

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 1028»**

111402, Москва, Аллея Жемчужовой, д. 7, тел./факс (495) 370-51-00, E-mail: 1028@edu.mos.ru

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ Школа №1028
Н.В.Сачкова
01.09.2016



РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
Протокол №1 от 29.08.2016

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

«МЕТКИЙ СТРЕЛОК»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 12 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: ознакомительный

ФИО, должность разработчика: Чернышев Андрей Игоревич,
учитель ОБЖ

Москва 2016

Программа кружка «Юный стрелок»

Данная программа составлена для учащихся 5-11 классов , количество обучаемых в одном кружке 8-15 человек.

Режим занятий 2 раза в неделю по 1 часу, всего 36 часов

Пояснительная записка:

Стрельба – это спорт , охота и здоровье. Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчины, женщины, дети. Значит стрельба интересна, полезна и увлекательна, она имеет много малозаметных, но трудных и тонких особенностей. Поэтому ее любят многие и часто посвящают ей свое время.

Для достижения высоких показателей и победы на соревнованиях стрелку требуются многие разнообразные и весьма ценные для любого человека качества. Стрельба имеет различные виды упражнений и спортивных нормативов по разным типам оружия: винтовка, пистолет, револьвер, арбалет и лук.

В России стрельба из различных видов оружия стала массовым видом спорта и имеет два значительных достоинства для здорового образа жизни: способствует улучшению здоровья, отвлекает людей от вредных привычек, укрепляет обороноспособность нашей Родины.

Цель программы:

. Привлечь детей и педагогов к активным формам повышения физической подготовки.

Сделать более разнообразными, эффективными, целостными формы работы по гражданскому патриотическому воспитанию.

Выявить лучших спортсменов для участия в городских соревнованиях по стрельбе

Основные задачи программы:

Теоретическое и практическое обучение пулевой стрельбе, обеспечение активного участия членов кружка в спортивной и оборонно-массовой работе, воспитание их в духе беззаветной преданности своему Отечеству, подготовка молодежи к военной службе, разъяснение необходимости укрепления обороноспособности России.

Учебно-тематический план (1й год обучения)

(1 раз в неделю по 1 часу, всего 36 часов)

№	Тема	Количество часов		
		всего	Теор. занятия	Практ занят
1	Вводное занятие	1	1	-
4	Начальные сведения о стрельбе	1	1	-
5	Общие сведения о пневматическом оружии	1	1	-
6	Подготовительные упражнения по стрельбе	6	-	6
7	Вспомогательные упражнения по стрельбе	6	-	6
8	Основные упражнения по стрельбе	15	-	15
9	Стрелковые игры	2	-	2
10	Соревнования по стрельбе из винтовки	4	-	4
Итого:		36	3	33

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

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

2. Начальные сведения о стрельбе

Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

3. 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.

4. Подготовительные упражнения по стрельбе

Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

Упражнение 2. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Упражнение 3. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням

Упражнение 4. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 5. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

5. Вспомогательные упражнения

Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

6. Основные упражнения по стрельбе

Упражнение 18. Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 19. Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора.

Упражнение 20. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

7. Стрелковые игры

1. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.

2. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.

3. «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

4. «Дуэльная» с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.

5. «Лось и волк» - аналогичная предыдущей игре.

6. «График» Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

7. «Турнир» . Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.

8. «Выбивание» - аналогична предыдущей игре.

10. Соревнования по стрельбе из винтовки

Проводится между членами кружка, на первенство учебного заведения .

ПОЛОЖЕНИЕ

О школьном кружке «Юный стрелок»

1. *Общее положение*

1. Настоящее положение определяет порядок создания, организацию деятельности, задачи и условия осуществления деятельности кружка «Юный стрелок», его финансирование и материально-техническое обеспечение, а также устанавливает права и обязанности лиц отвечающих за кружок

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

2. *Основные цели*

1. Привлечь детей и педагогов к активным формам повышения физической подготовки.
2. Сделать более разнообразными, эффективными, целостными формы работы по гражданскому патриотическому воспитанию.
3. Выявить лучших спортсменов для участия в городских соревнованиях по стрельбе.

3. *Основные задачи*

1. Способствовать улучшению здоровья: повышению физической подготовки, увеличению работоспособности, тренировке, развитию силы воли.
2. Отвлечь молодежь, от таких вредных привычек, как курение, употребление спиртных напитков, употребление наркотиков, токсикомании, просто безделья и лени.
3. Подготовить молодежь к службе в Вооруженных Силах России, к защите Отечества.
4. Формировать профессиональный интерес.
5. Повышать образовательный уровень у детей и привлекать их к участию в городских соревнованиях
6. Содействовать в профессиональной ориентации детей.

4. *Содержание и оформление работы*

Свою работу кружок «юный стрелок» осуществляет в тесной связи с решением образовательных и воспитательных задач проводимых школой.

Организационная подготовительная работа кружка:

- установление контактов и выявление возможной помощи от администрации;
- оповещение, рекламирование и выявление желающих заниматься в кружке;

- выявление и ремонт помещения для стрельбы, ожидания и отдыха, хранения оружия, его чистки и ремонта, для работы судейской коллегии.

- приобретение необходимых материалов для оборудования тира, оружия и запасных частей к нему, стального шкафа-сейфа для хранения оружия и пуль, мишеней, инструментов, приборов, плакатов, литературы;

- оборудовать тир согласно инструкции;

Учебно-воспитательная работа кружка:

- составление плана занятий

- обучение приемам и правилам стрельбы;

- соблюдение меры безопасности ;

- воспитание любви к оружию;

- укрепление физической подготовки;

- прививание любви к стрелковому спорту;

воспитанию у стрелков коллективизма, патриотизма и товарищества.

5. Руководство работой кружка

Кружок организует свою работу на основе самоуправления.

Работу кружка направляет руководитель кружка, назначаемый руководством школы. Руководитель кружка разрабатывает планы работы; организует практические тренировки, готовит материальную базу для проведения занятий, составляет программу .

6. Материально-техническое и финансовое обеспечение деятельности школьного музея.

1. Материально-техническое и финансовое обеспечение кружка (приобретение учебных пособий, винтовок, канцелярских принадлежностей, оборудования)

8. Реорганизация и ликвидация

1. Реорганизация кружка «Юный стрелок» осуществляется по решению органов образовательного учреждения.
2. Ликвидация школьного кружка осуществляется по решению руководства образовательного учреждения .

ИНСТРУКЦИЯ

По пулевой стрельбе из пневматического оружия

1. Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из пневматического оружия

Линия мишеней оборудуется **только на глухой стене помещения, где нет дверей**. На входной двери тира обязательно надо сделать **прочный внутренний запор**.

Недопустимо пренебрежительное, легкомысленное обращение с пневматическим оружием. Это может привести к трагическим последствиям. Пули выбрасываются из ствола винтовок повышенного качества со скоростью до 170 м/с и летят на расстояние до 150 м. Поэтому необходимо строго соблюдать все меры безопасности, как и при стрельбе из огнестрельного оружия. Перед каждой стрельбой надо обязательно проводить наружный осмотр оружия и подтягивать крепежные винты.

Для проверки отсутствия пули в канале ствола необходимо открыть ствол и повернуть его вниз на угол около 30°, преодолев упругость боевой пружины, но не ставить боевой взвод поршня на шептало. Затем, удерживая ствол в повернутом на 30° положении, посмотреть на свет в канал ствола и убедиться, что пули нет. Медленно опустить ствол и положить оружие на стол или поставить в пирамиду.

Меры безопасности при стрельбе в тире

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Брать и заряжать оружие без команды руководителя стрельбы.
2. Прицеливаться и направлять даже незаряженное оружие на людей, в стороны и в тыл.
3. Трогать спусковой крючок во время заряжения до прицеливания и после стрельбы.
4. Оставлять заряженное оружие без присмотра.
5. Выносить заряженное оружие с огневого рубежа.
6. Хранить оружие в заряженном состоянии.
7. Шуметь и отвлекаться от стрельбы.
8. Находиться на огневом рубеже посторонним.
9. Трогать чужое оружие.

СТРЕЛОК ОБЯЗАН:

1. Выполнять все команды руководителя стрельбы.
2. Держать даже незаряженное оружие **только стволом в направлении стрельбы, а при переходах – стволом вверх**, удерживая его около мушки.
3. Стрелять только после команды «СТАРТ» и до команды «СТОП».
4. О неисправности оружия докладывать руководителю стрельбы.
5. Прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека.

6. После стрельбы убедиться, что оружие разряжено.
7. Бережно относиться к оружию.

Правила выполнения стрельбы в пневматическом тире

Действия и команды руководителя стрельбы и дежурных по тире	Действия стрелков стреляющей смены
1. Руководитель стрельбы проверяет подготовку тира. Командует: «ОЧЕРЕДНАЯ СМЕНА, ЗАХОДИ». Дежурный у входа выпускает очередную смену.	Стрелки очередной смены заходят в тир и становятся напротив указанного оружия на линии предварительного старта.
2. Объясняет упражнение и напоминает меры безопасности. Командует: «НА ОГНЕВОЙ РУБЕЖ ШАГОМ МАРШ!»	Подходят на огневой рубеж. Проверяют целостность контровки прицела краской или лейкопластырем.
3. Командует «РАЗДАТЬ ПУЛИ». Раздатчик пуль выдает пули согласно упражнению	Проверяют количество пуль и качество пуль, дефектные заменяют
4. Командует «ПРИГОТОВИТЬСЯ». Проверяет готовность к стрельбе и помогает устранить ошибки изготровки	Изготавливаются к стрельбе согласно упражнению и устраняют ошибки
5. Командует «ЗАРЯЖАЙ». «СТАРТ». Все время следит за правильностью стрельбы и соблюдением мер безопасности при стрельбе. Устраняет ошибки стрелков	Отстреливаются полученными пулями. Открывают ствол на 30 (но не ставят боевой взвод на шептало!), проверяют на свет отсутствие пули в канале ствола, осторожно кладут оружие в направлении стрельбы. При отказе оружия – докладывают руководителю стрельбы
6. Командует «СТОП» - при необходимости прервать стрельбу, «РАЗРЯДИТЬ ОРУЖИЕ» - если надо окончит стрельбу	Прекращают стрельбу и, если будет команда, разряжают оружие и ждут последующих команд
7. После окончания стрельбы всей смены и проверки открытия стволов всего оружия командует: «К МИШЕНЯМ ШАГОМ МАРШ!»	Подходят к своей мишени, не трогая ее, находят свои пробоины
8. Проверяет мишени, объясняет результат стрельбы	При подходе руководителя стрельбы докладывают: «СТРЕЛОК... (фамилия)». Выясняют ошибки
9. Командует: «КРУГОМ, ИЗ ТИРА ШАГОМ МАРШ!». Дежурный у входа выпускает отстрелявших	Поворачиваются и выходят из тира

Учащимся необходимо помнить, что пули свинцовые, и поэтому нельзя после стрельбы, трогать руками лицо, протирать глаза, а также дотрагиваться до одежды и мебели, так как свинец вреден и оставляет следы. После стрельбы надо тщательно вымыть руки.

