РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности для учащихся 8 класса

«Стрелковая подготовка »

Составил: Терюкова Ю.В.

учитель ОБЖ

2016

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Необходимость разработки и внедрения курса внеурочной деятельности обусловлено тем, что в программе курса Основы безопасности жизнедеятельности не достаточно времени уделяется этим темам, но в то же самое время в программу ежегодно проводимых соревнований допризывной молодёжи и программу учебно-полевых учебных сборов входит стрельба из пневматической винтовки. Поэтому данная программа используется для подготовки стрелков-спортсменов по стрельбе из пневматической винтовки. Программа предназначена для учащихся 8 классов. Возрастной диапазон 14 - 15 лет. Программа позволяет развить у воспитанников такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, комуникативность, самостоятельность. Привлекает воспитанников эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и научиться метко стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества.

Привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

**Цель** **данного курса:**

* Обучить подростков приемам и правилам стрельбы.
* Привлечь их к активным занятиям стрелковым спортом.

**Основные задачи обучения:**

**Обучающие задачи**:

* дать основные теоретические и практические знания в области  стрелкового спорта и безопасности при стрельбе из пневматической винтовки.

            **Воспитательные задачи:**

* военно-патриотическое воспитание;
* воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувства ответственности  за порученное дело;
* воспитание коллективизма;
* формирования здорового образа жизни.

 **Развивающие задачи:**

* расширение кругозора  и эрудиции детей в области стрелкового спорта и

  военного дела;

* дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

Возраст обучающихся: 14-15 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий группы один раза в неделю по 1 часу.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержание** | **Количество часов** | **Вид занятий** |
| 1 | Вводное занятие  |  Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. История и виды российского стрелкового оружия. | 1 | Лекция с демонстрацией мультимедиа слайдов |
| 2 | Меры безопасности при стрельбе  |  Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при заряжании, наводке и выстреле. | 1 | Лекция |
| 3 | Теоретические основы стрельбы  | 1. Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. 2. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули. 3. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Способы определения расстояния до цели. 4. Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям. | 1111 | Лекция с демонстрацией слайдов и плакатов |
|  | Правила стрельбы.  | 1.Рассеивание выстрелов. Кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания. Определение поправок. 2. Правила прицеливания. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Внесение поправок на боковой ветер и движение цели. | 11 | екция с демонстрацией мультимедиа слайдов и плакатов |
| 4 | Материальная часть оружия  | 1. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-38. 2.Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки ИЖ-38. 3. Хранение винтовки. Замена основных частей и механизмов винтовки. | 111 | Лекция с демонстрацией слайдов и винтовки ИЖ-38  Практическое занятие  |
| 5 | Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок.  | 1. Заряжание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы. 2. Заряжание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы. 3.Заряжание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады. 4. Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады. | 2222 | Практическое занятие |
|  | Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.  | 1. Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть. Совершенствование техники и навыков стрельбы. Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры. 2.Тренировка в стрельбе из Пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из этих положений. Стрельба лѐжа с опорой на локоть. 3. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из положения лѐжа с опорой и без опоры. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки. | 333 | Практическое занятие |
|  | Материальная часть оружия  | 1. Назначение, боевые свойства, общее устройство и модификации автомата Калашникова. Назначение и устройство частей и механизмов автомата. Устройство патрона. Назначение, устройство, боевые свойства, принцип действия ручных осколочных гранат. 2. Разборка и сборка автомата. Порядок неполной разборки автомата. Порядок сборки после неполной разборки. 3. Снаряжение магазина патронами. 4. Работа частей и механизмов автомата. | 1311 | Лекция Практическое занятие |
|  |  |  | Всего: 34 |  |

**ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

 **Учащийся должен знать:**

 • историю, виды и типы российского стрелкового и спортивного оружия;

• правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;

• основные правила стрельбы;

• материальную часть пневматического и малокалиберного оружия; **Учащийся должен уметь:**

• ремонтировать, обслуживать, чистить, смазывать и ставить на хранение пневматическую и малокалиберную винтовки;

• стрелять по мишеням из различных положений, корректировать и самокорректировать стрельбу;

• анализировать результаты своей стрельбы;

• участвовать в соревнованиях по стрельбе.

**Приложение 1.**

**Меры безопасности при проведении стрельб из пневматической винтовки**

* Очередная смена стреляющих по команде строится на исходном положении.
* Затем проверяется знание ими условий упражнения и мер безопасности при стрельбе. Каждому стреляющему руководитель ставит задачу: **«Учащийся Петров, стреляйте по мишени номер один. Место для стрельбы первое».**
* Руководитель стрельбы выдает патроны, а каждый стреляющий докладывает: **«Учащийся Петров пять пулек получил».**
* После команды руководителя стрельбы **"Учащийся Петров на огневой рубеж – ШАГОМ МАРШ!"**, стреляющий занимает свое место на огневом рубеже.
* По команде руководителя стрельбы **«Винтовку, – ЗАРЯЖАЙ!»** обучающийся изготавливается к стрельбе, еоружие и докладывает: **«Учащийся Петров к стрельбе готов».**
* Руководитель, проверив положение, занятое каждым стреляющим, подает команду на открытие огня **"ОГОНЬ".**
* Если стреляющие допускают ошибки при подготовке или в ходе стрельбы, руководитель подает команду **"Прекратить  стрельбу"**, указывает на ошибки, добивается их устранения, затем вновь подает команду **"ОГОНЬ".**
* Закончив стрельбу, каждый обучаемый докладывает: **«Учащийся Петров стрельбу окончил».**
* После окончания выполнения стреляющим упражнения руководитель стрельбы подает команду: **«Оружие – к осмотру!».**
* Каждый стреляющий разряжает оружие, открывает ствол (затвор) и докладывает: **«Оружие разряжено».**
* Затем руководитель стрельбы осматривает оружие по правилам, изложенным в наставлении по стрелковому делу, и, если необходимо, проверяет количество неизрасходованных пулек.
* Осмотрев оружие, руководитель дает указание стреляющим, если необходимо, собрать оставшиеся пульки и сдать их, затем организует осмотр мишеней, указывая им на допущенные ошибки, объявляет результат и оценки.

**Приложение 2.**

 **Инструкция**

**по соблюдению мер безопасности при стрельбе для учащихся**

**Внимание!**

1. Всегда обращайтесь с пневматическим оружием как с заряженным и взведённым.

2. Никогда не направляйте оружие на то, во что не собираетесь стрелять. Ни в коем случае не направляйте оружие на людей!

3. Оружие всегда должно быть направлено стволом в сторону мишеней, при переноске - стволом вверх.

4. Никогда не держите палец на спусковом крючке, даже если оружие разряжено и не взведено.

5. Заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже по команде руководителя стрельбы.

6. Учитывайте возможную траекторию полёта пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе.

7. Не передавайте друг другу заряженное и (или) взведённое оружие.

8. Не оставляйте заряженное и (или) взведённое оружие.

9. Старайтесь не оставлять оружие без присмотра.

10. Не прикасайтесь к чужому оружию без разрешения руководителя стрельбы.

11. Не трогайте оружие, если в районе мишеней находятся люди, даже если оружие не взведено и не заряжено.

12. Когда стрельба не ведётся, держите оружие открытым (с открытым затвором), но не взведённым и не заряженным.

13. Перед стрельбой проверяйте техническое состояние оружия, затяжку крепёжных винтов.

14. Не разбирайте заряженное и (или) взведённое оружие.

20. Беспрекословно выполняйте команды руководителя стрельбы, в противном случае вас отстранят от стрельбы.

**Приложение 3.**

**Позиции при стрельбе из пневматического оружия (винтовки)**

 При заряжании пружинно-поршневой пневматической винтовки лучше всего удерживать винтовку за ствол, когда вы вкладываете пульку в канал ствола. Это поможет сохранить ваши пальцы.

 Всегда взводите пневматическую винтовку мягко, не нужно дергать её, открывать рывком и затем хлопать, чтобы закрыть.

 Указательный палец должен располагаться перпендикулярно спусковому крючку. Фактически только средний палец обхватывает и удерживает рукоять ружья. Большой палец, безымянный и мизинец лишь покоятся на рукояти.

 **Для позиции "сидя"**

1. Глубоко вдохните
2. Повернитесь на 30 градусов от цели (вправо)
3. Ваша левая нога должна располагаться по направлению к цели.
4. Поднимите винтовку к плечу и приложите приклад к плечу так, как вы обычно стреляете.
5. Расположите винтовку на ладони левой руки.
6. Поставьте левый локоть на упор (колено, поверхность стола).
7. Поставьте правый локоть на упор, или оставьте "свисать" вдоль тела.
8. Расслабьте левую руку.
9. Расслабьте плечи.
10. Расслабьте спину.
11. Расслабьте все тело.
12. Сделайте вдох.
13. Выдохните наполовину.
14. Увеличьте давление на спусковой крючок (примерно в два раза).
15. Прицельтесь (не цельтесь слишком долго, не более 6 секунд).
16. Произведите выстрел.
17. Проследите за попаданием.
18. Выдохните.
19. Для последующих выстрелов повторяйте с п.4.

 **Для стрельбы стоя в свободной позиции (для "праворуких" стрелков):**

1. Сделайте максимально глубокий вдох, перед тем, как вы поднимете Вашу винтовку, так как дышать без оружия, упертого в вашу грудь, намного легче!
2. Поверните Ваше туловище на 45 градусов от цели (вправо).
3. Поставьте Ваши ноги параллельно на ширину плеч.
4. Поднимите винтовку к плечу и приложите приклад к плечу так, как вы обычно стреляете.
5. Поверните Ваше левое запястье наружу таким образом, чтобы винтовка покоилась на ладони Вашей руки.
6. Поверните Вашу левую руку вовнутрь, чтобы локоть опирался на живот.
7. Расслабьте правую руку и позвольте ей "свисать" вдоль тела при стрельбе.
8. Расслабьте плечи.
9. Расслабьте спину, немного выпятив живот.
10. Расслабьте все тело.
11. Сделайте вдох.
12. Выдохните наполовину
13. Увеличьте давление на спусковой крючок (примерно в два раза).
14. Прицельтесь (не цельтесь слишком долго, не более 6 секунд).
15. Произведите выстрел.
16. Проследите за попаданием.
17. Выдохните.
18. Для последующих выстрелов повторяйте с п. 4

**Приложение 4.**

**Оценки показателей по огневой подготовке.**

**I. Нормативы оценки неполной разборки и сборки макета массогабаритного автомата Калашникова**

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | время, с |
| разборка | сборка |
| "Отлично" | 18 | 30 |
| "Хорошо" | 20 | 35 |
| "Удовлетворительно" | 25 | 40 |

При нарушении правил неполной разборки и сборки ММГ АК оценка может быть снижена, а именно:

разборка и сборка автомата производится с нарушением последовательности, определяемой наставлением по стрелковому делу;

не проверяется отсутствие патрона в казенной части ствола;

при разборке и сборке ствол автомата направляется на окружающих;

части автомата раскладываются беспорядочно;

допускаются удары деталей одна о другую;

применяется сила при соединении частей и сборке;

после окончания сборки не производится спуск курка;

после окончания сборки автомат не ставится на предохранитель.

**II. Нормативы оценки за выполнение упражнений по стрельбе**

**1-ое упражнение по спортивной стрельбе из пневматической винтовки.**

Цель – спортивная с кругами мишень "П", на 10м и 5м;

Расстояние до цели – 10м или 5м (в зависимости от мишени);

Количество пулек – 6(3+3) шт., (три пробных выстрела и три – зачетных);

Время на стрельбу – неограниченное;

Положение – сидя, с руки.

***Оценка:***

"отлично" – выбить 22 очка, в том числе попасть тремя выстрелами в черный круг;

"хорошо" – выбить 16 очков, в том числе попасть двумя выстрелами в черный круг;

"удовлетворительно" – выбить 12 очков, в том числе попасть одним выстрелом в черный круг.

**2-ое подготовительное упражнение по стрельбе из пневматической винтовки**

Цель – грудная фигура, мишень № 6г и ростовая фигура мишень № 8г;

Расстояние до цели – 10м;

Количество пулек – 5(3+2) шт., (три выстрела по мишени №6г и 2 – по мишени №8г);

Время на стрельбу – неограниченное;

Положение – сидя (лежа), с руки.

***Оценка:***

поразить обе цели, при этом мишень № 6г поразить:

"отлично" – тремя выстрелами;

"хорошо" – двумя выстрелами;

"удовлетворительно" – одним выстрелом.