Отдел образования администрации

Ржаксинского района Тамбовской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ржаксинская средняя общеобразовательная школа № 2

имени Героя Советского Союза Г.А.Пономарёва»

Ржаксинского района Тамбовской области

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании МС МБОУ «Ржаксинская СОШ№ 2  им.Г.А.Пономарева» Ржаксинского района Тамбовской области»  Протокол № 4 от 02.05.2023 г. | Утверждаю  Директор «Ржаксинская СОШ№ 2  им. Г.А.Пономарева» Ржаксинского района Тамбовской области»  Т.В. Рязанова  Приказ № 70/1от 02.05.2023 г. |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Меткий стрелок»

**Базовый уровень**

Срок реализации 2 года

Возраст детей 13-15 лет

Автор – составитель: Гаврилин Андрей Петрович

педагог дополнительного образования

р.п. Ржакса 2023

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| *1. Учреждение* | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ржаксинская средняя общеобразовательная школа №2 им.Г.А.Пономарёва» |
| *2. Полное название программы* | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Меткий стрелок» |
| *3. Сведения об авторах:* | |
| *3.1. Ф.И.О., должность* | Гаврилин Андрей Петрович, педагог дополнительного образования |
| *4. Сведения о программе:* | |
| *4.1. Нормативная база* | Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;  Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.№1726-р);  Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным  общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;  Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет».  -Устав МБОУ «Ржаксинская СОШ№" имени Героя Советского Союза Н.М.Фролова» |
| *4.2. Область применения* | дополнительное образование |
| *4.3. Направленность* | физкультурно-спортивная |
| *4.4. Уровень освоения программы* | базовый |
| *4.5. Вид программы* | общеразвивающая |
| *4.6. Возраст учащихся по программе* | 15-18 лет |
| *4.7. Продолжительность обучения* | 2 года |

**1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТРЕРИСТИК**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования базового уровня «Меткий стрелок» носит физкультурно-спортивную направленность.

**Новизна программы.**

Новизна программы заключается в реализации идеи развивающего обучения в процессе совместной деятельности детей и педагога.

**Актуальность программы.**

Программа актуальна, так как ее реализация предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствамиобучения стрелковым навыкам в непосредственном контакте с действительностью – окружающей социальной средой. Данная программа позволяет решать не только собственно обучающие задачи, но и создает условия для формирования таких личностных качеств, как уверенность в себе, доброжелательное отношение к сверстникам, умение радоваться успехам товарищей, способность работать в группе и проявлять лидерские качества

**Педагогическая целесообразность программы.**

Педагогическая целесообразность программы заключается в воздействии образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка и предполагает активное участие в спортивной деятельности.

**Отличительные особенности программы.**

Программа построена на использовании методик, связанных с включением в каждую тему разнообразных приемов, способствующих систематическому формированию и поддержанию у детей мотивации к занятию спортом ведению здорового образа жизни. Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной (физические упражнения, подвижные игры, мини-соревнования, состязания в помещении и на природе, так и познавательной деятельности обучающихся (беседы, лекции).

**Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Меткий стрелок» рассчитана на работу с учащимися в возрасте 15 - 18 лет.

**Условия набора учащихся**: для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Меткий стрелок» принимаются без отбора учащиеся, имеющие начальные теоретические и практические универсальные учебные действия стрелковой деятельности, а также учащиеся, не имеющие начальной подготовки, но проявляющие интерес к данному виду деятельности.

**Объем и срок освоения программы**

Программа «Меткий стрелок» базового уровня рассчитана на два года обучения с общим количеством учебных часов – 144 часа: первый год обучения – 72 часов, второй год обучения – 72 часов.

Формы и режим занятий: обучение по программе«Меткий стрелок» базового уровня проводится в очной форме и предусматривает проведение аудиторных занятий, практических стрельб и консультаций, а также посещение спортивных мероприятий (соревнований, турниров), участие в спортивных соревнованиях. Консультации проводятся в целях подготовки к промежуточной аттестации, спортивным соревнованиям.

Программа предусматривает проведение занятий по группам (8-10 человек), подгрупповые занятия (4-6 человек), индивидуальные занятия с одаренными детьми, что обусловлено необходимостью учета индивидуальных особенностей детей.

Схема возрастного и количественного распределения детей по группам,

количество занятий в неделю, их продолжительность

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Количество  детей  в группах | Общее  количество  занятий  в неделю | Продолжительность  занятия, час | Общее  количество  часов  внеделю | Общее  количество  часов  вгод |
| 1. | 12 | 2 | 1x2 (40 мин) | 2 | 72 |
| 2. | 12 | 2 | 1x2 (40 мин) | 2 | 72 |

**1.2.Цель программы**

обеспечение необходимых условий для личностного развития школьников, укрепления их физического и психологического здоровья, профессионального самоопределения детей.

**Задачи программы:**

**Обучающая:** Обучить приемам и правилам стрельбы.

**Развивающая:**Формировать у учащихся коммуникативные навыки.

**Воспитывающая:**Развивать творческую и исполнительскую активность учащихся в процессе освоения навыков стрельбы; воспитать у учащихся чувства ответственности, сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины.

**Основные цели первого года обучения.**

Знакомство школьников

-с мерами безопасности при стрельбе;

- с устройством пневматической винтовки и пистолета.

**Основные задачи первого года обучения:**

**Обучающие.**Формировать у учащихся умений:

- работать с пневматической винтовкой и пистолетом;

- метко стрелять;

**Развивающие.**Развивать у детей коммуникативные навыки:

- распределять обязанности внутри объединения;

**Воспитывающие.**Воспитывать у обучающихся

- чувство патриотизма;

- самостоятельность;

- умение соблюдать дисциплину.

**Основные цели второго года обучения.**

Подготовка воспитанников к:

-активному участию в спортивных соревнования по стрельбе школьного, муниципального, регионального уровня.

**Основные задачи второго года обучения:**

**Обучающие.**Развивать у учащихся навыки:

- меткой стрельбы.

**Развивающие.**

- развивать у детей навыки решения коммуникативных задач в условиях подготовки и проведения соревнований по стрельбе.

**Воспитывающие.**

Воспитывать у детей

- умение быть членом коллектива;

- умения работать с партнером и командой.

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-во часов | В том числе | | **Формы**  **аттестации/**  **контроля** |
| Теория | Практика |
|  | Введение | 2 | 2 |  |  |
| 1 | Задачи объединения «Меткий стрелок» в учебном году | 1 | 1 |  | Текущий контроль (наблюдение, собеседование) |
| 2 | Меры безопасности при стрельбе из огнестрельного и спортивного оружия. | 1 | 1 |  |
| 1 | **Общие сведения о пневматическом оружии** | 4 | 2 | 2 |  |
| 1.1 | История развития, назначение и свойства пневматического оружия. | 2 | 1 | 1 | Фронтальный и индивидуальный опросы, выполнение контрольных нормативов, тестирование, зачет |
| 1.2 | Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия. Уход за оружием. | 2 | 1 | 1 |
| 2 | **Основы техники стрельбы** | 10 | 2 | 8 |  |
| 2.1 | Выстрел | 1 | 1 |  | Фронтальный и индивидуальный опросы, выполнение контрольных нормативов, тестирование, зачет |
| 2.2 | Траектория пули | 1 | 1 |  |
| 2.3 | Варианты техники спуска курка. | 4 |  | 4 |
| 2.4 | Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований. | 4 |  | 4 |
| 3. | **Стрельба из пневматического оружия** | 42 | 4 | 36 |  |
| 3.1 | Изучение и освоение приемов изготовки. | 3 | 2 | 1 | Фронтальный и индивидуальный опросы, выполнение контрольных нормативов, тестирование, зачет |
| 3.2 | приемы изготовки для стрельбы стоя | 5 | 1 | 4 |
| 3.3 | приемы изготовки для стрельбы из положения сидя с опорой локтями о стол или стойку. | 5 | 1 | 4 |
| 3.4 | приемы изготовки для стрельбы лежа | 5 | 1 | 4 |
| 3.5 | Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча. | 8 | 2 | 6 |
| 3.6 | Положение указательного пальца на спусковом крючке. | 4 | 1 | 3 |
| 3.7 | Понятие прицеливания. | 6 | 1 | 5 |
| 3.8 | Спуск курка. | 3 | 1 | 2 |
| 3.9 | Порядок заряжания и разряжения винтовки. | 3 | 1 | 2 |
| 4. | **Общая физическая подготовка** | 8 | 1 | 7 |
| 4.1 | Упражнения на расслабление различных групп мышц. | 2 | 0,5 | 1.5 | Фронтальный и индивидуальный опросы, выполнение контрольных нормативов, тестирование, зачет |
| 4.2 | Упражнения на развитие координации и точности движений | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 4.3 | Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении. | 4 |  | 4 |
| 5. | Итоги года: соревнования по стрельбе(промежуточный контроль УУД) | 6 |  | 6 | Промежуточный контроль УУД (соревнование по стрельбе из пневматического оружия) |
|  | ИТОГО | 72 | 11 | 61 |  |

Второй год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-во часов | В том числе | | **Формы**  **аттестации/**  **контроля** |
| Теория | Практика |
|  | Введение | 1 | 1 |  | Текущий контроль (наблюдение, собеседование) |
| 1 | Задачи объединения «Меткий стрелок» в учебном году | 1 | 1 |  |
| 1 | **Правила ТБ при проведении соревнований** | 2 | 1 | 1 |  |
| 1.1 | Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, лыжная база и др.) | 1 | 0,5 | 0,5 | Фронтальный и индивидуальный опросы, выполнение контрольных нормативов, тестирование, зачет |
| 1.2 | Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | **Правила проведения соревнований** | 7 | 4 | 3 |  |
| 2.1 | Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. | 1 | 1 |  | Фронтальный и индивидуальный опросы, выполнение контрольных нормативов, тестирование, зачет |
| 2.2 | Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. | 1 | 1 |  |
| 2.3 | Представители, тренеры и капитаны команд. Допуск участников к соревнованиям. | 1 | 1 |  |
| 2.4 | Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. | 2 | 1 | 1 |
| 2.5 | Общие обязанности и права членов судейской коллегии. | 2 | 1 | 1 |
| 3 | **Стрельба из пневматической винтовки и пневматического пистолета** | 40 | 8 | 32 |  |
| 3.1 | Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. | 4 | 1 | 3 | Фронтальный и индивидуальный опросы, выполнение контрольных нормативов, тестирование, зачет |
| 3.2 | Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням. | 4 | 1 | 3 |
| 3.3 | Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. | 6 | 1 | 5 |
| 3.4 | Стрельба из винтовки по квадрату 10х10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания. | 6 | 1 | 5 |
| 3.5 | Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. | 8 | 1 | 7 |
| 3.6 | Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора. | 6 | 1 | 5 |
| 3.7 | Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры | 6 | 1 | 5 |
| 4 | **Общая физическая подготовка** | 12 | 1 | 11 |  |
| 4.1 | Упражнения на расслабление различных групп мышц. | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 4.2 | Упражнения на развитие координации и точности движений | 2 | 0,5 | 1,5 |
| 4.3 | Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении. | 4 |  | 4 |
| 4.4 | Подвижные игры | 4 |  | 4 |
| 5 | **Итоговое занятие . Зачетные стрельбы.** | 6 |  | 6 | Промежуточный контроль УУД (соревнование по стрельбе из пневматического оружия) |
|  | Всего | 72 | 15 | 57 |  |

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

**Введение в программу – 2 часа**

**Тема 1.1.Задачи обучения в объединении «Меткий стрелок».**

Теория. Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Закон «О всеобщей воинской обязанности». Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

**Тема 1.2.Меры безопасности при стрельбе из огнестрельного и спортивного оружия.**

Теория. Порядок обращения с пневматическим оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.

«Инструкция по обеспечению безопасности при проведении соревнований в тирах и на стрельбищах»

**Раздел 1. Общие сведения о пневматическом оружии 4 часа**

**Тема 1.1 История развития, назначение и свойства пневматического оружия.**

Теория. Основы развития стрелкового спорта. Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте. Технические характеристики самых распространенных видов пневматического оружия

Практика. Стрельба из пневматического оружия.

**Тема 1.2 Устройство, назначение и работа основных частей имеханизмов оружия. Уход за оружием.**

Теория. Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ-22. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Внесение поправок на прицеле.

Практика. Осмотр оружия. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжение и разряжение. Уход за оружием.

**Раздел 2Основы техники стрельбы- 10 часов**

**Тема 2.1 Выстрел**

Теория. Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость. Отдача ружья.

**Тема 2.2 Траектория пули**

Теория. Полет пули в воздухе. Образование траектории и её элементы.

**Тема 2.3 Спуск курка**

Теория. Варианты техники спуска курка.

Практика. Выполнение стрелковых упражнений.

**Тема 2.4 Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.**

Практика. Подбор пулек. Подготовка мишеней. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.

**Раздел 3. Стрельба из пневматического оружия – 42 часов**

**Тема 3.1 Изучение и освоение приемов изготовки.**

Теория Приемы изготовки к стрельбе стоя, сидя, лежа.

Практика. Изучение и освоение приемов изготовки. Выполнение стрелковых упражнений

**Теме 3.2 Приемы изготовки для стрельбы стоя**

Теория. Приемы изготовки для стрельбы стоя

Практика. Показ изготовки стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения стоя с опорой на стойку. Выполнение стрелковых упражнений

**Тема 3.3 Приемы изготовки для стрельбы из положения сидя с опорой локтями о стол или стойку.**

Теория Приемы изготовки для стрельбы из положения сидя с опорой локтями о стол или стойку.

Практика. Показ изготовки стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол.Выполнение стрелковых упражнений

**Тема 3.4 Приемы изготовки для стрельбы лежа**

Теория Приемы изготовки для стрельбы лежа

Практика. Показ изготовки стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения лежа. Выполнение стрелковых упражнений

**Тема 3.5 Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти** правой руки на шейке приклада и приклада у плеча.

Теория Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча.

Практика. Выполнение стрелковых упражнений

**Тема 3.6Положение указательного пальца на спусковом крючке.**

Теория Положение указательного пальца на спусковом крючке.

Практика. Выполнение стрелковых упражнений

**Тема 3.7 Понятие прицеливания.**

Теория Понятие прицеливания. Сущность прицеливания. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (с. т. п.) на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях.

Практика. Выполнение стрелковых упражнений

**Тема 3.8 Спуск курка**

Теория Спуск курка. Условия, обеспечивающие правильный спуск курка.

Практика. Дыхательные упражнения. Выполнение стрелковых упражнений

**Тема 3.9 Порядок заряжания и разряжения винтовки.**

Теория Порядок заряжания и разряжения винтовки.

**Раздел № 4 Общая физическая подготовка – 8 часов**

**Тема 4.1 Упражнения на расслабление различных групп мышц.**

Теория. Влияние упражнений на расслабление различных групп мышц на результативность стрельбы. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха

Практика. Выполнение упражнений

**Тема 4.2 Упражнения на развитие координации и точности движений**

Теория. Влияние упражнений на развитие координации и точности движений на результативность стрельбы

Практика. Выполнение упражнений

**Тема 4.3**Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении.

Практика. Выполнение упражнений

**Раздел 5** – 6 часов

Тема 5.1 Итоги года соревнования по стрельбе

Практика. Подготовка стрельбища, мишеней, стрелкового оружия к проведению соревнований. Квалификационные соревнования. Условия выполнения упражнения на результат. Упражнение выполняется из пневматической винтовки.Дистанция стрельбы – 5м и 10м;Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных;Норматив – выбить не менее 40 очков.

Стрельба на результат. Подведение итогов соревнований и занятий в кружке.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

**Введение – 1 час**

**Тема 1.1** Задачи объединения «Меткий стрелок» в учебном году

Теория. Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Закон «О всеобщей воинской обязанности». Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

Раздел 1. **Правила ТБ при проведении соревнований**

**Тема 1.1 Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, тире и др.)**

Теория Меры безопасности, условия и порядок стрелковых упражнений. Исправность приведенного к нормальному бою оружия. Команды руководителя стрельбы к началу и окончанию стрельбы. Правила выдача пулек руководителем стрельбы на пункте выдачи боеприпасов. Команды руководителя стрельбы на зарядку оружия и открытия огня по указанной цели. Осмотр оружия руководителем стрельбы на рубеже открытия огня после стрельбы каждой смены. Осмотр мишеней после выполнения упражнений. Возврат на исходное положение .

Практика Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

**Тема 1.2 Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.**

Команда «Получить пульки»:выдача боеприпасов, осмотр пульки и доклад. Команда «На исходный рубеж шагом марш»: выдвижение на исходный рубеж иожидание следующей команды. команда « На огневой рубеж шагом марш»: выдвижение на огневой рубеж и ожидание следующей команды. Команда «Приготовиться к стрельбе»:проверка винтовки на незаряженность, принятие изготовки для стрельбы . команда «Заряжай»: отправление пульки в патронник, соединение ствола с казенной частью и доклад о готовности к стрельбе. Команда «Огонь»:ведение прицельного огня. Доклад по окончании стрельбы. Команда «Оружие к осмотру»:переламывание винтовки и показ патронника. Команда «Осмотрено»:соединение ствола с казенной частью и помещение винтовки на стойку. Осмотр мишенипо команде руководителя стрельб.

Практика Изучение сигналов и команд при проведении стрельб.

Раздел 2**Правила проведения соревнований**

Тема 2.1 **Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе.**

Теория. Порядок выполнения упражнений.Подготовка к выполнению упражнения.Время для подготовки к выполнению упражнения.Зачехление оружия перед выполнением упражнения.Команда старшего судьи линии огня – «ПРИГОТОВИТЬСЯ» как команда официальной подготовки к стрельбе.Условия, приводящие к перерывам в стрельбе: технические причины, погодные условиям или иные обстоятельства (прекращение подачи электропитания, сильный дождь, туман, необходимость обеспечения безопасности стрельбы и т.д.).Продолжение упражнения после перерыва или перенос на следующий день. Учет зачетных выстрелов, выполненных каждым спортсменом до перерыва. Условия аннулирования и перестрел серии.

**Тема 2.2 Ошибки и помехи при медленной стрельбе.**

**Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе.**

Теория. Попадание в чужую мишень. Штрафные санкции при попадании в чужую мишень. Задержки стрельбы по причине осечки. Неисправность оружия или оборудования. Условия перевода на другую мишень при неисправности оборудования.

**Тема 2.3 Представители, тренеры и капитаны команд. Допуск участников к соревнованиям.**

Теория Права и обязанности руководителя команды, тренеров и спортсменов.

**Тема 2.4 Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.**

Теория Правил безопасности при обращении с оружием и патронами. Правила хранения оружия вне линии огня.

Практика. Расчехление оружия на линии огня. Использование только исправного оружия, исключающего самопроизвольные выстрелы.

**Тема 2.5 Общие обязанности и права членов судейской коллегии.**

Права и обязанности судейской коллегии. Полномочия и состав судейской коллегии: представитель организации, проводящей соревнования; главный судья соревнований; первый заместитель главного судьи соревнований; главный секретарь соревнований; заместители главного судьи; судьи на линии огня.

Практика Выполнение обязанностей представителей судейства.

**Раздел 3 Стрельба из пневматической винтовки и пневматического пистолета**

**Тема 3.1 Изготовка к стрельбе из винтовки, сидя за столом с опорой локтями о стол.**

Теория. Приемы изготовки для стрельбы, сидя с опорой локтями о стол или стойку. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча. Положение указательного пальца на спусковом крючке.

Практика. Выполнение упражнений на отработку изготовки кстрельбе из положения сидя.

**Тема 3.2 Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.**

Теория Понятие прицеливания как сложный зрительно-двигательный процесс.Контроль взаиморасположение мушки и цели, движения по перемещению оружия, восстановление его направления относительно цели. Прицеливание с помощью открытых прицельных приспособлений.Понятие «ровной мушки». Концентрация внимание стрелка на целике.Порядок заряжания и разряжения винтовки.

Практика. Тренировка прицеливания, заряжения и разряжения оружия.

**Тема 3.3 Стрельба из винтовки по белому листу бумаги**

Теория Меткий выстрел.

Практика Выполнение спортсменом определенных действий – изготовки, прицеливания, задержки дыхания и спуска курка. Выработка навыка плавного нажатия на спусковой крючок.Меткое поражение цели.

**Тема 3.4 Стрельба из винтовки по квадрату 10х10 см на листе белой бумаги.**

Теория Меткий выстрел.

Практика Выполнение спортсменом определенных действий – изготовки, прицеливания, задержки дыхания и спуска курка. Выработка навыка плавного нажатия на спусковой крючок.Меткое поражение цели.

Определение средней точки попадания

**Тема 3.5 Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол.**

Теория Меткий выстрел.

Практика Выполнение спортсменом определенных действий – изготовки, прицеливания, задержки дыхания и спуска курка. Выработка навыка плавного нажатия на спусковой крючок.Меткое поражение цели.

**Тема 3.6 Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа с упора.**

Нахождение стрелка на голой поверхности огневой позиции или на стрелковом мате.Положение ног. Удержание винтовки двумя руками и правым плечом (для спортсмена-левши – левым). Во время прицеливания щека стрелка может быть прижата к прикладу винтовки. Использование ремня для удерживания винтовки. Положение предплечья обеих рук (рукава куртки), начиная от локтя и до конца рукава, которые должны быть четко отделены от поверхности огневой позиции. Предплечье левой руки, поддерживающей винтовку, должно образовывать с поверхностью огневой позиции угол не менее 30 градусов

Практика. Выполнение стрельбы из винтовки по круглой мишени с упора лежа.

**Тема 3.7 Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры**

Теория Стойка спортсменана своей огневой позиции без дополнительной опоры на посторонние предметы. Положение стопк огневой позиции и линии огня. Удержание винтовки двумя руками, правым плечом, щекой и частью груди около правого плеча. Положение левой руки, опора локтя на грудь и гребень подвздошной кости. Отсутствие ремня при стрельбе стоя.

Практика. Выполнение стрельбы из винтовки по круглой мишени стоя без опоры

**Раздел 4. Общая физическая подготовка**

**Тема 4.1 Упражнения на расслабление различных групп мышц.**

Теория Влияние упражнений на расслабление различных групп мышц на результативность стрельбы.

Практика. Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц ног. Упражнения для мышц туловища. Напряжение и расслабление мышц всего тела. Расслабление одних мышц при одновременном напряжении других. Последовательное напряжение и расслабление отдельных групп мышц.

**Тема 4.2 Упражнения на развитие координации и точности движений**

Теория Влияние упражнений на развитие координации на результативность стрельбы.

Практика. Сохранение равновесия в течение минуты, стоя на одной ноге и разведя руки в стороны.Прыжки со сменой ног. Ловля меча без зрительного контроля. Жонглирование. Вращение рук в противоположные стороны.

**Тема 4.3 Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении.**

Теория. Влияние упражненийс партнерами в равновесии, в сопротивлении на результативность стрельбы.

Практика. Разгибание-сгибание кистей, преодолевая вес собственного тела и сопротивление партнера. Наклоны туловища вперед с партнером на спине. Подъем на носки, преодолевая сопротивление партнера и др..

**Тема 4.4 Подвижные игры**

Влияние подвижных игр на результативность стрельбы.

Практика. Подвижные игры: «День-ночь», «охотники и утки» и др.

**Раздел 5 Итоговая аттестация. Зачетные стрельбы.**

Практика. Подготовка стрельбища, мишеней, стрелкового оружия к проведению соревнований. Квалификационные соревнования. Условия выполнения упражнения на результат.

Упражнение выполняется из пневматической винтовки.

Дистанция стрельбы – 5м и 10м;

Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных;

Норматив – выбить не менее 40 очков.

Стрельба на результат. Подведение итогов соревнований и занятий в кружке.

**1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

По итогам реализации дополнительной программы базового уровня «Меткий стрелок» ожидаются следующие результаты.

**1. Личностные:**

-развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;

-развитие мотивации познавательных интересов;

-развитие самооценки собственной деятельности;

- самоопределение и самоутверждение в процессе конкурсного движения;

-рост спортивного мастерства;

-формирование творческого портфолио учащегося.

**2. Предметные:** формирование базовых компетенций учащихся в области стрельбы из пневматического оружия.

Учащиеся первого года обучения

**должны знать:**

-меры безопасности при стрельбе;

- устройство пневматической винтовки и пистолета;

- порядок обращения с пневматическим оружием;

-сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб;

- основы стрельбы их пневматической винтовки;

**2. должны уметь:**

- находить рациональную изготовку для производства точного выстрела;

- уметь правильно нажимать на спусковой крючок;

- проводить физические упражнения для повышения функциональных возможностей своего организма, для своего всестороннего гармоничного развития

-грамотно оценивать свою деятельность, находить её достоинства и недостатки;

-работать самостоятельно и в коллективе.

Учащиеся второго года обучения

1. **должны знать:**

-сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб;

- инструкцию по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб;

-правила проведения соревнований по стрельбе;

- значение физических упражнений на результативность стрельбы;

**2. должны уметь:**

- выполнять обязанности капитана команды, представителей судейской коллегии;

- вести стрельбу из пневматической винтовки из положения сидя, стоя, лежа;

-анализировать и оценивать свои результаты работы.

**3. Метапредметные:**

-развитие речевых навыков;

-повышение интереса к героическому прошлому России;

-развитие навыков работы с бумажными, электронными и Интернет-ресурсами.

**2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Меткий стрелок»:

-для учащихся первого года обучения начинается 04 сентября и заканчивается 31мая;

-для учащихся второго и третьего годов обучения начинается 01 сентября и заканчивается 31мая.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный триместр** | **Даты**  **начала**  **и окончания триместра** | **Сроки**  **каникул** | **Число**  **учебных**  **недель по программе** | | **Число**  **учебных**  **дней по**  **программе** | | **Количество**  **учебных**  **часов по**  **программе** | |
| **Первый год обучения** | | | | | | | | |
| Первый триместр | 04.09 – 17.11 | 09.10 – 16.10  20.11- 26.11 | | 10 | | 10 | | 20 |
| Второй триместр | 27.11 – 16.02 | 01.01 – 07.01  19.02-25.02 | | 11 | | 11 | | 22 |
| Третий триместр | 26.03 – 31.05 | 09.04-15.04 | | 13 | | 13 | | 26 |
|  |  | **ИТОГО** | | **34 недели** | | **34 дня** | | **68часов** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Второй год обучения** | | | | | |
| Первый триместр | 04.09 – 17.11 | 09.10 – 16.10  20.11- 26.11 | 10 | 10 | 20 |
| Второй триместр | 27.11 – 16.02 | 01.01 – 07.01  19.02-25.02 | 11 | 11 | 22 |
| Третий триместр | 26.03 – 31.05 | 09.04-15.04 | 13 | 13 | 26 |
|  |  | **ИТОГО** | **34 недели** | **34 дня** | **68часов** |

***Годовой календарный учебный график***

***МБОУ  «Ржаксинская СОШ №2 им. Г.А. Пономарева»***

***на 2023 – 2024 учебный год (34 учебные недели)***

1 триместр

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 семестр  1 сентября – 8 октября  (5 недель) | | | | | | | | **Творческие**  **каникулы** | 2 семестр  16 октября – 19 ноября  (5 недель) | | | | | | **Каникулы** |
| Сентябрь | | | | | | Октябрь | | | | | Ноябрь | | | | |
| Пн |  | 4 | 11 | 18 | 25 | Пн | 2 | 9 | 16 | 23 | Пн | 30 | 6 | 13 | 20 |
| Вт |  | 5 | 12 | 19 | 26 | Вт | 3 | 10 | 17 | 24 | Вт | 31 | 7 | 14 | 21 |
| Ср |  | 6 | 13 | 20 | 27 | Ср | 4 | 11 | 18 | 25 | Ср | 1 | 8 | 15 | 22 |
| Чт |  | 7 | 14 | 21 | 28 | Чт | 5 | 12 | 19 | 26 | Чт | 2 | 9 | 16 | 23 |
| Пт | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | Пт | 6 | 13 | 20 | 27 | Пт | 3 | 10 | 17 | 24 |
| Сб | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | Сб | 7 | 14 | 21 | 28 | Сб | 4 | 11 | 18 | 25 |
| Вс | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | Вс | 8 | 15 | 22 | 29 | Вс | 5 | 12 | 19 | 26 |

2 триместр

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 семестр  27 ноября – 31 декабря  (5 недель ) | | | | | | | Каникулы | | | 4 семестр  08 января - 18 февраля  (6 недель) | | | | | | | Творческие  каникулы |
| Декабрь | | | | | | | Январь | | | | | | Февраль | | | | |
| Пн | 27 | 4 | 11 | 18 | 25 | Пн | | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | Пн |  | 5 | 12 | 19 |
| Вт | 28 | 5 | 12 | 19 | 26 | Вт | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | Вт |  | 6 | 13 | 20 |
| Ср | 29 | 6 | 13 | 20 | 27 | Ср | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | Ср |  | 7 | 14 | 21 |
| Чт | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | Чт | | 4 | 11 | 18 | 25 |  | Чт | 1 | 8 | 15 | 22 |
| Пт | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | Пт | | 5 | 12 | 19 | 26 |  | Пт | 2 | 9 | 16 | 23 |
| Сб | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | Сб | | 6 | 13 | 20 | 27 |  | Сб | 3 | 10 | 17 | 24 |
| Вс | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | Вс | | 7 | 14 | 21 | 28 |  | Вс | 4 | 11 | 18 | 25 |

3 триместр

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 семестр  26 февраля– 08 апреля  (6 недель) | | | | | | | | | | Каникулы | 6 семестр  15 апреля – 31 мая  (7 недель) | | | | | | |
| Март | | | | | | Апрель | | | | | | | | Май | | | |
| Пн | 26 | 4 | 11 | 18 | 25 | | Пн | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | Пн |  | 6 | 13 | 20/27 |
| Вт | 27 | 5 | 12 | 19 | 26 | | Вт | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | Вт |  | 7 | 14 | 21/28 |
| Ср | 28 | 6 | 13 | 20 | 27 | | Ср | 3 | 10 | 17 | 24 |  | Ср | 1 | 8 | 15 | 22/29 |
| Чт | 29 | 7 | 14 | 21 | 28 | | Чт | 4 | 11 | 18 | 25 |  | Чт | 2 | 9 | 16 | 23/30 |
| Пт | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | | Пт | 5 | 12 | 19 | 26 |  | Пт | 3 | 10 | 17 | 24/31 |
| Сб | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | | Сб | 6 | 13 | 20 | 27 |  | Сб | 4 | 11 | 18 | 25 |
| Вс | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | | Вс | 7 | 14 | 21 | 28 |  | Вс | 5 | 12 | 19 | 26 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Каникулы |
|  | Школьный мониторинг качества обучения (вводный, промежуточный, итоговый контроль) |
|  | Промежуточная аттестация |

**2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально-технические условия**

**1.спортивный зал,** соответствующий требованиям:

-СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %, оснащенный раковиной с подводкой воды, мебель, соответствующая возрастным особенностям учащихся 13-18 лет);

-Госпожнадзора.

**2. Оборудование**

-учебная мебель: столы для теоретических занятий – 10 шт;

- сейф металлический для хранения пневматического оружия – 1 шт.;

- пневматические винтовки- 4 шт.;

- пистолет пневматический пятизарядный – 3 шт.;

- пульки для стрельбы из пневматического оружия;

- мишени бумажные (различные);

-доска магнитно-маркерная;

-интернет-ресурсы;

-презентационные и видеоматериалы по тематике разделов.

**3. Технические ресурсы:** компьютер, мультимедийный проектор.

Методическое обеспечение

Диагностические материалы:

-диагностика «Твои таланты»;

-анкеты для родителей и учащихся «Удовлетворенность качеством образовательного процесса».

Методические разработки:

-методические рекомендации для педагогов пострельбе;

-методические рекомендации для педагогов по организации физической подготовки учащихся;

-методические рекомендации для педагогов для развития детской одаренности;

- посещение соревнований по стрельбе, участие в соревнованиях по стрельбе.

Кадровое обеспечение

Педагоги, организующие образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Меткий стрелок» должны иметь среднее профессиональное или высшее профессиональное образование по специальности, связанной со спортивной деятельностью. Требования к квалификации и стажу работы не предъявляются.

**2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня «Меткий стрелок» применяется:

**Текущий контроль -**осуществляется в конце каждого занятия. Формы проверки: опрос, собеседование, наблюдение, выполнение стрелковых упражнений.

**Промежуточный контроль** – проводится в конце каждого учебного года (май). Формы контроля универсальных учебных действий:

-первого года обучения: тестирование, собеседование, выполнение контрольных стрельб;

-второго года обучения: тестирование, выполнение контрольных стрельб.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

-журнал посещаемости творческого объединения «Меткий стрелок»;

-результаты участия в спортивных соревнованиях учащихся в ходе освоения программы;

-грамоты и дипломы учащихся;

-отзывы родителей о работе творческого объединения.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** программы при проведении **промежуточной аттестации** являются:

-протоколы заседания аттестационной комиссии учреждения по проведению промежуточной аттестации учащихся;

-протоколы по итогам спортивных соревнований на уровне учреждения и муниципальном уровне;

-приказы органов управления образования об итогах спортивных соревнований муниципального и регионального уровней.

**Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов** программы являются:

-итоговые результаты освоения образовательной программы;

-результаты участия в соревнованиях по стрельбе различного уровня (муниципального, регионального, всероссийского);

-грамоты и дипломы учащихся.

**2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

При оценивании учебных достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Меткий стрелок» применяются следующие критерии:

-критерии оценки по освоению базовых универсальных учебных действий в области стрелковой деятельности;

-тестовые задания для определения уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы базового уровня «Меткий стрелок».

**2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Принципы реализации программы:

**-гуманизации образования** (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);

**-от простого - к сложному**(взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);

**-творческого самовыражения (**реализация потребностей ребенка в самовыражении);

**-психологической комфортности** (создание на занятии доброжелательной атмосферы);  
**-индивидуальности** (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их спортивных способностей);   
**-наглядности** (достижение задач при помощи иллюстраций, электронных презентаций);.

**-дифференцированного подхода** (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, способностей детей).

При реализации программы используется следующие **методы обучения:**

-словесный (беседа, рассказ, обсуждение, анализ);

-наглядный (демонстрация схем, рисунков, таблиц, видеоматериалов);

-практический (выполнение стрелковых упражнений, совершенствование учебных действий);

-репродуктивный (воспроизводящий);

-творческий.

При реализации программы используется следующие **методы воспитания:**

-упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);

-мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);

-стимулирование (создание ситуации успеха).

Основными формами образовательного процесса являются практические и самостоятельные работы.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются **педагогические технологии**разноуровневого, развивающего, компетентностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень имеющихся образовательных компетенций.

**Методическое обеспечение программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название**  **раздела** | | **Формы**  **занятий** | | | **Приемы**  **и методы** | | | **Дидактический материал,**  **техническое**  **оснащение** | **Формы**  **подведения итогов** |
| **Первый год обучения** | | | | | | | | | | |
|  | **Введение** | Беседа | | | | Словесный  (объяснение,  демонстрация) | | Таблицы по стрельбе, пневматическое оружие | | Текущий контроль (наблюдение, собеседование) |
| 1. | Общие сведения о пневматическом оружии | Беседа,  демонстрация, стрелковые упражнения | | | Словесный, наглядный(объяснение, демонстрация) | | | Таблицы по стрельбе, пневматическое оружие | | Текущий контроль (опрос, стрелковые упражнения) |
| 2. | **Основы техники стрельбы** | Беседа,  демонстрация, стрелковые упражнения | | | Словесный, наглядный, репродуктивный | | | Таблицы по стрельбе, пневматическое оружие, мишени для стрельбы | | Текущий контроль (опрос, стрелковые упражнения) |
| 3. | Стрельба из пневматического оружия | Беседа,  демонстрация, стрелковые упражнения | | | Словесный, наглядный, репродуктивный | | | Таблицы по стрельбе, пневматическое оружие, мишени для стрельбы | | Текущий контроль (опрос, стрелковые упражнения) |
| 4 | Общая физическая подготовка | Беседа, демонстрация | | | Словесный, наглядный, репродуктивный | | | Спортивные снаряды | | Текущий контроль (опрос, стрелковые упражнения) |
| 5. | Итоги года. Соревнования по стрельбе | Зачетные стрельбы. Соревнования по стрельбе | | | Репродуктивный | | | Таблицы по стрельбе, пневматическое оружие, мишени для стрельбы | | Промежуточный контроль УУД (зачетные стрельбы) |
| Второй год обучения | | | | | | | | | | |
|  | **Введение** | Беседа, демонстрация | | Словесный, наглядный, репродуктивный | | | Таблицы по стрельбе, пневматическое оружие | | | Текущий контроль (собеседова  ние) |
| 1. | Правила ТБ при проведении соревнований | Беседа, демонстрация | | Словесный, наглядный, репродуктивный | | | Таблицы по стрельбе, пневматическое оружие  Инструкция по ТБ при проведении соревнований по стрельбе | | | Текущий контроль (стрелковые упражнения) |
| 2. | Правила проведения соревнований | Беседа, игра, демонстрация | | Словесный, наглядный, репродуктивный | | | Таблицы по стрельбе, пневматическое оружие | | | Текущий контроль (стрелковые упражнения) |
| 3. | Стрельба из пневматической винтовки и пневматического пистолета | Беседа, игра, демонстрация | | Словесный, наглядный, репродуктивный | | | Таблицы по стрельбе, пневматическое оружие | | | Текущий контроль (стрелковые упражнения) |
| 4. | Общая физическая подготовка | Беседа, демонстрация | | Словесный, наглядный, репродуктивный | | |  | | | Текущий контроль (стрелковые упражнения) |
| 5. | Итоговая аттестация. Зачетные стрельбы | Зачетные стрельбы | | Словесный, наглядный, репродуктивный | | | Таблицы по стрельбе, пневматическое оружие | | | Текущий контроль (стрелковые упражнения) |
| 6. | Итоги года | Самостоятельная работа | | Репродуктивный, творческий | | | Мишени, пневматическое оружие | | | Промежуточный контроль УУД (зачетные стрельбы) |

**Список литературы.**

**Для педагога**

1. Вайнштейн, Л. М. Психология в пулевой стрельбе, М., 1998.
2. Донской, Д. Д. Биомеханика. М ., 1999.
3. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.
4. Жилина, М. Я. Методика тренировки стрелка – спортсмена. М., 1986.
5. Иткис, М. А. Специальная подготовка стрелка – спортсмена. М., 1982.
6. Кинль, В. А. Пулевая стрельба .М., 1989.
7. Д. П. Киселев Начальное обучение пулевой стрельбе из пневматического оружия. Методические указания для студентов очного обучения Ульяновск, 2011
8. Коренберг В.Б. Спортивная метрология. Учебник. Физкультура и спорт, 2008.
9. Коренберг В.Б. Спортивная биомеханика. Словарь-справочник.Малаховка 1999.
10. Кубланов М.М. Основы техники стрельбы. Воронеж, 2005
11. Мавродин, В. В. Из истории отечественного оружия. Л., 1984.
12. Михайлов, Л. Е. Спортивное оружие. Ижевск, 1981.
13. Насонова, А. А. Пулевая стрельба: Советский спорт, 2005.
14. Поляков, М. И. Стрельба влет .М. : Изд-во Грант-Фаир, 2011.
15. Потапов, А. А. Тактическая стрельба .М. : Изд-во Грант - Фаир, 2011.
16. Правила соревнований. Пулевая стрельба. «Стрелковый Союз России», 2006 Оформление. ОАО «Издательство “Советский спорт”», 2006
17. Тамбовский А.Н. Теоретические и прикладные основы спортивной офтальмоэргономики. Автореферат. Московская государственная академия физической культуры, 2003.

**Для учащихся**

1. История винтовки от пищали до автомата, издание журнала "Техника-молодежи", 1993.- 11с.;
2. Наставления по стрелковому делу, Воениздат, 1985.- 111с.;Д. П.
3. Киселев Начальное обучение пулевой стрельбе из пневматического оружия. Методические указания для студентов очного обучения Ульяновск, 2011
4. Правила соревнований. Пулевая стрельба. «Стрелковый Союз России», 2006 Оформление. ОАО «Издательство “Советский спорт”», 2006

**Интернет ресурсы**

1. [ribalych.ru](https://ribalych.ru/)[…snajpery-geroi-otechestvennoj-vojny/](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=3epdf&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1792.gAGJP_s2XGIUpbUwsrO1JPWO2Rf-ng3zShcRtqbXqZowsJ01cQfX-zS7Y-Tp85l5k11deH3OK2t0oi_rF-KdAngjjyzJA-DmPfLSbqQajTjbig5i0MxsgfxN0KxIc3J9TUQ5tL5CXXm5x-Eggy0XWg.8739792606d766bc4db8cea59cf396df5567f8d1&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGdLyUleSCL07jYUobVB7X3KryVrpLc9B89z0H7qWkqyW-VyN-v70lYdOVhIbUgbtM2132jg80hqCCGS1uQzDdlPxKdXDFt0pDv&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFJdIn2oHe3FUehzlRD5-_jDsJnKSDTfj1lz0JAvihoqwA9sVSnLTQMv8ybur5kbkRAJ5aASFs18wT5W1y5q7KbcO_WNQg2rJT6Sf6lm9jhjfEIBuSe7iSki1V6H5JbJL18CC5uZ9BE5MJU-tZyI68Nei8tMDYe3YvvyyqPfxuMrU7tOheDuheZ312k4OAWlNFecufzboWhtUP_de8aAV8wXNMpNQIpV1K4rx3kag3QeqwguVT0Vq1BvQ2CevdeLakMASLJxxcCFLDQk79MKRrXGhkoJmpAd6w_niuug7CAoQ68h-oN-FX2a51Rikz7v8s5gSgzEa4F2Vqin9kdgx_D0TpHpFuNS8w3iBzKEmSMc_NS3Js7NYUUvUrPRiLN1tUvIpu0XIAFjKGH2aXk4EST0JfrqUcMabc9FrE5AnSMR2mMHIZHP_WpRTqtTT8uJXNGlQe8YWVjjb73bto9D9tOBwWHmE7iB8krBXqUy5O1jPiI8ESkUK5LdKICaJSxCWJ_75ZJUw3L5BGOlqQyYUjG9ZHffvAn0ZtmhY5qnq36hGsgA2W3S9aJeUmUX72qeSIDMRYsJ3LVM3waLcyKgA4Hf-Nfmtduq4vXBg2L_6goqviJP21iizhhtq2foXXqNNwN09luzdoCzf6PQ7WAaXBPrNPkdtW4SjyZiv1FyIIj6OUyASpr4N1ciY564byECNVk6OdJj9uU7Q0ML94pES6Is93Ni1j_TrlCvwhmDUY_mpP4H4xKG3_pFn7IS8logZzwvEzGvBQQOUCfM08C0krvMoF06EdWDNr_NzNwbShcC0-8xi-GdjERjBF0gGLJTgVowUGvC7Le7xGyrUMpKuiBzz70ZsDxcZA1JqC5f6Fb3xCkEtveumy2Moenuf6qRtRfHHzLeNu32wPFEj5iSweHG1bdE3zEZUmdir_4Wnxdja5ejYFJTnbccpNkR0lvJ_PoV1a_Nn3B_l_vTbClIjQJdPCWJHfA_PPK5Ji1g_GC2Djo0oe0AP9RY1O_RamZEAg6NGkx-hOK_KQbCUjz_by3EG_cGspcaLdA5R6d4UotPffp0LnSE-9e1iePXImGt6f4B2n_77p1YWpF9OjIO_nM6MLVwXnRTPi5OYmSuUAx225dVRN-KEHFjybFwOwEvbgw3EupwV6c2VUqZ84uP1IU77r8-zhS8pM47tGIWJq4iYkzDFJ5PdYyk,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTkxxbVFNbEJ3bEtIMUhsSWRNU2NkZVA4ZVhwakg5cFJ5MWRVeFgxWHZxUWw4S0UyZGgzUlphUmZsV1prXzNZeV9qYTI1Uml1OWlpN3h2N1h3eEpXaHRralYteTV4TlBXUXRVUTVuOXA1X0lLYU5tbzFqYlc5TjlVTjQ0OUdEMWY5SzZkRm9XaGg1Nlp6cGl1OC01U1g4LA,,&sign=fb01dc36f5a4e904110c600d1c30cd76&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpjly_ySFdX80,&l10n=ru&cts=1526803902827&mc=4.718181378134553)
2. [lemur59.ru](http://lemur59.ru/)[node/9993](http://lemur59.ru/node/9993)
3. [2046335-podvig-sportsmenov…velikuju](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=41pnb&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1792.0ItGu0PnquP9HKhSmT-R7Ovdl55tuz9iOZ7duCv-CbLy1cWIyWoWJOCFvQWKp7lb9UosxdTsU7xC2wtwYty98UAiOpJb4Zdy7PLfCN4GoQA.c7fdab80a6c40ca2e20f7504ccb6ed28819d9278&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGdLyUleSCL07jYUobVB7X3KryVrpLc9B89z0H7qWkqyW-VyN-v70lYdOVhIbUgbtM2g4jWDCvn6eWS6vmRiKcFG_hFhEi30fIw&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFJdIn2oHe3FUehzlRD5-_jDsJnKSDTfj1lz0JAvihoqwA9sVSnLTQMv8ybur5kbkRAJ5aASFs18wT5W1y5q7KbcO_WNQg2rJT6Sf6lm9jhjfEIBuSe7iSki1V6H5JbJL18CC5uZ9BE5MJU-tZyI68Nei8tMDYe3YvvyyqPfxuMrU7tOheDuheZ312k4OAWlNFecufzboWhtUP_de8aAV8wXNMpNQIpV1K4rx3kag3QeqwguVT0Vq1BvQ2CevdeLakMASLJxxcCFLDQk79MKRrXGhkoJmpAd6w_niuug7CAoQ68h-oN-FX2a51Rikz7v8s5gSgzEa4F2Vqin9kdgx_D0TpHpFuNS8w3iBzKEmSMc_NS3Js7NYUUvUrPRiLN1tUvIpu0XIAFjKGH2aXk4EST0JfrqUcMabc9FrE5AnSMR2mMHIZHP_WpRTqtTT8uJXNGlQe8YWVjjb73bto9D9tOBwWHmE7iB8krBXqUy5O1jPiI8ESkUK5LdKICaJSxCWJ_75ZJUw3L5BGOlqQyYUjG9ZHffvAn0ZtmhY5qnq36hGsgA2W3S9aJeUmUX72qeSIDMRYsJ3LVM3waLcyKgA4Hf-Nfmtduq4vXBg2L_6goqviJP21iizhhtq2foXXqNNwN09luzdoCzf6PQ7WAaXBPrNPkdtW4SjyZiv1FyIIj6OUyASpr4N1ciY564byECNVk6OdJj9uU7Q0ML94pES6Is93Ni1j_TrlCvwhmDUY_mpP4H4xKG3_pFn7IS8logZzwvEzGvBQQOUCfM08C0krvMoF06EdWDNr_NzNwbShcC0-8xi-GdjERjBF0gGLJTgVowUGvC7Le7xGyrUMpKuiBzz70ZsDxcZA1JqC5f6Fb3xCkEtveumy2Moenuf6qRtRfHHzLeNu32wPFEj5iSweHG1bdE3zEZUmdir_4Wnxdja5ejYFJTnbccpNkR0lvJ_PoV1a_Nn3B_l_vTbClIjQJdPCWJHfA_PPK5Ji1g_GC2Djo0oe0AP9RY1O_RamZEAg6NGkx-hOK_KQbCUjz_by3EG_cGspcaLdA5R6d4UotPffp0LnSE-9e1iePXImGt6f4B2n_77p1YWpF9OjIO_nM6MLVwXnRTPi5OYmSuUAx225dVRN-KEHFhKFyav64DooLQ836DO4wFz6mvLDT0Z3N2sla0vofad9wO5hmWehOmwC7P1xujnDdk,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXSXJ5UnRCbC1salBoSERTcDE1Mmoyd2tuLUxhdV9EWWF5T3ZBZDhRM0hCVG9HT1BYZ3V1UDQtdGltV0lVVllDYnhaSVZVR0htSk9mclhYdkMzV0c2dU1WSnhmcWRlalRyQUtvRk9uQWkyNFlvWkRCZkJqaTNSZ1lXWkd2elFnSEIySDV0OE0zdkpiZXZuTzhMN0pyWXd5SFRWX1pwaUR3YnVCa205WTJFQ2tn&sign=9f6d6acd16cdb73985d1a59a37860092&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpjly_ySFdX80,&l10n=ru&cts=1526804210668&mc=2.984234164652489)
4. [sovsport.ru](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=2yt68&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1793.A68kSg09kEZu82nc3FI-6keKqU63wLFoihQop-YRpPkUSomM7tBNvlGRad8rHCku3yXmuKj1BLGdyIquH2IuTg.c9a835217b4df9f859c9940515ebf16243b4124c&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_WC5IbL5gF2nA55R7BZzfUbx-UGhzxgeV&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFJdIn2oHe3FUehzlRD5-_jDsJnKSDTfj1lz0JAvihoqwA9sVSnLTQMv8ybur5kbkRAJ5aASFs18wT5W1y5q7KbcO_WNQg2rJT6Sf6lm9jhjfEIBuSe7iSki1V6H5JbJL18CC5uZ9BE5MJU-tZyI68Nei8tMDYe3YvvyyqPfxuMrU7tOheDuheZ312k4OAWlNFecufzboWhtUP_de8aAV8wXNMpNQIpV1K4rx3kag3QeqwguVT0Vq1BvQ2CevdeLakMASLJxxcCFLDQk79MKRrXGhkoJmpAd6w_niuug7CAoQ68h-oN-FX2a51Rikz7v8s5gSgzEa4F2Vqin9kdgx_D0TpHpFuNS8w3iBzKEmSMc_NS3Js7NYUUvUrPRiLN1tUvIpu0XIAFjKGH2aXk4EST0JfrqUcMabc8-HdmxB55u0yFLzLmBVp22QH60c4ySjRE-cU6zwd23fmBTe1SgDDcQfGe-ql904Z0a8YjLYoNvYzobxx09h8ajvUYDxzXuk5lWLVXB1GKXOYDkC8OVRh30ANFt1FGfMdYX_bscagQScPtmQhOt5PBCBrka-ABqezsumPfgMjSI773F_c5yQ6cPGnDfWtH7S1E2k2sXg65N0Hf37HBqErhwyf68Gj5WCcxz9ijpFLv52LB5fkz-FPmWFIiBVZhlpF6W7bnGzNjOO8KNrEx9bCA9ynGkq3joyiMRJHWm-MPZFlPS8h7TykOq6lwRNFychVksb-B3rVICMApcUl35rFZFj3hrE-ddAbVHmwwbsLpDBMEU8JUtxg6PCvJdvAReDa_-dBvyYysVaMo62bjVTFQMj6kGwdMvNitw32G8Y9HIb4y_Zk7Y6yGSfgtnqkfJz6TIe2dG9u5kPhvfgmk7dd1X4bNllC4bbSAb_Em2h5BzjwcPGqFkso8N_nd2yfKPrPMheSOrTNpWqFAWjoeVciqxz-0OYaBhbfF3WN9v-w7v3bpUDZtMy5zLVqHshnkja-ge849vxEo0tDbo_T3rgTaO-ey_7HzY__TMUeqjNm97yoi00h01HfPcpDHW6HdO6ZclqREl7P0sREQfqZnk4-SBUHPc-J-1czqDtIBtAwR4sDTn9R2rBBs4kk0RF41vI5Oc2SdQZ0jX0ylYXXbvSSp9iHnuJ0H-3XXKxxk6MdV13bUP9-eArupXMzpcPWsBELWYEXkDV1zBQ18Lkl67IEWJM0Z-aJOeDtJxXySGXkeeDGjYViWYpXjM,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXSmx2QWNNZUdnQ2w5MXljaXFSNHdKZi1TV3g4el9VZjBpZWNldHc2c3U1Y19GdzIxWjl5bEcwUWI0WDZUeXpOYkNaMTJJeEVDSGZzdHVlSXJfeURSMmcs&sign=03ee5ab7cdd74c52c36899a5c04bf8f0&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpjly_ySFdX80,&l10n=ru&cts=1526808801326&mc=4.322573883611434)

**ГЛОССАРИЙ**

**Изготовка** — комплекс действий стрелка, в результате которых он принимает положение для стрельбы;

**Исходный рубеж** – место для построения и подготовки очередной смены, которое размещается в тылу на безопасном расстоянии (3-5 м) от огневого рубежа.

**Нерабочая рука** — не выполняющая удержания оружия;

**Огневой рубеж** – место, с которого разрешено ведение огня по условиям выполняемых упражнений.

**Общий центр тяжести тела** (ОЦТ) — точка приложения равнодействующих всех сил тяжести, являющихся центром массы тела.

**Положение** для стрельбы (лежа, стоя, с колена) — наиболее удобное расположение оружия и частей тела при ведении стрельбы с учетом требований правил по пулевой стрельбе;

**Положение для стрельбы лежа**- это положение наиболее устойчивое, т. к. тело спортсмена почти полностью лежит на земле, а оба локтя упираются в грунт.

**Прицеливание** – сложный зрительно-двигательный процесс, во время которого спортсмен должен не только контролировать взаиморасположение мушки и цели, но и соответствующими движениями перемещать оружие, восстанавливая его направление относительно цели.

**Пункт боевого питания** – место учета, выдачи и сдачи неизрасходованных боеприпасов, которое размещается в тылу на удалении 5-10 м от исходного рубежа.

**Рабочий палец** — выполняющий нажим на спусковой крючок;

**Рабочая рука** — выполняющая удержание оружия;

**Рубеж осмотра мишеней** – место для осмотра мишеней и оценки результатов стрельбы, которое размещается на расстоянии 1,5-2 м от линии мишеней

**Техника меткого выстрела**- наиболее целесообразная, эффективная и, в конечном счете, устойчивая поза стрелка, позволяющая выполнить ему целый комплекс сложно-координированных действий, обеспечивающих высокий результат.

Приложение 1

Оценочный материал

Вариант контрольных вопросов для 1 года обучения

1. Меры безопасности при стрельбе из огнестрельного и спортивного оружия.
2. Порядок обращения с пневматическим оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.
3. История развития, назначение и свойства пневматического оружия.
4. Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте.
5. Общее устройство винтовок ИЖ-22. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Внесение поправок на прицеле.
6. Основы техники стрельбы

Выстрел. Траектория пули. Спуск курка

1. Приемы изготовки к стрельбе стоя, сидя, лежа.
2. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча.
3. Понятие прицеливания.
4. Порядок заряжания и разряжения винтовки.
5. Влияние упражнений на расслабление различных групп мышц на результативность стрельбы. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха

**Зачетные соревнования по стрельбе**

Квалификационные соревнования. Упражнение выполняется из пневматической винтовки.Дистанция стрельбы – 5м и 10м;Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных;Норматив – выбить не менее 40 очков.

Вариант контрольных вопросов для 2 года обучения

1. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, тире и др.)
2. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.
3. Правила проведения соревнований
4. Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе.
5. Ошибки и помехи при медленной стрельбе.
6. Права и обязанности руководителя команды, тренеров и спортсменов.
7. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.
8. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

**Итоговая аттестация . Зачетные стрельбы.**

Подготовка стрельбища, мишеней, стрелкового оружия к проведению соревнований. Квалификационные соревнования.

Дистанция стрельбы – 5м и 10м;

Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных;

Норматив – выбить не менее 40 очков.

Стрельба на результат.

**Приложение 2ПРАВИЛА безопасного обращения с огнестрельным и пневматическим оружием.**

ПРАВИЛА безопасного обращения с огнестрельным и пневматическим оружием, которое используется в спортивных целях на спортивно-стрелковых объектах Российской Федерации Настоящие правила устанавливают требования к безопасному обращению с огнестрельным и пневматическим оружием, которое используется в спортивных целях, и направлены на предупреждение действий, которые могут причинить ущерб здоровью как самого стрелка, так и окружающих его людях.

ПРАВИЛО № 1 При обращении с оружием стрелок должен знать, что оно может оказаться заряженным. ВЗЯВ В РУКИ ОРУЖИЕ, УБЕДИСЬ, ЧТО ОНО РАЗРЯЖЕНО.

ПРАВИЛО № 2 Использование оружия на спортивно-стрелковом объекте может быть разрешено только после проведения инструктажа по правилам безопасного обращения с оружием под роспись инстуктируемого в журнале.

ПРАВИЛО № 3 Вне линии огня на территории стрелково-спортивного объекта оружие всегда должно быть разряжено: гладкоствольное – с открытой казенной частью или открытым затвором, а нарезное – в зачехленном виде.

ПРАВИЛО № 4 Перед началом стрельбы убедись, что оружие вычищено; в канале ствола и спусковом механизме нет никаких посторонних предметов, способных привести к раздутию ствола или самопроизвольному выстрелу. ПРАВИЛО № 5 Ведение стрельбы разрешено только с линии огня и только по команде ответственного лица, уполномоченного дать такую команду.

ПРАВИЛО № 6 Находясь на линии огня необходимо постоянно следить за тем, чтобы оружие всегда было направлено в сторону мишеней.

ПРАВИЛО № 7 При стрельбе необходим постоянный визуальный контроль оружия и патронов с целью обнаружения возможных дефектов.

ПРАВИЛО № 8 При временной остановке стрельбы, оружие немедленно должно быть разряжено и приведено в безопасное состояние: у нарезного оружия затворы должны быть открыты и оружие должно быть положено на стрелковом месте, у гладкоствольного – должна быть открыта казенная часть.

ПРАВИЛО № 9 Чистка оружия проводится только в специально отведенных для этого местах.

ПРАВИЛО № 10 По окончании стрельбы оружие должно быть немедленно разряжено и осмотрено стрелком и лицом, уполномоченным руководить стрельбой, чтобы визуально убедиться в отсутствии в патроннике патрона или гильзы; после чего оружие убирается в упаковку, препятствующую свободному доступу.

ПРАВИЛО № 11 Оружие и патроны транспортируются (переносятся) в раздельных упаковках, препятствующих свободному доступу посторонних лиц, при этом оружие транспортируется в разряженном (разобранном) состоянии.

ПРАВИЛО № 12 Для допуска к участию в соревнованиях стрелок должен знать Правила соревнований и Правила безопасного обращения с оружием и строго их соблюдать.

ПРАВИЛО № 13 НЕ БОЙТЕСЬ ПОКАЗАТЬСЯ НЕВЕЖДОЙ; ВСЕГДА ОБРАЩАЙТЕСЬ К ОТВЕТСТВЕННОМУ ЛИЦУ, ЕСЛИ ВЫ НЕ УВЕРЕНЫ В ПРАВИЛЬНОСТИ СВОИХ ДЕЙСТВИЙ.

ПРАВИЛО № 14

**ВСЕГДА НАДО ЗНАТЬ, ЧТО ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Заряжать оружие вне линии огня.

2. Направлять оружие, прицеливаться и стрелять в сторону людей, животных, зданий, сооружений и их элементов.

3. Заряжать оружие и начинать стрельбу без команды ответственного лица, уполномоченного дать такую команду.

4 .Вести тренировочную стрельбу без постоянного контроля ответственного лица, уполномоченного осуществлять такой контроль.

5. Покидать линию огня, не разрядив оружие.

6. На линии огня прикасаться к оружию, когда в зоне огня находятся люди.

7. Вести огонь из неисправного оружия или патронами, имеющими видимый дефект.

8. Выбрасывать неиспользованные или дефектные патроны в мусорный ящик.

9. Вести огонь с одного стрелкового места двум и более стрелкам одновременно

10. Прикасаться к чужому оружию без разрешения его владельца.

11. Использовать патроны, не предназначенные для данного типа оружия.

12. При осечке разряжать оружие менее чем через 3- 4 с.

13. Продолжать стрельбу в случае дефектного выстрела (по звуку, отдаче, другим ощущениям), не убедившись в отсутствии посторонних предметов (пыж, дробь, пуля) в канале ствола.

14. Обращаться с оружием в состоянии алкогольного или наркотического опьянения