Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНА:на методическом советеМБУ ДО ДЮСШ Протокол № от «\_\_»\_\_\_\_2020г.Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_/ Сергеева Н.А. | УТВЕРЖДЕНА: Приказ  МБУ ДО ДЮСШ  от «\_\_»\_\_2020г.  № |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Пулевая стрельба на 2020-2021 учебный год**

Количество часов в неделю 4,5 часов

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Составил:

Иванов Алексей Николаевич

тренер-преподаватель

Жиганск- 2020

**Пояснительная записка**

Рабочая программа кружка «Пулевая стрельба» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

- Концепции духовно- нравственного развития и воспитания российских школьников;

- О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении (письмо Минобразования РФ от 2 апреля 2002 № 13-51-28/13);

Программа кружка «Пулевая стрельба» ориентирована на развитие у спортсменов таких качеств, как ответственное отношение к труду, дисциплинированность, дружба и товарищество. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера воспитанника, его волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. В содержание курса «Пулевая стрельба» входит обучение воспитанников основам стрельбы из пневматической винтовки.

**Цели:**

- формирование у воспитанников наиболее полных знаний и представлений об истории и возникновении стрелкового спорта;

- обучение воспитанников владением пневматического оружия;

- совершенствование разностороннему развитию воспитанников для их готовности к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организованное проведение свободного времени, досуга;

- пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

*Образовательные:* 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;

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

*Воспитательные:* воспитание у школьников смелости и мужества, решительности и самообладания, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Программа кружка имеет теоретическую и практическую направленность.

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.

Практическая подготовка направлена на обучение воспитанников не бояться оружия и самой стрельбы, обучить правилам и приёмам стрельбы из пневматического оружия в различных позах.

**Формы работы:**

1. Индивидуальные.
2. Работа в парах.
3. Групповые.

**Методы реализации программы:**

1. Рассказ.
2. Беседа.
3. Практические работы.

В соответствии с учебным планом ДЮСШ, программа кружка рассчитана на 32 недели. Занятия проводятся 4.5 часов в неделю.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

По окончании воспитанник

***должен знать***:

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

***должен уметь***:

- выполнять стрелковые упражнения из положения, лежа и сидя;

- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;

- выполнять специальные действия способствующие уравновешиванию 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 воспитанников.

**Тематическое планирование**

**(4,5 час в неделю, всего 144 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Название темы** | **Кол-во часов** |
| 1 | Введение. | 3 |
| 2 | Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки. | 3 |
| 3 | Основы техники стрельбы. | 17 |
| 4 | Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия. | 17 |
| 5 | Предварительные упражнения – стрельба без пуль. Практические занятия. | 14 |
| 6 | Техника стрельбы из пневматической винтовки вальтер на 10 м. Практические занятия. | 60 |
| 7 | Техника стрельбы из пневматической винтовки вальтер на 10 м. | 15 |
| 8 | Стрельба на время. Практические занятия. | 15 |
|  | **Всего** | **144** |

**Содержание программы**

**Тема 1: Введение (3 часа)**

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

**Общие сведения о пневматическом оружии.** 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 заряжение и разряжение.

**Тема 2**: М**еры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки (3час)**

Правила обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, мастерской), сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб. Права и обязанности стрелка.

**Тема 3: Основы техники стрельбы (17 часа)**

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок вальтер. Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Уход за оружием.

**Основы стрельбы.**

Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость. Отдача ружья, полет пули в воздухе. Образование траектории и её элементы. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Подбор пулек. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.

**Основы техники стрельбы**.

Показ приемов 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. Изготовки при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа.

Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок заряжания и разряжения винтовки.

**Тема 4: Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия (17 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 5: Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия (14 часа)**

Контроль однообразия прицеливания. Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

**Тема 6:** **Техника стрельбы из пневматической винтовки вальтер на 60 м. Практические занятия (10 часов)**

Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м. Стрельба по спортивной мишени «П», сидя за столом с опорой локтями.

**Тема 7: Техника стрельбы из пневматической винтовки вальтер на 15 м. (мишень. №10). Практические занятия (5 часов)**

Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м. Стрельба по спортивной мишени «П», сидя за столом с опорой локтями.

**Тема 8:** **Стрельба на время. Практические занятия (15 часов)**

Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; - из пистолета, дистанция 5м, мишень «П».

**Литература**

* Д.Н. Болотин «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М, 1986 г.
* А. Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
* История винтовки от пищали до автомата, издание журнала "Техника-молодежи", 1993,11с.
* Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. –М., ФиС, 1986.
* Интернет – ресурсы.

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
|  | **Тема 1.Введение** | **3** |  |  |
| 1 | История стрелкового оружия. | 1 | 7.09 |  |
| 2 | Общие сведения о пневматическом оружие. | 1 | 14.09 |  |
|  | **Тема 2. Меры обеспечения безопасности при**  **проведении стрельбы из пневматической**  **винтовки** | **1** |  |  |
| 3 | Права и обязанности стрелка. Правила выполнения ст стрельбы | 1 | 21.09 |  |
|  | **Тема 3. Основы техники стрельбы** | **4** |  |  |
| 4 | Основы стрельбы | 1 | 28.09 |  |
| 5 | Основы стрельбы | 1 | 5.10 |  |
| 6 | Основы техники стрельбы | 1 | 12.10 |  |
| 7 | Основы техники стрельбы | 1 | 19.10 |  |
|  | **Тема 4. Подготовка пневматической винтовки к**  **стрельбе. Практические занятия.** | **4** |  |  |
| 8 | Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. | 1 | 2.11 |  |
| 9 | Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. | 1 | 9.11 |  |
| 10 | Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. | 1 | 16.11 |  |
| 11 | Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения. | 1 | 23.11 |  |
|  | **Тема 5. Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия.** | **4** |  |  |
| 12 | Упражнение №1. Контроль однообразия  прицеливания. | 1 | 30.11 |  |
| 13 | Упражнение №2. Тренировка в стрельбе без пуль. | 1 | 7.12 |  |
| 14 | Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. | 1 | 14.12 |  |
| 15 | Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. | 1 | 21.12 |  |
|  | **Тема 6. Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. Практические занятия.** | **10** |  |  |
| 16 | Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3. | 1 | 11.01 |  |
| 17 | Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат. | 1 | 18.01 |  |
| 18 | Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. | 1 | 25.01 |  |
| 19 | Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. | 1 | 25.01 |  |
| 20 | Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3\*5 | 1 | 1.02 |  |
| 21 | Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3\*5 | 1 | 1.02 |  |
| 22 | Упражнение№7.Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3\*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. | 1 | 8.02 |  |
| 23 | Упражнение№7.Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3\*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. | 1 | 8.02 |  |
| 24 | Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3\*5 Задание — выбить не менее 40 из 50. | 1 | 15.02 |  |
| 25 | Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3\*5 Задание — выбить не менее 40 из 50. | 1 | 22.02 |  |
|  | **Тема 7. Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6). Практические занятия.** | **5** |  |  |
| 26 | Упражнение№9. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов — 5. | 1 | 29.02 |  |
| 27 | Упражнение№10. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат. | 1 | 14.03 |  |
| 28 | Упражнение№11. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. | 1 | 4.04 |  |
| 29 | Упражнение№12. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола. | 1 | 11.04 |  |
| 30 | Упражнение№13. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3\*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. | 1 | 18.04 |  |
|  | **Тема 8. Стрельба на время. Практические занятия** | **5** |  |  |
| 31 | Стрельба на время: сидя за столом с опорой локтями. Дистанция -5м, мишень «П». | 1 | 25.04 |  |
| 32 | Стрельба на время**:** стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку. Дистанция -5м, мишень «П». | 1 | 25.04 |  |
| 33 | Стрельба на время: лежа с упора. Дистанция -5м, мишень «П». | 1 | 16.05 |  |
| 34 | Соревнования по стрельбе. | 1 | 23.05 |  |
| 35 | Соревнования по стрельбе. | 1 | 23.05 |  |