

ЧОУ «Тверская епархиальная православная средняя общеобразовательная школа во имя свт. Тихона Задонского»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ



ДОПРИЗЫВНИК

Религиозная организация «Тверская и Кашинская Епархия
Русской Православной Церкви (Московский патриархат)»
ЧОУ «Тверская епархиальная православная средняя
общеобразовательная школа во имя свт. Тихона Задонского»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол
от 26.08.2022 г. № 01



Утверждаю
Директор ЧОУ ТЕПСОШ
/Водолазский Л.Е.

Приказ по школе
№ 01/12 от 01.09.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

(направленность программы)

«Допризывник»

(название программы)

Уровень программы: базовый

14-17 лет

(возраст детей, на которых рассчитана дополнительная образовательная программа)

один год

(срок реализации дополнительной образовательной программы)

Автор-составитель: учитель физкультуры
С.В. Кожемякин

г. Тверь, 2022 год

Аннотация

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Допризывник»

Патриотическое воспитание молодежи – важнейшая задача государства. Патриотом можно считать того, кто любит свое Отечество не за то, что оно дает ему какие – то блага и привилегии, а потому, что это его Родина.

Программа носит военно-спортивную направленность.

В настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья школьников, развитию спорта. Организация военно-спортивного кружка в школе позволит развить общефизическую подготовку учащихся, они узнают историю и традиции ВС. Основную часть занятий составляет стрелковый спорт.

Стрелковый спорт является одним из самых массовых видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Доступной формой обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится **цель**: расширить объем знаний, научить занимающихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела; научить самостоятельно развивать свои физические качества (выносливость, силу, быстроту и ловкость), повысить интерес к занятиям физкультурой и спортом. В конце обучения практикуются тренировки, соревнования.

Задачи занятий:

1. Обучить приемам и правилам стрельбы.
2. Воспитывать любовь к оружию, терпение и настойчивость в достижении мастерства пулевой стрельбы; воспитание патриотизма и гордости за свою Родину. В процессе занятий одновременно решаются и **воспитательные задачи**. Руководитель кружка воспитывает у учащихся чувство ответственности, добивается от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины.
3. Развитие функциональных возможностей организма.

Отличительные особенности данной программы:

- Û *теоретическая подготовка* знакомит кружковцев с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения тренировок; с характеристикой вооружения Российской армии, с историей ее создания;
- Û *техническая подготовка* ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготовку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия;
- Û *физическая подготовка* необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармонического развития;
- Û *психологическая и тактическая подготовка* проходит в процессе всего обучения.

Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

Программа разработана с учетом имеющегося в наличии школы оборудования.

Формы занятий: беседы, лекции, практические занятия; подведение итогов проводится в форме соревнований.

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, доступности, активности, индивидуальности, систематичности.

Занятия строятся по обычной схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- Û меры безопасности при стрельбе;
- Û устройство пневматической винтовки;
- Û боевые традиции В.С. России;
- Û характеристику вооружения Российской армии;

Обучающиеся должны уметь:

- Û метко стрелять;
- Û выполнять строевые приемы без оружия.

I. Пояснительная записка

Оружие и особенно стрельба из него всегда вызывает живой интерес у подростков. Кроме того, в настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья школьников. Организация военно-спортивного кружка в школе позволяет развивать общефизическую подготовку учащихся, воспитывать у будущих мужчин 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 дополнительного образования «Допризывник» (стрельба из пневматического оружия) имеет физкультурно-спортивную направленность. Она носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение. По форме своей ориентированности является, как индивидуальной, так и групповой формой организации занятий.

В связи с отсутствием государственного образовательного стандарта программа составлена на основе «Программ для кружков по изучению военного дела»; 1986 г., стр. 95-105; программ кружка «Стрелковые кружки», автор А.С. Кузнецов, 1987 год; «Программы допризывной подготовки юношей» 1990 г.; программы «Стрелковая подготовка учащихся Общеобразовательных учреждений» 1999 год. Авторы: П. П. Миненко и С.Т. Мишин и имеет модифицированную структуру.

При подготовке данной программы учитывались требования основных регламентирующих документов:

1. Федеральные законы: «Об обороне» (1996 г), «О мобилизационной подготовке и мобилизации в РФ (1997 г), «О статусе военнослужащих» (1998 г), «О воинской обязанности и военной службе» (1998 г).
2. «Концепция национальной безопасности РФ» (2000 г),
3. «Военная доктрина РФ» (2000 г).
4. Указ Президента РФ «Вопросы прохождения военной службы» (1999 г).
5. Общевоинские уставы (1993 г).

6. Федеральный закон № 100 от 23.07 2005 года «О внесении изменений в Федеральный Закон "О ВОИНСКОЙ ОБЯЗАННОСТИ И ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ" и статью 14 Закона РФ "ОБ ОБРАЗОВАНИИ"

Главное в Модифицированной образовательной программе – системный подход к формированию гражданской позиции обучающегося, создание условий для его самосознания и самовоспитания.

Данная программа позволяет решать задачи воспитания всесторонне развитой личности и имеет спортивно-оздоровительный вектор.

Актуальность – формирование установки на активное приобщение обучающихся к занятиям спортом и физической культурой.

При занятии стрельбой из пневматического оружия идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности.

Педагогическая целесообразность – привитие обучающимся трудолюбия, упорства, терпения, желания 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.

Программа предусматривает изучение и ознакомление с:

- Û историей развития стрелкового спорта;
- Û теоретическое знакомство с основными видами отечественного стрелкового оружия их характеристиками и устройством;
- Û прикладным и оборонным значением стрелкового спорта;
- Û характеристиками моделей пневматического оружия;
- Û устройством и взаимодействием частей пневматического оружия
- Û техникой безопасности при пользовании пневматическим оружием;
- Û основами производства меткого выстрела;
- Û методикой обучения технике стрельбы;
- Û специальными стрелковыми упражнениями;
- Û организацией соревнований по стрельбе и их проведение,

Цели программы:

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

- Û научить учащихся владеть пневматическим оружием;
- Û совершенствовать разностороннее развитие учащихся для их готовности к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- Û организованное проведение свободного времени, досуга;
- Û пропаганда здорового образа жизни;

Программой курса предусмотрены теоретические и практические занятия.

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

- Û *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;
- Û *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, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий, по знанию устройства и работы данного вида оружия.

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Количество занимающихся - преимущественно от 10 до 15 человек.

Срок реализации программы: 1 год

Режим занятий группы: - 1 раз в неделю; - 34 часа в год.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- Û наблюдение за деятельностью учащихся;
- Û соревнования по стрельбе;
- Û соревнования по военно-прикладному многоборью;
- Û выполнение контрольных упражнений.

Планируемые результаты.

Личностные.

По окончании обучения обучающиеся будут стремиться

- Û активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Û проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Û проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Û оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- Û принимать активное участие в проведении школьных и районных соревнований; в военно-прикладных видах спорта.

будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;

будет сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД:

будут сформированы

- Û убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- Û навыки применения правила безопасного обращения с оружием в различных ситуациях;

будут уметь

- Û подготовить оружие для занятий, разбирать и собирать его, обслуживать;
- Û принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Познавательные УУД:

будут уметь

- Û ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- Û добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;

Û перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы в парах, группах.

Коммуникативные УУД:

будут уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

будут проявлять уважение и готовность выполнять совместно установленные договоренности и правила (как со сверстниками, так и со взрослыми).

Предметные.

будут знать

- Û основные правила стрельбы;
- Û меры безопасности при стрельбе;
- Û устройство пневматической винтовки;
- Û топографические знаки;

будут уметь

- Û метко стрелять;
- Û изображать план местности;
- Û организовывать и проводить со сверстниками соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- Û выполнять строевые приемы без оружия.

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

Обучающиеся должны быть подготовлены к сдаче норматива по стрельбе на значок «Юный стрелок».

Условия выполнения сдачи норматива по стрельбе на значок «Юный стрелок»:

- Û дистанция стрельбы – 5 м.
- Û мишень – «Спортивная «П».
- Û положение для стрельбы — сидя с руки с опорой на стол.
- Û количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных.
- Û время на стрельбу – не ограничено.
- Û норматив – 40 очков.

II. Учебно-тематический план

| № п/п | Тема | Количество часов | |
|---------------------|--|------------------|------------------------|
| | | всего | из них практических |
| I полугодие | | | |
| 1 | История стрелкового оружия. | 1 | |
| 2 | Теоретические основы стрельбы | 1 | |
| 3 | Устройство и назначение винтовки ИЖ -38, ИЖ -22 | 1 | |
| 4 | Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. | 1 | |
| 5 | Подготовка пневматической винтовки к стрельбе | 1 | 1 |
| 6 | Предварительные упражнения - стрельба без пуль. | 1 | 1 |
| 7 | Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (мишень. № 6) | 7 | 7 |
| 8 | Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. № 6) | 4 | 4 |
| | ИТОГО | 17 | 13 |
| II полугодие | | | |
| 9 | Теоретические основы стрельбы | 1 | |
| 10 | Устройство пневматической винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22, автомата Калашникова АК-74 | 1 | |
| 11 | Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. | 1 | |
| 12 | Приведение винтовки к нормальному бою | 1 | 1 |
| 13 | Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 | 11 | 11 |
| 14 | Стрельба на время | 2 | 2 |
| | ИТОГО | 17 | 14 |
| | Всего | 34 | 27 |

III. Содержание учебного плана

Содержание программы первого полугодия

Тема 1. История стрелкового оружия – 1 час

Теория: История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

Тема 2. Теоретические основы стрельбы – 1 час

Теория: 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. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.

Тема 3. Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22 – 1 час

Теория: Общие данные. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия.

Тема 4. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием – 1 час

Теория: Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка.

Тема 5. Подготовка пневматической винтовки к стрельбе – 1 час

Практические занятия: Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

Тема 6. Предварительные упражнения —стрельба без пуль – 1 час

Практические занятия: Упражнение№1 Контроль однообразия прицеливания. Упражнение№2 Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

Тема 7. Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (упр. №6) – 7 часов

Практические занятия: Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3. Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат. Упражнение№5. За-

дание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробойнам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5 Упражнение №7. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.

Тема 8: Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6) – 4 часа

Практические занятия: Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5. Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат. Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробойнам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.

Содержание программы второго полугодия

Тема 9. Теоретические основы стрельбы – 1 час

Теория: Отдача винтовки. Влияние однообразия прикладки винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания.

Тема 10. Устройство пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 Автомата Калашникова АК-74 - 1 час

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

Тема 11. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием – 1 час

Теория: Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.

Тема 12. Приведение винтовки к нормальному бою – 1 час

Практические занятия: Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали. Регулировка прицела.

Тема 13. Техника стрельбы из пневматических винтовок ИЖ-38, ИЖ-22 – 11 часов

Практические занятия: Упражнение №9. Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Дистанция- 5м. Выстрелов 3*5, Задание выполнить нормативные установки. 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. Упражнение №14 Стрельба лежа с руки. Расстояние 10м, мишень №8 выстрелов 3* 10.

Тема 14 Стрельба на время – 2 часа

Практические занятия: Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; - из пистолета, дистанция 5м, мишень «П».

IV. Требования к результатам реализации программы

Первое полугодие.

По окончании учащийся **должен знать:**

- Û физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правила стрельбы;
- Û устройство и принцип действия пневматического оружия, технику безопасности при обращении и стрельбе из пневматического оружия;
- Û элементарные теоретические сведения о баллистике;
- Û историю стрелкового оружия;
- Û команды, подаваемые инструктором при проведении учебных стрельб из пневматического оружия.

Учащийся **должен уметь:**

- Û выполнять стрелковые упражнения из положения, лежа и сидя;
- Û занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;

- Û выполнять специальные действия способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- Û осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать;
- Û применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- Û анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся.

Второе полугодие.

По окончании учащийся **должен знать:**

- Û технику безопасности при проведении стрельб;
- Û устройство и принцип действия АК;
- Û необходимые действия по обслуживанию АК;
- Û способы развития быстроты, ловкости, общей и статической выносливости · технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются при стрельбе;
- Û основы тактической и строевой подготовки.

Учащийся **должен уметь:**

- Û осознанно относиться к своему здоровью определять дальность до цели, направление и силу ветра;
- Û применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- Û анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся;
- Û проявлять волевые качества спортсмена;
- Û выполнять упражнения по стрельбе из пневматического оружия из разных положений (сидя, стоя, лежа, с колена) с результатом не ниже 35 очков.

V. Методическое и материально-техническое обеспечение программы

Методические пособия:

- Û Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок» (А.Д. Дворкин, изд. ДОСААФ, 1986г.)
- Û Методическое пособие «Пулевая стрельба. Правила соревнований» (Управление прикладных видов спорта Федерации пулевой стрельбы)

Список литературы

1. «Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 1986 г.
2. «Программы допризывной подготовки юношей» 1990 г.
3. В.Е. Маркевич «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон» С-Пб.
4. В.И. Мураховский, С.Л. Федосеев «Оружие пехоты», изд. Арсенал-Пресс», М, 1992 г.
5. Д.Н. Болотин «История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С- П;
6. Д.Н. Болотин «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М, 1986 г.
7. Лелюшенко Д.Д., «Пособие для допризывников», Военное издательство Министерства обороны союза ССР, Москва, 1964.
8. Науменко Ю.А., «Начальная военная подготовка», Москва, Просвещение, 1987 г.
9. Попов Е.А., «Огневая подготовка», Москва, 2004 г.
10. Яковлев Н.П., «Учебник допризывника», Военное издательство Министерства обороны союза ССР, Москва, 1960.
11. А. Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
12. А. С. Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».
13. Правила соревнований по пулевой стрельбе.

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- Û плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки;
- Û сборно-разборный макет автомата Калашникова;
- Û пневматическая винтовка 4,5 мм – 3 штуки;
- Û стенды для стрельбы — 2 штук;
- Û мишени бумажные (различные);
- Û пульки для стрельбы из пневматического оружия.

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия | Основное содержание занятия | Кол-во часов | Дата проведения |
|--------------------|---|--|--------------|-----------------|
| I полугодие | | | | |
| 1 | Тема 1. История стрелкового оружия | История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие. | 1 | |
| 2 | Тема 2. Теоретические основы стрельбы теория | 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 | |
| 3 | Тема 3. Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22 | Общие данные. Назначение и устройство основных частей Работа частей и механизмов. Хранение оружия. | 1 | |
| 4 | Тема 4. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием | Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка. | 1 | |
| 5 | Тема 5. Подготовка пневматической винтовки к стрельбе Практические занятия | Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения. | 1 | |
| 6 | Тема 6. Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия | Упражнение №1 Контроль однообразия прицеливания. Упражнение №2 Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. Тренировка в удержании винтов- | 1 | |

| № п/п | Тема занятия | Основное содержание занятия | Кол-во часов | Дата проведения |
|---------------|---|--|--------------|-----------------|
| | | ки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. | | |
| | Тема 7. Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (упр. №6) Практические занятия. | | 7 | |
| 7/1 | Практическое занятие 1 | Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3. | 1 | |
| 8/2 | Практическое занятие 2 | Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат. | 1 | |
| 9/3 | Практическое занятие 3 | Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. | 1 | |
| 10/4 | Практическое занятие 4 | Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5 | 1 | |
| 11/5 | Практическое занятие 5 | Упражнение №7. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. | 1 | |
| 12-13/ 6-7 | Практическое занятие 6-7 | Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50. | 2 | |
| | Тема 8. Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6). Практические занятия. | | 4 | |
| 14/1 | Практическое занятие 1 | Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5. | 1 | |
| 15/2 | Практическое занятие 2 | Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат. | 1 | |
| 16/3 | Практическое занятие 3 | Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. | 1 | |

| № п/п | Тема занятия | Основное содержание занятия | Кол-во часов | Дата проведения |
|---------------------|--|---|--------------|-----------------|
| 17/4 | Практическое занятие 4 | Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола. | 1 | |
| | | Итого | 17 | |
| II полугодие | | | | |
| 18 | Тема 9. Теоретические основы стрельбы | Отдача винтовки. Влияние однообразия прикладки винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания. | 1 | |
| 19 | Тема 10. Устройство пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 Автомата Калашникова АК-74 | 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 | |
| 20 | Тема 11. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием | Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе. | 1 | |
| 21 | Тема 12. Приведение винтовки к нормальному бою. Практические занятия | Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали. Регулировка прицела. Регулировка прицела. | 1 | |
| | Тема 13. Техника стрельбы из пневматических винтовок ИЖ-38, ИЖ-22. Практические занятия | | 11 | |
| 22-25/ 1-4 | Практические занятия 1-4 | 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 | |
| 26-29/ 5-8 | Практические занятия 5-8 | 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. | 4 | |
| 30-32/ 9-11 | Практические занятия 9-11 | Упражнение №14 Стрельба лежа с руки. Расстояние 10м, мишень №8 выстрелов 3* 10. | 3 | |

| № п/п | Тема занятия | Основное содержание занятия | Кол-во часов | Дата проведения |
|---------------|--|--|---------------------|------------------------|
| 33-34/ 1-2 | Тема 14. Стрельба на время. Практические занятия. | Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; - из пистолета, дистанция 5м, мишень «П». | 2 | |
| | Итого | | 17 | |
| | Всего | | 34 | |

Приложение 2.

Условия выполнения упражнений

| Индекс уп- | Дис- | Положение | Количество вы- | | Мишени | | | Время на |
|----------------|------|------------------------|----------------|--------|--------|--------|--------|----------------|
| | | | проб- | зачет- | № | Кол-во | Кол-во | |
| «Начинающий» | 5 | Сидя или стоя с опорой | 3 | 5 | 4 | 1 | 1 | Неограниченное |
| «Юный стрелок» | 10 | С опорой о стол | 6 | 20 | 8 | 2 | 4 | 30 мин |
| «Меткий» | 10 | Стоя | 6 | 20 | 8 | 2 | 4 | 45 мин |
| «Снайпер» | 10 | Стоя. С колена. | 6 | 20 | 8 | 2 | 4 | 40 мин |

Приложение 3.

Разрядные нормы по стрельбе пулевой:

Пневматические винтовки, пули ДН или ДЦ, прицел открытый

| Индекс упраж- | Положение для | Дистан- | пол | Спортивные разряды | | | |
|----------------------|---|---------|-----|--------------------|-----|-----|-----|
| | | | | переходной | 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 стре- | Стоя | 10 | м | | ПО | 130 | 150 |
| | | | д | | 100 | 120 | 140 |
| «Снайпер» | Стоя. С колена. (40 выстрелов 20 + 20) | 10 | м | | 310 | 330 | 350 |
| | | | д | | 300 | 320 | 340 |