

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2»

«Рассмотрено»

протокол № 1 от 28.08.2020г.
заседания ШМО

Руководитель ШМО  Нероева С.В.

«Согласовано»

протокол № __1__ от 31.08.2020г.
заседания НМС

Председатель НМС  Губогло З.И.

«Утверждено»

приказ № 327-о от 01.09.2020г.

Директор школы  Сивитская Е.А.



Рабочая программа индивидуальных занятий по «Пулевой стрельбе из пневматического оружия»

Педагогический работник: Камерилов Александр Михайлович, педагог дополнительного образования

Класс: 11 класс

Срок реализации: 1 год

Год обучения: 5 год

Разработана на основе: Общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования
«Пулевая стрельба из пневматического оружия»
(лицензия № 0000674, выданная Департаментом образования Администрации ЯНАО "20" августа 2014 г.)

Салехард

2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа способствует формированию и развитию профессиональных навыков и умений военно – прикладной направленности, а именно стрельбе из пневматической винтовки и пистолета.

Актуальность программы заключается в том, что занятия дают не только информацию о вехах развития стрелкового оружия в России, но и начальные и углубленные знания об анатомии человека, о психической подготовке стрелка, углубленном изучении пневматического оружия, а также приобретении практических умений в стрельбе из пневматического оружия из различных положений. Формированию личностных качеств, глазомер, концентрации внимания, терпения, трудолюбия и др., которые необходимы для военно-профессиональной ориентации воспитанников.

Основной целью программы является теоретическое и практическое обучение и совершенствование в пулевой стрельбе из пневматической винтовки и пистолета из различных положений.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Для реализации содержания, учебных целей и задач программы по «Пулевой стрельбе из пневматического оружия в 11 классах, в учебном плане предусмотрено 175 часов на 5 лет (по 1 часу в неделю). Распределение времени в учебном плане по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки.

Данное календарно-тематическое планирование составлено в соответствии с индивидуальной Программой по стрельбе из пневматического оружия, подразумевает реализацию всех положений, зафиксированных в её пояснительной записке, включает в себя все разделы, дидактические единицы, предусмотренные логикой изложения, трактовкой, методической интерпретацией материала УМК, рассчитано на 35 учебных часов (1 час в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные

- знакомство с историей развития пулевой стрельбы в России;
- изучение тактико-технических характеристик пневматического оружия;
 - подготовка к стрельбе, положения для стрельбы, прицеливание, нажатие на спусковой крючок и т.д.;
- техника безопасности при стрельбе;
 - практическая стрельба из различных положений;
- формирование первоначальных ЗУН военно-прикладной направленности, необходимых для службы в Вооруженных Силах РФ, в специальных подразделениях ВС РФ, при действиях в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях.

Метапредметные

- воспитание морально - волевых качеств воспитанников: дисциплинированности, трудолюбия, терпения, настойчивости, выдержки, концентрации и распределения внимания;
- дальнейшее развитие и совершенствование работы по воспитанию здорового образа жизни и негативного отношения к вредным для здоровья привычкам;
- организация свободного времени и занятости подростков;
- создание условий для сохранения физического, психического, нравственного здоровья воспитанников;
- воспитание социально-психологических качеств: умения заниматься в малой группе, сотрудничать, общаться в группе на основе симпатий и доброжелательности.

Весь программный материал распределен в соответствии с дидактическими принципами последовательности и постепенности, от простого к сложному, постепенного увеличения нагрузки от знания к знанию. При этом осуществляется дифференцированный подход к занимающемуся (учитываются функциональные возможности, психическое состояние, физическая подготовленность). В течение всех лет обучения темы практических занятий повторяются, изменяется их сложность и интенсивность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
индивидуальных занятий по стрельбе из пневматического оружия
5-й год обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов:		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие по организации пулевой стрельбы из пневматического оружия	1	1	
2.	Углубленные знания анатомии человека	1	1	
3.	Физическая подготовка стрелка	1	1	
4.	Начальные сведения о стрельбе из личного оружие	1	1	
5.	Общие сведения о пневматическом оружии	1	1	
6.	Подготовительные упражнения по стрельбе из винтовки (упражнение № 1)	1		1
7.	Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета (упражнение № 2)	1		1
8.	Подготовительные упражнения по стрельбе из винтовки (упражнение № 3)	1		1

9.	Подготовительные упражнения по стрельбе из винтовки (упражнение № 4)	1		1
10.	Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета (упражнение № 5)	1		1
11.	Подготовительные упражнения по стрельбе из винтовки (упражнение № 6)	1		1
12.	Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета (упражнение № 7)	1		1
13.	Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета (упражнение № 8)	1		1
14.	Подготовительные упражнения по стрельбе из винтовки (упражнение № 9)	1		1
15.	Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета (упражнение № 10)	1		1
16.	Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета (упражнение № 11)	1		1
17.	Вспомогательные упражнения по стрельбе из винтовки (упражнение № 12)	1		1
18.	Вспомогательные упражнения по стрельбе из пистолета (упражнение № 13)	1		1
19.	Вспомогательные упражнения по стрельбе из пистолета (упражнение № 14)	1		1
20.	Вспомогательные упражнения по стрельбе из винтовки (упражнение № 15)	1		1
21.	Вспомогательные упражнения по стрельбе из пистолета (упражнение № 16)	1		1
22.	Вспомогательные упражнения по стрельбе из пистолета (упражнение № 17)	1		1
23.	Основные упражнения по стрельбе из винтовки (упражнение № 18)	1		1
24.	Основные упражнения по стрельбе из винтовки (упражнение № 19)	1		1
25.	Основные упражнения по стрельбе из винтовки (упражнение № 20)	1		1

26.	Основные упражнения по стрельбе из пистолета двумя руками (упражнение № 21)	1		1
27.	Основные упражнения по стрельбе из пистолета одной рукой (упражнение № 22)	1		1
28.	Основные упражнения по стрельбе из винтовки (упражнение № 23)	1		1
29.	Основные упражнения по стрельбе из винтовки (упражнение № 24)	1		1
30.	Основные упражнения по стрельбе из винтовки (упражнение № 25)	1		1
31.	Основные упражнения по стрельбе из винтовки (упражнение № 26)	1		1
32.	Основные упражнения по стрельбе из пистолета (упражнение № 27)	1		1
33.	Основные упражнения по стрельбе из винтовки (упражнение № 28-29)	1		1
34.	Стрелковые игры	1		1
35.	Сдача зачета	1		1
	Итого:	35	5	30

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Тема 1. Вводное занятие по организации пулевой стрельбы из пневматического оружия. 1 часа

Теория. Квалификационные спортивные разряды по пулевой стрельбе из винтовки и пистолета. Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из пневматического оружия.

Тема 2. Углубленные знания анатомии человека. 1 час

Теория. Обмен веществ. Пищеварение. Вторая сигнальная система. Сенсорные и моторные сигналы.

Тема 3. Физическая подготовка стрелка. 1 час

Теория. Дыхательные упражнения. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений. Упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

Тема 4. Углубленное изучение пневматического оружия. 1 час. **Теория.** Возможные отказы и их устранение. Правило проведения соревнований.

Тема 5. Общие сведения о пневматическом оружии. 1 час. **Теория.** Чистка и смена и механизмов винтовки. Особенности эксплуатации.

Тема 6. Подготовительные упражнения по стрельбе из винтовки. 1 час

Практика. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки с опорой локтями о стол. То же из пистолета двумя руками.

Тема 7. Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета. 1 час

Практика. Начальное и тренировочное. Стрельбе из пистолета двумя руками с опорой локтями о стол.

Тема 8. Подготовительные упражнения по стрельбе из винтовки. 1 час. **Практика.** Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Тема 9. Подготовительные упражнения по стрельбе из винтовки. 1 час. **Практика.** Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.

Тема 10. Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета. 1 час. **Практика.** Прицеливание из пистолета по фигурным мишеням.

Тема 11. Подготовительные упражнения по стрельбе из винтовки. 1 час. **Практика.** Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Тема 12. Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета двумя руками. 1 час

Практика. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из пистолета двумя руками стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Тема 13. Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета с одной руки. 1 час.

Практика. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из пистолета одной рукой стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Тема 14. Подготовительные упражнения по стрельбе из винтовки. 1 час. **Практика.** Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Тема 15. Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета двумя руками. 1 час. **Практика.** Тренировка в стрельбе из пистолета двумя руками без пуль. Координация всех действий стрелка.

Тема 16. Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета одной рукой. 1 час. **Практика.** Тренировка в стрельбе из пистолета одной рукой без пуль. Координация всех действий стрелка.

Тема 17. Вспомогательные упражнения по стрельбе из винтовки. 1 час

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

Тема 18. Вспомогательные упражнения по стрельбе из пистолета двумя руками. 1 час

Практика. Стрельба из пистолета двумя руками по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Тема 19. Вспомогательные упражнения по стрельбе из пистолета одной рукой. 1 час

Практика. Стрельба из пистолета одной рукой по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Тема 20. Вспомогательные упражнения из винтовки. 1 час

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

Тема 21. Вспомогательные упражнения из пистолета двумя руками. 1 час

Практика. Стрельба из пистолета двумя руками по квадрату 10*10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Тема 22. Вспомогательные упражнения из пистолета одной рукой. 2 часа

Практика. Стрельба из пистолета одной рукой по квадрату 10*10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Тема 23. Основные упражнения по стрельбе из винтовки. 1 час

Практика. Стрельба из винтовки по круглым мишеням сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Тема 24. Основные упражнения по стрельбе из винтовки. 1 час. **Практика.** Стрельба из винтовки по круглым мишеням лежа с упора.

Тема 25. Основные упражнения по стрельбе из винтовки. 1 час. **Практика.** Стрельба из винтовки по круглым мишеням стоя с упора.

Тема 26. Основные упражнения по стрельбе из пистолета двумя руками. 1 час. **Практика.** Стрельба из пистолета двумя руками по круглым мишеням стоя без упора.

Тема 27. Основные упражнения по стрельбе из пистолета одной рукой. 1 час. **Практика.** Стрельба из пистолета одной рукой по круглым мишеням стоя без упора.

Тема 28. Основные упражнения по стрельбе из винтовки. 1 час. **Практика.** Особенности изготовления при стрельбе из винтовки с опорой на колено.

Тема 29. Основные упражнения по стрельбе из винтовки. 1 час. **Практика.** Стрельба из винтовки в двух положениях: сидя за столом с опорой локтями или лежа с упора, а затем – стоя без опоры.

Тема 30. Основные упражнения по стрельбе из винтовки. 1 час. **Практика.** Стрельба из винтовки в трех положениях: сидя за столом с опорой локтями или лежа с упора, затем – стоя без опоры, затем с колена.

Тема 31. Основные упражнения по стрельбе из винтовки. 1 час. **Практика.** Скоростная стрельба из винтовки по силуэтам падающей мишени в положении стоя без опоры.

Тема 32. Основные упражнения по стрельбе из пистолета. 1 час. **Практика.** Скоростная стрельба из пистолета по силуэтам падающей мишени в положении стоя без опоры.

Тема 33. Основные упражнения по стрельбе из винтовки. 1 час. **Практика.** Стрельба с винтовки с перемещенным центром тяжести стоя без опоры.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел, модуль, тема	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
1	Вводное занятие по организации пулевой стрельбы из пневматического оружия.	1		
2	Углубленные знания анатомии человека.	1		
3	Физическая подготовка стрелка.	1		
4	Начальные сведения о стрельбе из личного оружие.	1		
5	Общие сведения о пневматическом оружии.	1		
6	Подготовительные упражнения по стрельбе из винтовки.	1		
7	Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета.	1		
8	Подготовительные упражнения по стрельбе из винтовки.	1		
9	Подготовительные упражнения по стрельбе из винтовки.	1		
10	Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета.	1		
11	Подготовительные упражнения по стрельбе из винтовки.	1		
12	Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета двумя руками.	1		
13	Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета с одной руки.	1		
14	Подготовительные упражнения по стрельбе из винтовки.	1		
15	Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета двумя руками.	1		
16	Подготовительные упражнения по стрельбе из пистолета одной рукой.	1		
17	Вспомогательные упражнения по стрельбе из винтовки.	1		
18	Вспомогательные упражнения по стрельбе из пистолета двумя руками.	1		
19	Вспомогательные упражнения по стрельбе из пистолета одной рукой.	1		
20	Вспомогательные упражнения из винтовки.	1		
21	Вспомогательные упражнения из пистолета двумя руками.	1		
22	Вспомогательные упражнения из пистолета одной рукой.	1		
23	Основные упражнения по стрельбе из винтовки.	1		
24	Основные упражнения по стрельбе из винтовки.	1		

25	Основные упражнения по стрельбе из винтовки.	1		
26	Основные упражнения по стрельбе из пистолета двумя руками.	1		
27	Основные упражнения по стрельбе из пистолета одной рукой.	1		
28	Основные упражнения по стрельбе из винтовки.	1		
29	Основные упражнения по стрельбе из винтовки.	1		
30	Основные упражнения по стрельбе из винтовки.	1		
31	Основные упражнения по стрельбе из винтовки.	1		
32	Основные упражнения по стрельбе из пистолета.	1		
33	Основные упражнения по стрельбе из винтовки.	1		
34	Стрелковые игры.	1		
35	Сдача зачета.	1		