;
- стенды для стрельбы;
- упоры для стрельбы – 5 шт.;
- мишени бумажные (различные);
- пульки для стрельбы из пневматического оружия.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- наблюдение за деятельностью обучающихся;

- соревнования по стрельбе;
- соревнования по военно-прикладному многоборью;
- выполнение контрольных упражнений.

Условия выполнения сдачи норматива по стрельбе:

- дистанция стрельбы – 10 м.
- мишень – «Спортивная» №8
- положение для стрельбы — сидя с руки с опорой на стол.
- количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных.
- время на стрельбу – не ограничено.
- норматив – 40 очков.

Условия выполнения упражнений

| Индекс упражнения | Дистанция, м | Положение для стрельбы | Количество выстрелов | | Мишени | | | Время на стрельбу мин. |
|----------------------|--------------|--------------------------------|----------------------|----------|--------|----------------|-----------------|------------------------|
| | | | пробное | зачетное | № | Кол-во пробных | Кол-во зачетных | |
| «Начинающий стрелок» | 5 | Сидя или стоя с опорой на стол | 3 | 5 | 4 | 1 | 1 | Неограниченное |
| «Юный стрелок» | 10 | С опорой о стол | 6 | 20 | 6 | 2 | 4 | 30 мин |
| «Меткий» стрелок» | 10 | Стоя | 6 | 20 | 6 | 2 | 4 | 45 мин |
| «Снайпер» | 10 | Стоя. С колена. | 6 | 20 | 6 | 2 | 4 | 40 мин |

Разрядные нормы по стрельбе пулевой:

Пневматические винтовки, пули ДН или ДЦ, прицел открытый

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

ИНСТРУКЦИЯ

По пулевой стрельбе из пневматического оружия

1. Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из пневматического оружия

Линия мишеней оборудуется **только на глухой стене помещения, где нет дверей.** На входной двери тира обязательно надо сделать **прочный внутренний запор.**

Недопустимо пренебрежительное, легкомысленное обращение с пневматическим оружием. Это может привести к трагическим последствиям. Пули выбрасываются из ствола винтовок повышенного качества со скоростью до 170 м/с и летят на расстояние до 150 м. Поэтому необходимо строго соблюдать все меры безопасности, как и при стрельбе из огнестрельного оружия. Перед каждой стрельбой надо обязательно проводить наружный осмотр оружия и подтягивать крепежные винты.

Для проверки отсутствия пули в канале ствола необходимо открыть ствол и повернуть его вниз на угол около 30°, преодолев упругость боевой пружины, но не ставить боевой взвод поршня на шептало. Затем, удерживая ствол в повернутом на 30° положении, посмотреть на свет в канал ствола и убедиться, что пули нет. Медленно опустить ствол и положить оружие на стол или поставить в пирамиду.

Меры безопасности при стрельбе в тире

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Брать и заряжать оружие без команды руководителя стрельбы.
2. Прицеливаться и направлять даже незаряженное оружие на людей, в стороны и в тыл.
3. Трогать спусковой крючок во время заряжения до прицеливания и после стрельбы.
4. Оставлять заряженное оружие без присмотра.
5. Выносить заряженное оружие с огневого рубежа.
6. Хранить оружие в заряженном состоянии.
7. Шуметь и отвлекаться от стрельбы.
8. Находиться на огневом рубеже посторонним.
9. Трогать чужое оружие.

СТРЕЛОК ОБЯЗАН:

1. Выполнять все команды руководителя стрельбы.
2. Держать даже незаряженное оружие **только стволom в направлении стрельбы, а при переходах – стволom вверх**, удерживая его около мушки.
3. Стрелять только после команды «СТАРТ» и до команды «СТОП».
4. О неисправности оружия докладывать руководителю стрельбы.
5. Прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека.

6. После стрельбы убедиться, что оружие разряжено.

7. Бережно относиться к оружию.

Правила выполнения стрельбы в пневматическом тире

| Действия и команды руководителя стрельбы и дежурных по тиру | Действия стрелков стреляющей смены |
|--|--|
| 1. Руководитель стрельбы проверяет подготовку тира. Командует: «ОЧЕРЕДНАЯ СМЕНА, ЗАХОДИ». Дежурный у входа впускает очередную смену. | Стрелки очередной смены заходят в тир и становятся напротив указанного оружия на линии предварительного старта. |
| 2. Объясняет упражнение и напоминает меры безопасности. Командует: «НА ОГНЕВОЙ РУБЕЖ ШАГОМ МАРШ!» | Подходят на огневой рубеж. Проверяют целостность контровки прицела краской или лейкопластырем. |
| 3. Командует «РАЗДАТЬ ПУЛИ». Раздатчик пуль выдает пули согласно упражнению | Проверяют количество пуль и качество пуль, дефектные заменяют |
| 4. Командует «ПРИГОТОВИТЬСЯ». Проверяет готовность к стрельбе и помогает устранить ошибки изготовки | Изготавливаются к стрельбе согласно упражнению и устраняют ошибки |
| 5. Командует «ЗАРЯЖАЙ». «СТАРТ». Все время следит за правильностью стрельбы и соблюдением мер безопасности при стрельбе. Устраняет ошибки стрелков | Отстреливаются полученными пулями. Открывают ствол на 30 (но не ставят боевой взвод на шептало!), проверяют на свет отсутствие пули в канале ствола, осторожно кладут оружие в направлении стрельбы. При отказе оружия – докладывают |

| | |
|--|--|
| | руководителю стрельбы |
| 6. Командует «СТОП» - при необходимости прервать стрельбу, «РАЗРЯДИТЬ ОРУЖИЕ» - если надо окончит стрельбу | Прекращают стрельбу и, если будет команда, разряжают оружие и ждут последующих команд |
| 7. После окончания стрельбы всей смены и проверки открытия стволов всего оружия командует: «К МИШЕНЯМ ШАГОМ МАРШ!» | Подходят к своей мишени, не трогая ее, находят свои пробоины |
| 8. Проверяет мишени, объясняет результат стрельбы | При подходе руководителя стрельбы докладывают: «СТРЕЛОК... (фамилия)». Выясняют ошибки |
| 9. Командует: «КРУГОМ, ИЗ ТИРА ШАГОМ МАРШ!». Дежурный у входа выпускает отстрелявших | Поворачиваются и выходят из тира |

Обучающимся необходимо помнить, что пули свинцовые, и поэтому нельзя после стрельбы, трогать руками лицо, протирать глаза, а также дотрагиваться до одежды и мебели, так как свинец вреден и оставляет следы. После стрельбы надо тщательно вымыть руки.

Методические материалы

Методы обучения: В подготовке стрелков применяются различные методы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы.

Индивидуальный метод применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к ответственным соревнованиям.

Групповой метод применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

Индивидуально-групповой метод на занятиях по стрельбе является основным. Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как педагога занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

Метод самостоятельной работы состоит в том, что обучающиеся, получившие от педагога задание, самостоятельно или попарно отрабатывают приемы стрельбы или тренируются в производстве "холостых" выстрелов.

Словесный (объяснение, рассказ, беседа, консультация).

Игры (игры: развивающие, подвижные; игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения).

Наглядный (использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов, приборов, моделей и т.д.).

Психологический и социологический (анкетирование, психологические тесты; создание и решение различных ситуаций).

Примерный план воспитательной работы с обучающимися

| срок | Мероприятия | ответственный |
|----------|--|---------------|
| Сентябрь | Беседы о правилах дорожного движения, о поведении на реках и водоёмах, правила противопожарной безопасности, правила поведения в чрезвычайных ситуациях, так же меры профилактики коронавирусной инфекции. | Костенко А.В. |
| Октябрь | Спортивно-оздоровительное мероприятие « Со спортом дружить – здоровым быть». | Костенко А.В. |
| Ноябрь | Беседа, посвященная Дню народного единства, «Права, обязанности, ответственность!» - Беседа | Костенко А.В. |
| Декабрь | Подготовка к Новому году. Новогоднее мероприятие. Утренник. | Костенко А.В. |
| Январь | Беседа «Под рождественской звездой» Знакомство с рождественскими обычаями и традициями, воспитание интереса к православной культуре. | Костенко А.В. |
| Февраль | Беседа на патриотические темы посвященную дню «защитника Отечества» | Костенко А.В. |
| Март | «Гражданско-патриотическое воспитание» передача знаний, умений и навыков социального общения людей. 18 марта день воссоединения Крыма с Россией | Костенко А.В. |
| Апрель | Спортивные мероприятия с привлечением детей с других объединений. | Костенко А.В. |
| Май | «Георгиевская ленточка» - Акция «УРА КАНИКУЛЫ» - Чаепитие | Костенко А.В. |

Список литературы

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. № 3 «Об утверждении СанПиН 2.4.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий»;

- Приказом Министерства просвещения России от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Уставом МОДО «ЦДО» с.Койгородок.

Для педагога:

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) .

Календарный учебный график

1 год обучения

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | | | Дата проведения занятия (план) | Дата проведения занятия (факт) |
|-------|--|--------------|---|---|--------------------------------|--------------------------------|
| | | Т | П | В | | |
| 1 | Вводное занятие: История пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, отличительные особенности. | 1 | - | 1 | | |
| 2 | Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы Сенсорные системы-анализаторы. | 1 | - | 1 | | |
| 3 | Физическая подготовка. | 1 | - | 1 | | |
| 4 | Развитие устойчивости позы тела при стрельбе. | 1 | 1 | 2 | | |
| 5 | Способность выключения и фиксации отдельных мышц и суставов. | - | 1 | 1 | | |
| 6 | Способность выключения и фиксации отдельных мышц и суставов. | - | 1 | 1 | | |
| 7 | Плавность нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения . | - | 1 | 1 | | |
| 8 | Плавность нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения. | - | 1 | 1 | | |
| 9 | Плавность нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения. | - | 1 | 1 | | |
| 10 | Начальные сведения о стрельбе из личного оружия. | 1 | - | 1 | | |
| 11 | Изучение пневматического оружия. | - | 1 | 1 | | |
| 12 | Подготовительные упражнения по стрельбе Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. | 1 | - | 1 | | |
| 13 | Упражнение 2. Контроль однообразия прицеливания из винтовки. | - | 1 | 1 | | |
| 14 | Упражнение 3. Принятие устойчивой изготровки для стрельбы из винтовки стоя без опоры. | - | 1 | 1 | | |
| 15 | Упражнение 3. Принятие устойчивой изготровки для стрельбы из винтовки стоя без опоры. | - | 1 | 1 | | |
| 16 | Упражнение 4. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням. | - | 1 | 1 | | |
| 17 | Упражнение 5. Тренировка в стрельбе из винтовки без пульт. Координация всех действий стрелка. | - | 1 | 1 | | |
| 18 | Упражнение 6. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. | - | 2 | 2 | | |
| 19 | Упражнение 6. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. | - | 2 | 2 | | |
| 20 | Упражнение 6. Стрельба из пистолета по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. | - | 2 | 2 | | |
| 21 | Упражнение 6. Стрельба из пистолета по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. | - | 2 | 2 | | |
| 22 | Упражнение 6. Стрельба из пистолета по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. | - | 2 | 2 | | |
| 23 | Упражнение 7 Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания. | - | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|----|---|--------|---|---|--|--|
| 49 | Упражнение 10. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 50 | Упражнение 10. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 51 | Упражнение10. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 52 | Упражнение 10. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 53 | Упражнение 10. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры. | - - | 2 | 2 | | |
| 54 | Упражнение 10. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 55 | Упражнение 10. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 56 | 1. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость. 2. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество. | - | 2 | 2 | | |
| 57 | 3. «Дуэльная» стрельба по силуэтным мишеням на скорость. 4. «Выбивание» - аналогична предыдущей игре. | - | 2 | 2 | | |
| 58 | 3. «Дуэльная» стрельба по силуэтным мишеням на скорость 4. «Выбивание» - аналогична предыдущей игре. | - | 2 | 2 | | |
| 59 | Соревнования по стрельбе из винтовки | - | 2 | 2 | | |
| 60 | Соревнования по стрельбе из винтовки | - | 2 | 2 | | |
| 61 | Соревнования по стрельбе из винтовки | - | 2 | 2 | | |

Календарный учебный график

2 год обучения

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | | | Дата проведения занятия (план) | Дата проведения занятия (факт) |
|-------|---|--------------|---|---|--------------------------------|--------------------------------|
| | | Т | П | В | | |
| 1 | Развитие стрелкового спорта в России. Спортивная классификация. Разрядные нормы. | 1 | - | 1 | | |
| 2 | Строение тканей. Опорные и двигательные функции скелета и мышц. Наружный покров. Органы. Газообмен. Обмен веществ, пищеварение. Вторая сигнальная система. Сенсорные и моторные сигналы. | 1 | - | 1 | | |
| 3 | Физическая подготовка | 1 | 1 | 2 | | |
| 4 | Физическая подготовка Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. | - | 2 | 2 | | |
| 5 | Дыхательные упражнения. Упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности. | - | 2 | 2 | | |
| 6 | Дыхательные упражнения. Упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности. | - | 2 | 2 | | |
| 7 | Психологическая подготовка. | - | 2 | 2 | | |
| 8 | Запирание канала ствола, блокировка спускового механизма. Регулировка прицела. Пристрелка. Техническая эксплуатация оружия. Меры безопасности. Возможные отказы и их устранения. Правила проведения соревнований. | 1 | - | 1 | | |
| 9 | Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества. | 1 | - | 1 | | |
| 10 | Стрельба из винтовки по бумаге для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Увеличение количества выстрелов в упражнениях. | - | 2 | 2 | | |
| 11 | Стрельба из винтовки по бумаге для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Увеличение количества выстрелов в упражнениях. | - | 2 | 2 | | |
| 12 | Стрельба из винтовки по бумаге для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Увеличение количества выстрелов в упражнениях. | - | 2 | 2 | | |
| 13 | Стрельба из винтовки по бумаге для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Увеличение количества выстрелов в упражнениях. | - | 2 | 2 | | |
| 14 | Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания. | - | 2 | 2 | | |
| 15 | Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания. | - | 2 | 2 | | |
| 16 | Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания. | - | 2 | 2 | | |
| 17 | Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания. | - | 2 | 2 | | |
| 18 | Стрельба из винтовки стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 19 | Стрельба из винтовки стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|
| 20 | Стрельба из винтовки стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 21 | Стрельба из винтовки стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 22 | Стрельба из винтовки стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 23 | Стрельба из винтовки стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 24 | Стрельба из винтовки стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 25 | Стрельба из винтовки стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 26 | Стрельба из винтовки стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 27 | Стрельба из винтовки стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 28 | Стрельба из винтовки стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 29 | Стрельба из винтовки стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 30 | Стрельба из винтовки стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 31 | Стрельба из винтовки стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 32 | Стрельба из винтовки с колена | - | 2 | 2 | | |
| 33 | Стрельба из винтовки с колена | - | 2 | 2 | | |
| 34 | Стрельба из винтовки с колена | - | 2 | 2 | | |
| 35 | Стрельба из винтовки с колена | - | 2 | 2 | | |
| 36 | Стрельба из винтовки с колена | - | 2 | 2 | | |
| 37 | Стрельба из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лежа с упора, стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 38 | Стрельба из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лежа с упора, стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 39 | Стрельба из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лежа с упора, стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 40 | Стрельба из винтовки в трех положениях сидя за столом с опорой локтями или лежа с упора, стоя без опоры, с колена. | - | 2 | 2 | | |
| 41 | Стрельба из винтовки в трех положениях сидя за столом с опорой локтями или лежа с упора, стоя без опоры, с колена. | - | 2 | 2 | | |
| 42 | Скоростная стрельба из винтовки по силуэтам в положении стоя. | - | 2 | 2 | | |
| 43 | Скоростная стрельба из винтовки по силуэтам в положении стоя. | - | 2 | 2 | | |
| 44 | Скоростная стрельба из винтовки по силуэтам в положении стоя. | - | 2 | 2 | | |
| 45 | Тренировка без стрельбы с винтовкой с переменным центром тяжести стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 46 | Стрельба из винтовки с переменным центром тяжести стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 47 | Стрельба из винтовки с переменным центром тяжести стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 48 | Стрельба из винтовки с переменным центром тяжести стоя без опоры. | - | 2 | 2 | | |
| 49 | «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве. | - | 2 | 2 | | |
| 50 | «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени. | - | 2 | 2 | | |
| 51 | «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость. | - | 2 | 2 | | |
| 52 | Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки | - | 2 | 2 | | |
| 53 | Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки | - | 2 | 2 | | |
| 54 | Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки | - | 2 | 2 | | |
| 55 | Соревнования по стрельбе из пистолета | - | 2 | 2 | | |
| 56 | Соревнования по стрельбе из пистолета | - | 2 | 2 | | |

Меры безопасности при стрельбе в тире

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Брать и заряжать оружие без команды руководителя стрельбы.
2. Прицеливаться и направлять даже незаряженное оружие на людей, в стороны и в тыл.
3. Трогать спусковой крючок во время заряжения до прицеливания и после стрельбы.
4. Оставлять заряженное оружие без присмотра.
5. Выносить заряженное оружие с огневого рубежа.
6. Хранить оружие в заряженном состоянии.
7. Шуметь и отвлекаться от стрельбы.
8. Находиться на огневом рубеже посторонним.
9. Трогать чужое оружие.

СТРЕЛОК ОБЯЗАН:

8. Выполнять все команды руководителя стрельбы.
9. Держать даже незаряженное оружие **только стволом в направлении стрельбы, а при переходах – стволом вверх**, удерживая его около мушки.
10. Стрелять только после команды «СТАРТ» и до команды «СТОП».
11. О неисправности оружия докладывать руководителю стрельбы.
12. Прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека.
13. После стрельбы убедиться, что оружие разряжено.
14. Бережно относиться к оружию.