Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

« Школа № 81»

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

от 31.08.2021 года

№ 170

приложением к ООП СОО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА**

**« Стрелковая подготовка »**

11 класс

Разработчик : учитель высшей категории

Колотилова С.Ю.

г.Н.Новгород

2021 г.

Рабочая программа элективного курса «Стрелковая подготовка»разработана на основе:

- Федеральных законов "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, «Об обороне» от 31 мая 1996 г. № 61-ФЗ, «О мобилизационной подготовке и мобилизации в РФ» от 26.02.1997 № 31-ФЗ, «О статусе военнослужащих» от 27.05.1998 № 76-ФЗ, «О воинской обязанности и военной службе» от 28.03.1998 № 53-ФЗ;

- Программы «Стрелковая подготовка учащихся общеобразовательных учреждений» 1999 год**.** Авторы: П.П. Миненко и С.Т. Мишин

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧей ПРОГРАМмы электитвного курса**

**1.1. Актуальность**

Оружие и особенно стрельба из него всегда вызывает живой интерес у подростков. Кроме того, в настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья учащихся. Изучение элективного курса позволяет развивать общефизическую подготовку обучающихся, воспитывать смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность и самостоятельность.

В настоящее время актуальность приобретает возрастающая роль физкультуры и спорта в жизни современного общества. К числу наиболее актуальных проблем относится, прежде всего, доступность, массовость видов спорта, наличие определенной материально-технической базы, для занятия определенным видом спорта. Стрелковый спорт по праву считается одним из самых массовых, доступных и увлекательных военно-прикладных видов спорта.

Программа элективного курса имеет спортивно-техническую направленность. Она носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение. По форме своей ориентированности является, как индивидуальной, так и групповой формой организации занятий.

Главное в программеЭК – системный подход к формированию гражданской позиции обуячающегося, создание условий для его самосознания и самовоспитания.

Данная программа позволяет решать задачи воспитания всесторонне развитой личности и имеет спортивно-оздоровительную направленность.

**1.2. Цели и задачи рабочей программы ЭК**

***Цели:***

- сформировать у учащихся наиболее полные знания и представления об истории и возникновения стрелкового спорта;

- научить учащихся владеть пневматическим оружием;

- совершенствовать разностороннее развитие учащихся для их готовности к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- пропаганда здорового образа жизни.

***Задачи:***

***Образовательные***

- познакомить с историей развития стрелкового спорта;

- теоретическое знакомство с основными видами отечественного стрелкового оружия их характеристиками и устройством;

- познакомить с прикладным и оборонным значением стрелкового спорта;

- познакомить с характеристиками моделей пневматического оружия;

- познакомить с устройством и взаимодействием частей пневматического оружия;

- обучить технике безопасности при пользовании пневматическим оружием;

- обучить основам производства меткого выстрела;

- обучить технике стрельбы;

- обучить специальным стрелковым упражнениям;

- обучить организацией соревнований по стрельбе и их проведение.

***Развивающие***

- формирование установки на активное приобщение учащихся к занятиям спортом и физической культурой;

- развить физические и морально-волевые качества;

- совершенствовать специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности.

***Воспитательные***

- привить учащимся трудолюбие, упорство, терпение, желание заниматься спортом и вести здоровый образ жизни;

- профилактика вредных привычек и правовых правонарушений;

- содействие взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами, гуманному отношению ко всему живому.

**1.3. Отличительная особенность программы ЭК**

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

На практических занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по разборке и сборке автомата Калашникова, в совершенствовании техники стрельбы из пневматического оружия.

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

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

**2. СТРУКТУРА и содержание РАБочей программы ЭК**

**2.1. Объем программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Обязательная учебная нагрузка (всего)** | 34 |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | 10 |
| практические занятия | 23 |
| Промежуточная аттестация в форме зачёта 1 | |

**2.2. Тематический план и содержание программы ЭК**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)** | **Объем часов** |
| *1* | *2* | *3* |
| **Тема 1.**  История стрелкового оружия . | Теория | 1 |
| **Тема 2.**  Теоретические основы стрельбы. | Теория | 1 |
| **Тема 3.**  Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22 . | Теория | 1 |
| **Тема 4.**  Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. | Теория | 1 |
| **Тема 5.**  Подготовка пневматической винтовки к стрелбе. | Теория | 1 |
| Практика | 2 |
| **Тема 6.**  Предварительные упражнения - стрельба без пуль. | Теория | 1 |
| Практика | 2 |
| **Тема 7.**  Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (мишень. №6) | Практика | 4 |
| **Тема 8.**  Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6) | Практика | 4 |
| **Тема 9.**  Стрельба из пневматического пистолета. | Теория | 1 |
| Практика | 2 |
| **Тема 10.**  Теоретические основы стрельбы. | Теория | 1 |
| **Тема 11.**  Устройство пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22, автомата Калашникова АК-74. | Теория | 1 |
| **Тема 12.**  Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. | Теория | 1 |
| **Тема 13.**  Приведение винтовки к нормальному бою. | Практика | 1 |
| **Тема 14.**  Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22. | Практика | 3 |
| **Тема 15.**  Стрельба из пневматического пистолета. | Практика | 3 |
| **Тема 16.**  Стрельба на время. | Практика | 2 |
| **Всего:** |  | **33** |

**2.3. Календарно - тематический план элективного курса «Стрелковая подготовка»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы  занятия | Кол-во  часов | Дата проведения | |
| план | факт |
| **Тема 1** | **История стрелкового оружия.** | **1** | | |
| 1 | История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие. | 1 |  |  |
| **Тема 2** | **Теоретические основы стрельбы теория.** | **1** | | |
| 2 | 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.  Отдача винтовки. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание. | 1 |  |  |
| **Тема 3** | **Устройство и назначение винтовки ИЖ - 38, ИЖ -22.** | **1** | | |
| 3 | Общие данные. Назначение и устройство основных частей  Работа частей и механизмов. Хранение оружия. | 1 |  |  |
| **Тема 4** | **Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.** | **1** | | |
| 4 | Общие требования. Правила обращения с оружием.  Права и обязанности стрелка. | 1 |  |  |
| **Тема 5** | **Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия.** | **3** | | |
| 5 | Заряжание винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. | 1 |  |  |
| 6 | Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. | 1 |  |  |
| 7 | Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений.  Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения. | 1 |  |  |
| **Тема 6** | **Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия.** | **3** | | |
| 8 | Упражнение№1 Контроль однообразия прицеливания. | 1 |  |  |
| 9 | Упражнение№2 Тренировка в стрельбе без пуль. | 1 |  |  |
| 10 | Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. | 1 |  |  |
| **Тема 7** | **Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м (мишень №6).**  **Практические занятия.** | **4** | | |
| 11 | Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов - 3. | 1 |  |  |
| 12 | Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов - 3. Задание попасть в квадрат. | 1 |  |  |
| Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. |
| 13 | Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3\*5. | 1 |  |  |
| Упражнение№7. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3\*5. Задание - набрать наибольшее количество очков. |
| 14 | Упражнение№8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов - 3\*5. Задание - выбить не менее 40 из50. | 1 |  |  |
| **Тема 8** | **Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6).**  **Практические занятия.** | **4** | | |
| 15 | Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов - 5. | 1 |  |  |
| 16 | Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов - 10. Задание попасть в квадрат. | 1 |  |  |
| 17 | Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. | 1 |  |  |
| 18 | Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола. | 1 |  |  |
| **Тема 9** | **Стрельба из пневматического пистолета.**  **Практические занятия.** | **3** | | |
| 19 | Правильное положение ног при стрельбе. Прицеливание. Мягкий спуск. | 1 |  |  |
| 20 | Практически выполнить упражнение: расстояние - 5м, мишень №8; Выстрелов - 3\*5. | 1 |  |  |
| 21 | Практически выполнить упражнение: расстояние - 5м, мишень №8; Выстрелов - 3\*5. | 1 |  |  |
| **Тема 10** | **Теоретические основы стрельбы.** | **1** | | |
| 22 | Отдача винтовки. Влияние однообразия прикладки винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания. | 1 |  |  |
| **Тема 11** | **Устройство пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 Автомата Калашникова АК-74.** | **1** | | |
| 23 | Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 ,устройство и принцип действия АК. Необходимые действия по обслуживанию АК | 1 |  |  |
| **Тема 12** | **Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.** | **1** | | |
| 24 | Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы | 1 |  |  |
| Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе. |
| **Тема 13** | **Приведение винтовки к нормальному бою.**  **Практические занятия.** | **1** | | |
| 25 | Проверка боя винтовки. | 1 |  |  |
| Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали. |
| **Тема 14** | **Техника стрельбы из пневматических винтовок ИЖ-38, ИЖ-22. Практические занятия.** | **3** | | |
| 26 | Упражнение№9.Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Дистанция- 5м. Выстрелов 3\*5, Задание выполнить нормативные установки. | 1 |  |  |
| 27 | 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. | 1 |  |  |
| 28 | Упражнение№14Стрельба лежа с руки. Расстояние10м, мишень№8 выстрелов 3\* 10. | 1 |  |  |
| **Тема 15** | **Стрельба из пневматического пистолета.**  **Практические занятия.** | **3** | | |
| 29 | Упражнение№15. Стрельба по мишени «П», дистанция 5м, выстрелов 3\*5 Задание — научиться владеть пистолетом. | 1 |  |  |
| 30 | Упражнение№16 Стрельба по мишени 8, дистанция 5м, выстрелов 3\*5. Задание стрелять по нормативам соревнований, получить максимальный результат. | 1 |  |  |
| 31 | Упражнение№16 Стрельба по мишени 8, дистанция 5м, выстрелов 3\*5. Задание стрелять по нормативам соревнований, получить максимальный результат. | 1 |  |  |
| **Тема 16** | **Стрельба на время.**  **Практические занятия.** | **2** | | |
| 32 | Стрельба на время:  - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки;  - из пистолета, дистанция 5м, мишень «П». | 1 |  |  |
| 33 | Стрельба на время:  - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки;  - из пистолета, дистанция 5м, мишень «П». | 1 |  |  |
| 34 | ПА за курс | 1 |  |  |

**3. условия реализации РАБОЧей ПРОГРАМмы ЭК**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы ЭК «Стрелковая секция» требует наличия кабинета и тира.

Оборудование кабинета и тира:

- посадочные места по количеству студентов, рабочее место преподавателя;

- основная учебная литература, нормативный материал;

- плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки;

- сборно-разборный макет автомата Калашникова;

- пневматические винтовки 4,5 мм;

- стенды для стрельбы;

- мишени бумажные (различные);

- пульки для стрельбы из пневматического оружия.

**3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

**1.** Конституция РФ 12.12.93г.

**2.** ФЗ РФ «О статусе военнослужащих» от 27.05.1998 № 76-ФЗ.

**3.** ФЗ РФ «О воинской обязанности и военной службе» от 28.03.1998 № 53-ФЗ.

**4.** « Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 1986 г.

**5.** «Программы допризывной подготовки юношей» 1990 г.

**6.** В.Е. Маркевич «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон» С-Пб.

**7.** В.И. Мураховский, С.Л. Федосеев «Оружие пехоты», изд. Арсенал- Пресс», М, 1992 г.

**8.** Д.Н. Болотин « История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С - П;

**9.** Д.Н. Болотин «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М, 1986 г.

**10.** Лелюшенко Д.Д., « Пособие для допризывников», Военное издательство Министерства Обороны союза ССР, Москва, 1964.

Дополнительные источники:

**1.** Науменко Ю.А., « Начальная военная подготовка», Москва, Просвещение, 1987 г.

**2.** Попов Е.А., «Огневая подготовка», Москва, 2004 г.

**3.** Яковлев Н.П., «Учебник допризывника», Военное издательство Министерства Обороны союза ССР, Москва, 1960.

**4.** А. Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».

**5.** А. С. Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».

**6.** Правила соревнований по пулевой стрельбе.

**7.** Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок» (А.Д. Дворкин, изд. ДОСААФ, 1986г.)

**8.** Методическое пособие «Пулевая стрельба. Правила соревнований» (Управление прикладных видов спорта Федерации пулевой стрельбы)

**Интернет-ресурсы:**

1. http://pwpn.ru/obuchenie/strelba-vintovka.html

2.https://sport-51.ru/article/useful-information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html

3. https://ru.wikihow.com/целиться-из-пневматического-оружия

4. <https://sportyfi.ru/strelkoviy-sport/pnevm-pistolet/>

5. https://lastday.club/kak-tselitsya-iz-pistoleta/

**4. Контроль и оценка результатов Освоения**

**СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ОРУЖИЯ**

**Контроль** **и оценка** результатов освоения стрельбы из пневматического оружия осуществляется руководителем ЭК в процессе проведения теоретических занятий, выполнения контрольных упражнений, а также соревнований по стрельбе.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| В процессе занятийобучающиеся 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 учащихся.  - 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. | Формой итогового контроля является:  - наблюдение за деятельностью учащихся;  - соревнования по стрельбе;  - соревнования по военно-прикладному многоборью;  - выполнение контрольных упражнений. |
| В процессе занятийобучающиеся должены **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.  - технику безопасности при проведении стрельб;  - устройство и принцип действия АК;  - необходимые действия по обслуживанию АК;  - способы развития быстроты, ловкости, общей и статической выносливости · технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются при стрельбе;  - основы тактической и строевой подготовки. | Формой итогового контроля является:  - наблюдение за деятельностью учащихся;  - соревнования по стрельбе;  - соревнования по военно-прикладному многоборью;  - выполнение контрольных упражнений.. |

Приложение

**Условия выполнения упражнений**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Индекс упражнения | Дистанция, м | Положение для  стрельбы | Количество  выстрелов | | Мишени | | | Время на стрельбу мин. |
|  |  |  | пробное | зачетное | № | Кол-во пробных | Кол-во зачетных |  |
| «Начинающий стрелок» | 5 | Сидя или стоя с опорой на стол | 3 | 5 | 4 | 1 | 1 | Неограниченное |
| «Юный стрелок» | 10 | С опорой о стол | 6 | 20 | 8 | 2 | 4 | 30 мин |
| «Меткий  стрелок» | 10 | Стоя | 6 | 20 | 8 | 2 | 4 | 45 мин |
| «Снайпер» | 10 | Стоя.  С колена. | 6 | 20 | 8 | 2 | 4 | 40 мин |

**Разрядные нормы по стрельбе пулевой:**

Пневматические винтовки, пули ДН или ДЦ, прицел открытый

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