**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА «БЕСКУДНИКОВО»**

**(ГБОУ «ШКОЛА «БЕСКУДНИКОВО»)**

**ВОСПИТАНИЕ ЗАЩИТНИКА РОДИНЫ СРЕДСТВАМИ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Автор:** Булавкин Олег Вячеславович, воспитатель кадетских классов, телефон 89161062663, эл. почта: [bulavkinov@schbesk.ru](mailto:bulavkinov@schbesk.ru)  **Соавтор**: Никонов Андрей Викторович, воспитатель кадетских классов, телефон 89035010940, эл. почта: [nikonovav@schbesk.ru](mailto:nikonovav@schbesk.ru) |

**г. Москва, 2022 г.**

**Описание практики**

**Цели:** Обучение технике владения различными видами оружия. Формирование знаний по безопасному обращению с оружием. Создание у школьников навыков в ведении стрельбы, обучение и воспитание физически развитого человека, с высокой культурой владения оружием, формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности. Достижение вершин спортивного мастерства в пулевой стрельбе.

### **Задачи:**

*Обучающие*

***-*** о безопасном владении оружием,

***-***правилах поведения при обращении с оружием, устройстве оружия,

-правилах стрельбы из оружия;

-формирование умений: прицеливания, ведение огня.

-выполнение практических нормативов по стрельбе.

-Обучение технике владения различными видами оружия.

-Формирование знаний по безопасному обращению с оружием

*Воспитательные:*

-воспитание у школьников смелости и мужества, решительности и самообладания, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности, воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;

*Развивающие:*

-развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в обществе; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений

работать в группе, коллективе;

*Знания, умения и навыки:* 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.

Срок реализации дополнительной образовательной программы «Меткий стрелок» один год.

**Оригинальная идея практики**

Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения. Личностные результаты освоения ООП должны отражать потребности в физическом самосовершенствовании, эстетическое отношение к миру.

В кадетских классах ГБОУ «Школа «Бескудниково» уделяют большое внимание развитию практических навыков в стрельбе у кадетов. В результате кадеты имеют гражданскую позицию, осознают высшие ценности Отечества, его истории, воинские традиции.

Стрелковый спорт пользуется большой популярностью среди молодежи и школьников. Он воспитывает у молодежи высокие морально-волевые качества, готовность к защите Отчества. Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями. В связи с высокой потребностью данного направления, для развития и качественно высоких показателей участия в проекте «Кадетский класс в московской школе», разработана Программа кружка «Меткий стрелок». Она ориентирована на развитие у школьников таких качеств, как ответственное отношение к труду, дисциплинированность, дружба и товарищество.

Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. В содержание курса «Меткий стрелок» входит обучение школьников основам стрельбы из пневматической винтовки.

**Описание основных этапов реализации практики:**

1. Первый этап – подготовка учебного пространства: оборудование для прохождения программы.

2. Второй этап – организационный. Техника безопасности.

3. Третий этап-теоретическая подготовка (Согласно Программе: Приложение 1).

4. Четвертый этап – практическая отработка, соревнования.

**Методы реализации практики:**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на уроках рекомендуется применять разнообразные формы и методы их проведения.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструкции.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Дидактические и демонстрационные материалы: Упражнения учебные приборы и оборудование: пневматические винтовки, цветные таблицы, видеофильмы.

Место проведения учебных занятий и тренировок и хранения оружия: школьные помещения: спортивный зал, класс ОБЖ, тир.

Условия реализации программы объединения «Меткий стрелок»:

- пневматические винтовки 4,5 мм – 6;

- мишень спортивная «П» – 100;

- мишень № 6 «б» – 50;

- мишень № 7 – 50.

Методическое обеспечение:

-упражнение выполняется из пневматической винтовки типа ИЖ-22;

-дистанция стрельбы 10 м;

-мишень — спортивная «П». Чёрный круг диаметром 29 мм, «Десятка» - диаметром 2 мм, расстояние между зонами -4,5 мм;

-положение для стрельбы — с руки, с опорой на стол или стойку;

-количество выстрелов — 3 пробных, 5 зачётных;

-норматив — выбить не менее 40 очков.

**Полученные результаты:**

1. Городской конкурс "Школа Безопасности", 2 место.
2. Участники игры «Победа».
3. 100 % качество прохождения «Демонстрационного экзамена».

**Практическое значение:**

Программа «Меткий стрелок» направлена на формирование универсальных учебных действий:

Личностных:

• формирование потребности осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

• формировании быстроты реакции и логики поведения в ситуации;

• воспитание общечеловеческих ценностей (нравственности, милосердия, толерантности, доброты, товарищества и т.д.); ориентация в мире общечеловеческих ценностей;

• развитие силы воли, координации движения, зрительной, слуховой, мышечной памяти, меткости;

• воспитание ответственного отношения к выполнению полученного задания (индивидуального и коллективного), упорства в достижении поставленной цели, развитие самодисциплины;

• воспитание отрицательного отношения к асоциальному поведению;

• потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.

Метапредметных:

• формирование умений выполнять разные социальные роли вовремя и при ликвидации последствий, чрезвычайных ситуаций;

• формирование навыков информационного поиска для выполнения учебных заданий, умений воспринимать, перерабатывать информацию, моделировать индивидуальный подход к обеспечению личной безопасности;

• планирование общих способов работы;

• овладение навыками самооценки деятельности и взаимного контроля.

• формирование умений выполнять разные социальные роли вовремя и при ликвидации последствий, чрезвычайных ситуаций;

• формирование навыков информационного поиска для выполнения учебных заданий, умений воспринимать, перерабатывать информацию, моделировать индивидуальный подход к обеспечению личной безопасности;

• планирование общих способов работы;

• овладение навыками самооценки деятельности и взаимного контроля. Предметных:

• знание основ огневой подготовки;

• знания устройства и принципов действия основного стрелкового, инженерного и другого вооружения, используемого в современной армии;

• умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной обстановке с учетом индивидуальных возможностей.

Коммуникативных:

• умения докладывать о результатах своих действий, ставить задачи, отдавать приказы;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. (Приложение №1).

**Перспективы дальнейшего развития:**

1. Увеличение числа занимающихся пулевой стрельбой.
2. Создание системы совершенствования подготовки кадров для пулевой стрельбы.
3. Повышение конкурентоспособности увеличения количества победителей – участников различных соревнований.

**Трансляция опыта:**

1 ноября 2022 года ГБОУ «Школа «Бескудниково», состоялся городской семинар «Использование возможностей городского проекта «Кадетский класс в московской школе» для достижения личностных результатов ООП»». С 2022 года являемся базовой площадкой для проведения значимых мероприятий городского Проекта.

Семинар проводился в рамках реализации ознакомительной практики ГАОУ ВО МГПУ магистрантов профиля «Теория и методика воспитательной работы». На данном мероприятии был представлен данный опыт. Показано, как на практике личностные результаты освоения ООП должны отражать потребности в физическом самосовершенствовании, эстетическое отношение к миру.

Приложение 1

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА «БЕСКУДНИКОВО»**

**(ГБОУ «ШКОЛА «БЕСКУДНИКОВО»)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята на заседании педагогического совета ГБОУ «Школа «Бескудниково»  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор ГБОУ «Школа «Бескудниково»  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Меткий стрелок»**

Направленность программы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Уровень программы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст обучающихся:\_\_12-18 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Срок реализации программы:\_\_1 год\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
|  | Автор (составитель) программы:  Булавкин Олег Вячеславович,  воспитатель кадетского класса;  Соавтор:  Никонов Андрей Викторович,  воспитатель кадетского класса |

Москва, 2022

**Пояснительная записка**

1. **Актуальность программы.**

Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Стрелковый спорт пользуется большой популярностью среди молодежи и школьников. Он воспитывает у молодежи высокие морально-волевые качества, готовность к защите Отчества. Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями.

Программа кружка «Меткий стрелок» ориентирована на развитие у школьников таких качеств, как ответственное отношение к труду, дисциплинированность, дружба и товарищество.

Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. В содержание курса «Меткий стрелок» входит обучение школьников основам стрельбы из пневматической винтовки.

**Цели программы:** Обучение технике владения различными видами оружия. Формирование знаний по безопасному обращению с оружием. Создание у школьников навыков в ведении стрельбы, обучение и воспитание физически развитого человека, с высокой культурой

владения оружием, формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности. Достижение вершин спортивного мастерства в пулевой стрельбе.

***Задачи:***

*Обучающие*

***-*** о безопасном владении оружием,

***-***правилах поведения при обращении с оружием, устройстве оружия,

-правилах стрельбы из оружия;

-формирование умений: прицеливания, ведение огня.

-выполнение практических нормативов по стрельбе.

-Обучение технике владения различными видами оружия.

-Формирование знаний по безопасному обращению с оружием

*Воспитательные:*

-воспитание у школьников смелости и мужества, решительности и самообладания, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности, воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;

*Развивающие:*

-развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в обществе; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений

работать в группе, коллективе;

*Знания, умения и навыки:* 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.

Срок реализации дополнительной образовательной программы «Меткий стрелок» один год.

***Форма и режим занятий:***

Данная программа составлена для учащихся 5-10 классов, количество обучаемых в одном кружке -15 человек.

Количество педагогических часов (1 раз в неделю по 2 часа в каждой возрастной группе, всего 68 часов)

Рассказ с демонстрацией на материальной части и тренировка.

***Условия реализации программы объединения «Меткий стрелок».***

- пневматические винтовки 4,5 мм – 6;

- мишень спортивная «П» – 100;

- мишень № 6 «б» – 50;

- мишень № 7 – 50.

***Методическое обеспечение:***

* упражнение выполняется из пневматической винтовки типа ИЖ-22;

-дистанция стрельбы 10 м;

-мишень — спортивная «П». Чёрный круг диаметром 29 мм, «Десятка» - диаметром 2 мм, расстояние между зонами -4,5 мм;

-положение для стрельбы — с руки, с опорой на стол или стойку;

-количество выстрелов — 3 пробных, 5 зачётных;

-норматив — выбить не менее 40 очков.

***Итоги реализации:***

Участия в соревнованиях по пулевой стрельбе.

* 1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Название темы** | **Общее кол-во часов** | **Теоретич. часть**  **(час.)** | **Практич. часть**  **(час.)** |
| 1. | Введение | 1 | 1 | - |
| 2. | Меры безопасности при проведении стрельб | 2 | 2 | - |
| 3 | Общие сведения о пневматическом оружии | 1 | 1 | - |
| 4 | Основы техники стрельбы | 10 | 2 | 8 |
| 5 | Правила соревнований | 1 | 1 | - |
| 6 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 37 | 2 | 35 |
| 7 | Общая физическая подготовка | 6 | 1 | 5 |
| 8 | Соревнования по стрельбе | 10 | - | 10 |
|  | **Всего** | 68 | 10 | 58 |

* 1. **Содержание программы**

Структурно программа состоит из восьми разделов.

**Раздел 1: Введение**

Основы развития стрелкового спорта. Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте. Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Закон «О всеобщей воинской обязанности». Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

**Раздел 2**: **Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки**

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, лыжная база и др.). Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

**Раздел 3: Общие сведения о пневматическом оружии.**

**Материальная часть ПВ**.

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ -

22. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжение и разряжение. Уход за оружием.

**Раздел 4: Основы техники стрельбы**

**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**.

Изготовки при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа. Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Спуск курка.

**Раздел 5: Правила соревнований**

Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Представители, тренеры и капитаны команд. Допуск участников к соревнованиям. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

Практические занятия: выполнение обязанностей судьи линии огня, судьи линии мишеней, судьи контролера, судьи показчика.

Тренировка в прицеливании.

**Раздел 6: Изучение и совершенствование техники стрельбы.**

**Тренировки Приемы изготовки. Прицеливание. Спуск курка.**

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.

Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок заряжания и разряжения винтовки. Изучение и освоение приемов изготовки. Тренировка.

**Раздел 7: Общая физическая подготовка**

Упражнения на расслабление различных групп мышц. На развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки.

Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении.

**Раздел 8: Соревнования по стрельбе**

* 1. **Методическое обеспечение программы**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на уроках рекомендуется применять разнообразные формы и методы их проведения.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструкции.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные пред- ставления об изучаемых действиях.

Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Дидактические и демонстрационные материалы: Упражнения учебные приборы и оборудование: пневматические винтовки, цветные таблицы, видеофильмы.

Место проведения учебных занятий и тренировок и хранения оружия: школьные помещения: спортивный зал, класс ОБЖ, тир.

* 1. **Ожидаемый результат изучения курса.**

В результате изучения курса «Меткий стрелок» учащийся должен

* **знать:**

Основы стрельбы их пневматической винтовки

* **уметь:**

Находить рациональную изготовку для производства точного выстрела, уметь правильно нажимать на спусковой крючок;

Проводить физические упражнения для повышения функциональных возможностей своего организма, для своего всестороннего гармоничного развития

**Календарно – тематический план кружка «Меткий стрелок»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | | Тема  урока | | Наименование темы, урока | | | | | | | | | | | | Кол-во  часов |
|  | | **Тема 1** | | **История стрелкового оружия** | | | | | | | | | | | | **1** |
| -.09. | | 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** | | | | | | | | | | | | **6** |
| -.09. | | 2.1 | | История развития пулевой стрельбы, ее значение | | | | | | | | | | | | 1 |
| -.09. | | 2.2 | | Траектория полета пули, стабилизация. | | | | | | | | | | | | 1 |
| -.09. | | 2.3 | | Определение | основы | | средней | | | точки | прицеливания, | | | | | 1 |
|  | |  | | попадания. | | | | | | | | | | | |  | |
| -.09. | | 2.4 | | Явление выстрела. Отдача винтовки. | | | | | | | | | | | | 1 | |
| -.09. | | 2.5 | | Факторы,  точности вытрела. | | | влияющие | | на | траекторию | | | пули | и |  | 1 | |
| -.09. | | 2.6 | | Отдача винтовки. Правильное положение тела стрелка во  время выстрела, правильное дыхание. | | | | | | | | | | | | 1 | |
|  | | **Тема 3** | | **Устройство пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22**  **Автомата Калашникова АК-74** | | | | | | | | | | | | **2** | |
| -.10. | | 3.1 | | Общие данные. Назначение и устройство основных частей | | | | | | | | | | | | 1 | |
| -.10. | | 3.2 | | Работа частей и механизмов. Хранение оружия. | | | | | | | | | | | | 1 | |
|  | | **Тема 4** | | **Меры безопасности при стрельбе и правила обращения**  **с оружием.** | | | | | | | | | | | | **1** | |
| -.10. | | 4.1 | | Общие требования. Правила обращения с оружием. | | | | | | | | | | | | 1 | |
|  | | **Тема 5** | | **Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.**  **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | **4** | |
| -.10. | | 5.1 | | Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы.  Прицеливание. | | | | | | | | | | | | 1 | |
| -.10. | | 5.2 | | Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. | | | | | | | | | | | | 1 | |
| -.10. | | 5.3 | | Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных  приспособлений. | | | | | | | | | | | | 1 | |
| -.10. | | 5.4 | | Характерные ошибки при стрельбе, возможные  неисправности и способы их устранения. | | | | | | | | | | | | 1 | |
|  | | **Тема 6** | | **Предварительные упражнения - стрельба без пуль.**  **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | **4** | |
| -.10. | | 6.1 | | Упражнение№1 Контроль однообразия прицеливания. | | | | | | | | | | | | 1 | |
| -.10. | | 6.2 | | Упражнение№2 Тренировка в стрельбе без пуль. | | | | | | | | | | | | 1 | |
| -.11. | | 6.3 | | Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии  на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. | | | | | | | | | | | | 2 | |
|  | | **Тема 7** | | **Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38**  **на 5 м. (упр. №6) Практические занятия.** | | | | | | | | | | | | **30** | |
| -.11.  -.11. | | 7.1 | | Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули  «Диаболо». Количество выстрелов — 3. | | | | | | | | | | | | 4 | |
| -.11.  -.11. | | 7.2 | | Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе  белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат. | | | | | | | | | | | | 3 | |
| -.12.  -.12. | | 7.3 | | Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю  точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. | | | | | | | | | | | | 3 | |
| -,-.12.  04,11.01. | | 7.4 | | Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из  положения, сидя за столом с упора. Выстрелов 3\*5 | | | | | | | | | | | | 6 | |
| -,-.01.  -,-.02. | | 7.5 | | Упражнение№7.Стрельба по спортивной мишени «П» сидя  за столом с опорой локтями, дистанция 5м, Выстрелов 3\*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. | | | | | | | | | | | | 6 | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| -,-.02. -.03. | 7.6 | Упражнение№8.Мишень «П», стоя с руки. Выстрелов — 3\*5 Задание — выбить не менее 40 из50. | | | | 4 |
| -,-,-,03. | 7.7 | Упражнение№9.Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Дистанция- 5м. Выстрелов 3\*5,  Задание выполнить нормативные установки. | | | | 4 |
|  | **Тема 8** | **Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38**  **на 10 м. (мишень. №6). Практические занятия.** | | | | **20** |
| -.03. | 8.1 | Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули  «Диаболо». Количество выстрелов — 5. | | | | 2 |
| -.04. | 8.2 | Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе  белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат. | | | | 2 |
| -.04. | 8.3 | Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать  поправку в наводке винтовки. | | | | 2 |
| -.04. | 8.4 | Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из  положения, лежа с опорой для ствола. | | | | 2 |
| -.04. | 8.5 | Упражнение№7 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, Выстрелов 3\*5  Задание — набрать наибольшее количество очков. | | | | 2 |
| -.05.  -.05. | 8.6 | Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3\*5 Задание — выбить не менее 40  из 50. | | | | 4 |
| -.05.  -.05. | 8.7 | Упражнение№9.Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Выстрелов 3\*5, Задание  выполнить нормативные установки. | | | | 4 |
| -.05. | 8.8 | Упражнение№10. Выстрелов 3\*5  соревнований. | Стрельба, Задание | стоя с руки,  – выполнить | мишень 8, нормативы | 2 |
|  |  | **Итого, часов** | | | | **68** |

* 1. **Список литературы.**

1. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 1969.
2. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986.
3. Дворкин А.Д. Массовые пневматические винтовки. М.: ДОСААФ, 1986.
4. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.
5. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М., ФиС, 1986.
6. История винтовки от пищали до автомата, издание журнала "Техника-молодежи", 1993.- 11с.;
7. Наставления по стрелковому делу, Воениздат, 1985.- 111с.;
8. Основы стрельбы из стрелкового оружия;
9. Правила соревнований по стрелковому спорту. - М.: ДОСААФ, 1986.