





<p>РАССМОТРЕНО МО классных руководителей протокол № 1 от 29.08.2017г. Руководитель МО Васюкова О.В. </p>	<p>СОГЛАСОВАНО Зам. директора по ВР Васюкова О.В.  29.08.2017 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор школы  (О.Е. Антипова) Приказ № 01.08/87 от 29.08.2017 г.</p> 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ Секция «Стрелковое дело» 3-4 класс

Направленность: спортивная-оздоровительная
(уровень – базовый)

Срок реализации программы: 34 ч. (9 месяцев)

Возраст детей: 9 – 10 лет

Форма обучения: очная, групповая

Разработчик программы: Учитель физкультуры Карпов Н.Н.

Содержание образовательной программы **Содержание программы первого года обучения.**

Тема 1: История стрелкового оружия, теория (1 час) История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

Тема 2: Теоретические основы стрельбы теория (6 часов) История развития пулевой стрельбы, ее значение. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Отдача винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.

Тема 3: Устройство и назначение винтовки МР-512 теория (2 часа) Общие данные. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия.

Тема 4: Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. теория.(2 часа.) Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка.

Тема 5: Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия (4 часа) Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

Тема 6: Предварительные упражнения — стрельба без пуль. Практические занятия (4 часа) Упражнение №1 Контроль однообразия прицеливания. Упражнение №2 Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

Тема 7: Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512 на 5 м. (упр. №6) Практические занятия. (33 часа) Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3. Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат. Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5 Упражнение №7. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.

Тема 8: Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512 на 10 м. (мишень. №6) Практические занятия. (15 часов) Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5. Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат. Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.

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

Содержание программы второго года обучения

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

Тема 2: Устройство пневматической винтовки МР-512 (1 час) Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки МР-512 .

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

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

Тема 5: Техника стрельбы из пневматических винтовок. Практические занятия (29 часов) Упражнение №9. Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Дистанция-5м. Выстрелов 3*5, Задание выполнить нормативные установки. Упражнение №10. Стрельба, стоя с руки, мишень 8, дистанция 5м. Выстрелов 3*5 Задание – выполнить нормативы соревнований. Стрельба с упора мишень №8 дистанция 10 м, выстрелов 3*5. Упражнение №14 Стрельба лежа с руки. Расстояние 10м, мишень №8 выстрелов 3* 10.

Тема 6: Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия. (10 часов) Упражнение №15. Стрельба по мишени «П», дистанция 5м, выстрелов 3*5 Задание — научиться владеть пистолетом. Упражнение №16 Стрельба по мишени 8, дистанция 5м, выстрелов 3*5. Задание стрелять по нормативам соревнований, получить максимальный результат

Тема 7: Стрельба на время. Практические занятия. (25 часов) Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; - из пистолета, дистанция 5м, мишень «П».

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

Первый год обучения.

По окончании учащийся должен знать:

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

Учащийся должен уметь:

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

Второй год обучения.

По окончании учащийся должен знать:

- технику безопасности при проведении стрельб;
- устройство и принцип действия винтовки МР-512;
- необходимые действия по обслуживанию МР-512;
- способы развития быстроты, ловкости, общей и статической выносливости · технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются при стрельбе;

Учащийся должен уметь:

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

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- наблюдение за деятельностью учащихся;
- соревнования по стрельбе;

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

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей пневматической винтовки;
- пневматическая винтовка 4,5 мм – 2 штуки;
- пневматические пистолеты 4,5 мм – 2 штуки;
- стенды для стрельбы — 1 штука;
- мишени бумажные (различные);
- пульки для стрельбы из пневматического оружия.

Условия выполнения сдачи норматива по стрельбе на значок «Юный стрелок»:

- дистанция стрельбы – 5 м.
- мишень – «Спортивная «П».
- положение для стрельбы — сидя с руки с опорой на стол.
- количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных

Тематический план занятий первого года обучения

№ п.п.	Тема	Всего часов	Из них практических
1	История стрелкового оружия.	1	
2	Теоретические основы стрельбы	1	
3	Устройство и назначение винтовки МР-512	1	
4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	1	
5	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе	1	1
6	Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	1	1
7	Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512 на 5 м. (мишень. №6)	10	10
8	Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512 на 10 м. (мишень. №6)	10	10
9	Стрельба из пневматического пистолета.	4	4
10	Стрельба в электронном тире	4	4
	ИТОГО	34	30

Тематический план занятий второго года обучения

№ п.п.	Тема	Всего часов	Из них практических
1	Теоретические основы стрельбы	1	
2	Устройство пневматической винтовки МР-512	1	
3	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	1	
4	Приведение винтовки к нормальному бою	1	
5	Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512	10	10
6	Стрельба из пневматического пистолета	10	10
7	Стрельба на время	10	10
	ИТОГО	34	30