



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Самусьский лицей имени академика В.В. Пекарского»

СОГЛАСОВАНО

Зав. кафедрой  
доп. образования  
 Н.П.Стрельникова  
«28» августа 2016.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР  
 Е.В. Шадрина  
«30» августа 2016 г.

УТВЕРЖАЮ

Директор лицея  
 Г.Н. Иванов  
«30» августа 2016 г.  


Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно - спортивной направленности

«Меткий стрелок»

Возраст учащихся 5-10 класс

Срок реализации –1год

Автор – составитель:  
Чепухина Светлана Геннадьевна  
педагог дополнительного образования

п. Самусь - 2016 год

## **Пояснительная записка.**

Патриотическое воспитание молодежи – важнейшая задача государства. Патриотом можно считать того, кто любит свое Отечество не за то, что оно дает ему какие – то блага и привилегии, а потому, что это его Родина. Программа носит физкультурно-спортивную направленность. В настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья школьников, развитию спорта. Организация кружка в школе позволит развить общефизическую подготовку учащихся, они узнают историю и традиции ВС. Основную часть занятий составляет стрелковый спорт.

Стрелковый спорт является одним из самых массовых видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Доступной формой обучения школьников приемам стрельбы является стрельба в электронном тире. Электронный тир для школ серьезное подспорье при обучении ОБЖ и для организации кружков. Электронный тир - это тренажер для выработки начальных стрелковых навыков.

Школьный кружок является одной из форм дополнительного образования в условиях образовательного учреждения, развивающей сотворчество, активность, самодеятельность учащихся в процессе обучения, повышения физической подготовки, увеличению работоспособности, тренировке и совершенствованию нервной системы, развитию силы воли и настойчивости, умению владеть эмоциями в любых экстремальных ситуациях.

## **Цели и задачи программы:**

**Цель:** создать условия для освоения получения новых знаний и навыков меткой стрельбы на электронном тире, подготовка молодежи к службе в Вооруженных Силах России Федерации, к защите Отечества.

### **Задачи:**

**Обучающие задачи:** дать основные теоретические и практические знания в области стрелкового спорта, меры безопасности при стрельбе.

### **Воспитательные задачи:**

- патриотическое воспитание;
- воспитание чувство гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувство ответственности за порученное дело;
- воспитание коллективизма;
- понимание здорового образа жизни.

### **Развивающие задачи:**

- расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела;
- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

### **Отличительные особенности данной программы:**

*теоретическая подготовка* знакомит кружковцев 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 разработана с учетом имеющегося в наличии школы оборудования (электронный тир).

В реализации данной программы участвуют **учащиеся 5-10 классов.**

**Срок реализации 1 год.** При реализации программы используются следующие формы: беседы, лекции, практические занятия; подведение итогов проводится в форме соревнований.

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, доступности, активности, индивидуальности, систематичности.

Занятия строятся по обычной схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по дальнейшему совершенствованию.

### **Учебно-тематическое планирование**

<i>№</i>	<i>Название темы</i>	<i>Общее</i>	<i>Теоретическая</i>	<i>Практическая</i>
----------	----------------------	--------------	----------------------	---------------------

		<i>количество часов</i>	<i>часть</i>	<i>часть</i>
1.	Введение.	4	4	-
2.	Меры безопасности при проведении стрельб.	2	1	1
3.	Материальная часть оружия и основы техники стрельбы.	40	10	30
4.	Правила соревнований.	2	2	
5.	Совершенствование техники стрельбы.	84	-	84
6.	Соревнования.	12	-	12
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>

## Содержание программы

### **Введение.**

Обзор развития стрелкового спорта в РФ. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Регистрация занимающихся.

### **Меры безопасности при проведении стрельб.**

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Изучение «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах».

### **Материальная часть оружия и основы техники стрельбы.**

Назначение и боевые свойства пневматической винтовки и АК-74. Общее устройство пневматической винтовки и АК-74. Уход за оружием. Подготовка оружия к стрельбе, его заряджение и разряджение. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Рассеивание выстрелов. Определение

средней точки попадания (с. т. п.). Расчет поправок. Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовления стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (с. т. п.) на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Тренировки.

### **Правила соревнований.**

Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

### **Совершенствование техники стрельбы.**

Тренировки. Изучение изготовления для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Техника отработки спуска (производство выстрела). Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по мишеням упражнений. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки. Стрельба по мишеням упражнений.

### **Соревнования.**

Проверка знаний пройденного теоретического материала.

### **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Дата проведения		Наименование темы	Кол-во часов
	план	факт		
1.	05.09.2016		Инструктаж по ТБ. Обзор развития стрелкового спорта в РФ. Регистрация занимающихся.	2
2.	08.09.2016		Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. Ознакомление с местами проведения занятий.	2
3.	12.09.2016		Меры безопасности при проведении стрельб.	2
4.	15.09.2016		Назначение и боевые свойства пневматической винтовки и АК-74. Общее устройство пневматической винтовки и АК-74.	2
5.	19.09.2016		Тренировка.	2

6.	22.09. 2016		Тренировка.	2
7.	26.09. 2016		Уход за оружием. Подготовка оружия к стрельбе, его заряджение и разряджение.	2
8.	29.09. 2016		Тренировка.	2
9.	03.10. 2016		Тренировка.	2
10.	06.10. 2016		Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Рассеивание выстрелов.	2
11.	10.10. 2016		Тренировка.	2
12.	13.10. 2016		Тренировка.	2
13.	17.10. 2016		Расчет поправок. Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовления стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку.	2
14.	20.10. 2016		Тренировка.	2
15.	24.10. 2016		Тренировка.	2
16.	27.10. 2016		Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (с. т. п.) на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях.	2
17.	07.11. 2016		Тренировка.	2
18.	10.11. 2016		Тренировка.	2
19.	14.11. 2016		Тренировка.	2
20.	17.11. 2016		Тренировка.	2
21.	21.11. 2016		Тренировка.	2
22.	24.11. 2016		Тренировка.	2
23.	28.11. 2016		Тренировка.	2
24.	01.12. 2016		Правила соревнований.	2
25.	05.12. 2016		Совершенствование техники стрельбы. Изучение изготовления для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку.	2
26.	08.12. 2016		Совершенствование техники стрельбы. Техника отработки спуска (производство выстрела).	2
27.	12.12. 2016		Совершенствование техники стрельбы. Тренировка в изготовке без выстрела.	2

28.	15.12. 2016		Совершенствование техники стрельбы. Стрельба по мишеням упражнений.	2
29.	19.12. 2016		Совершенствование техники стрельбы. Стрельба по мишеням упражнений.	2
30.	22.12. 2016		Совершенствование техники стрельбы. Освоение стрельбы из положения стоя.	2
31.	26.12. 2016		Совершенствование техники стрельбы.	2
32.	12.01. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
33.	16.01. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
34.	19.01. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
35.	23.01. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
36.	26.01. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
37.	30.01. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
38.	02.02. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
39.	06.02. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
40.	09.02. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
41.	13.02. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
42.	16.02. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
43.	20.02. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
44.	27.02. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
45.	02.03. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
46.	06.03. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
47.	09.03. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
48.	13.03. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
49.	16.03. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
50.	27.03. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
51.	30.03. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
52.	03.04. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
53.	06.04. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2



54.	10.04. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
55.	13.04. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
56.	17.04. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
57.	20.04. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
58.	24.04. 2017		Поездка в воинскую часть.	10
59.	27.04. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
60.	04.05. 2017		Соревнования.	6
61.	11.05. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
62.	15.05. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
63.	18.05. 2017		Совершенствование техники стрельбы.	2
64.	22.05. 2017		Соревнования.	2
65.	25.05. 2017		Соревнования.	4
Итого:				144

### **Методическое обеспечение программы**

На первом этапе обучения основными *методами* являются:

- Рассказ;
- Простейшее объяснение (инструктирование);
- Показ технического приёма или какого-либо действия;

Сначала происходит демонстрация правильного и чёткого выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действия.

*Должны знать:*

- меры безопасности при стрельбе;
- назначение, боевые свойства, общее устройство пневматической винтовки и АК-74;
- традиции ВС России;
- характеристику вооружения Российской армии;

*Должны уметь:*

- метко стрелять;
- выполнять неполную разборку и сборку АК-74;

*Должны принимать активное участие:*

в проведении школьных, городских, областных, Российских соревнований.

Это необходимо для популяризации стрелкового спорта среди учащихся, показа работы и достижений кружка, привлечения новых ребят к занятиям стрелковым спортом.

### **Перечень оснащённости учебного процесса:**

*Оборудование:*

- Электронный тир.
- Макет Автомата Калашникова

### **Основные требования к уровню подготовки:**

#### **Знать:**

1. Историю развития стрелкового спорта.
2. Развитие стрелкового оружия в России.
3. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия.
4. Материальная часть пневматической винтовки и АК-74. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки и АК-74.
5. Порядок разборки и сборки АК-74.
6. Характерные неисправности, их устранение.
7. Уход за оружием, хранение.
8. Правила поведения в тире и на линии огня.

9. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание.

**Уметь:**

1. Правильно вести стрельбу стоя по неподвижной мишени.
2. Правильно вести стрельбу сидя «с колена» по неподвижной.
3. Правильно вести стрельбу лежа по неподвижной мишени.

**Список используемой литературы:**

1. А.Д.Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
2. Сборник руководящих документов по стрелковому спорту.
3. Правила соревнований по пулевой стрельбе.
4. Закон РФ «О воинской обязанности и военной службе»;
5. «Справочник по стрелковому оружию»
6. Наставления по стрелковому делу.