Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Дом детского творчества «Созвездие»

|  |  |
| --- | --- |
| Рекомендована к реализации  НМС ДДТ «Созвездие»  протокол № 1 от 30.08.2016 | Утверждена  приказом директора  № 116-42-145 от 02.09.2016 |

**«Стрелковый спорт»**

**Рабочая дополнительная общеразвивающая программа**

**военно-патриотической направленности**

**на 2016-2017 учебный год**

Возраст детей: 7-18 лет

Составитель программы:

Бабушок Пётр Александрович,

педагог дополнительного образования

Саянск, 2016

**Пояснительная записка**

В настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья школьников, развитию спорта. Организация военно-спортивного объединения «Стрелковый спорт» позволит развить общефизическую подготовку обучающихся, 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.

Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей. В России стрельба из различных видов оружия стала массовым видом спорта и имеет два весьма значительных достоинства для здорового образа жизни: способствует улучшению здоровья, повышению физической подготовки, увеличению работоспособности, тренировке и совершенствованию нервной системы, развитию силы воли и настойчивости, умению владеть эмоциями в любых экстремальных ситуациях.Отвлекает молодёжь от таких вредных привычек, как курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, просто безделье и лень.

Направленность программы «Стрелковый спорт» - военно-патриотическая.

**Цель** программы: физическое и морально-психологическое развитие личности в процессе занятий пулевой стрельбой.

**Задачи программы:**

1. Обучающая.

Обучить детей основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия; истории создания и развития стрелкового оружия России; мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований. Формировать навыки меткой стрельбы.

2. Воспитательная.

Воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта; уважение к Вооружённым Силам России и их истории; уважение к Российскому оружию и его истории. Сформировать у воспитанников целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникативность.

3. Развивающая.

Развивать у воспитанников внимание, усидчивость, глазомер, память.

Программа разработана на возрастную группу 7 -18 лет.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Оборудование для проведения занятий: стрелковый тир, пулеулавливатели, прицельный станок.

В процессе обучения, по программе «Стрелковый спорт» необходимо иметь: пневматические винтовки, пули для пневматических винтовок, мишени, макет автомата, стрелковые тренажёры.

В целостном педагогическом процессе сочетаются индивидуальная, групповая и коллективная **формы** работы с обучающимися. Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности. Занятия строятся по обычной общепринятой схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию. При прохождении темы «Изучение и совершенствование техники стрельбы» 25% времени отводится на тренировки без действительного выстрела. В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится задача: расширить объем знаний, научить обучающихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела. В конце обучения рекомендуется чаще практиковать тренировки, приближенные к условиям соревнований, больше участвовать в соревнованиях.

***Теоретическая подготовка***знакомит обучающихся с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для до­стижения высоких спортивно-технических результатов.

***Техническая подготовка***ставит задачи: найти для каждого обучающегося рациональную изготовку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фа­ланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия. В конце подготовительного периода с обучающимися, имеющими достаточную техническую подготовку, рекомендуется периодически проводить занятия в условиях, приближенных к соревнованиям.

***Физическая подготовка***необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка-спортсмена. Общая физическая подготовка должна служить основным средством активного отдыха обучающихся, устраняющим застойные явления в организме спортсмена. Могут быть рекомендованы: подвижные игры, умеренный бег по пересеченной местности, плавание, лыжи, коньки, турпоходы и обязательные регулярные занятия утренней гимнастикой.

***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. Приобретенные обучающимися знания, хорошая техническая и физическая подготовка, делают их более уверенными в своих действиях. Всесторонняя подготовка поможет в дальнейшем принимать более правильные решения в условиях соревнований.

**Планируемые результаты**.

Обучающиеся после *первого* года обучения

* должны знать: технические данные винтовки, устройство и назначение механизмов и деталей пневматической винтовки; работу механизмов винтовки при выстреле; меры безопасности при стрельбе;
* должны уметь: провести изготовку к стрельбе из винтовки; прицеливание из винтовки; стрельба из винтовки по фигурным мишеням и мишени «П».

Обучающиеся после *второго* года обучения

* **должны знать:**  устройство и принцип работы винтовки и пистолета; правила соревнований по пулевой стрельбе; технику стрельбы; меры безопасности при стрельбе;
* **должны уметь**: проводить техническое обслуживание пневматического оружия; разбирать и собирать пневматическое оружие; стрельба из винтовки и пистолета по мишени «№8».

**Ожидаемые результаты**

* У обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) и предметные универсальные учебные действия.
* **Личностными результатами** является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):
* Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.
* Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
* В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

**Регулятивные УУД:**

- Формировать убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

* Применять правила безопасного обращения с оружием в различных ситуациях;
* Уметь подготовить оружие для занятий, разбирать и собирать его, обслуживать.
* Уметь принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

**Познавательные УУД:**

* Понимать роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от экстремизма и терроризма;
* Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
* Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в литературе.
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы в парах, группах.
* Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы.

**Коммуникативные УУД:**

* Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста).
* Слушать и понимать речь других.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). -Проявлять уважение и готовность выполнять совместно установленные договоренности и правила (как со сверстниками, так и со взрослыми).

**Предметными результатами** является сформированность следующих умений:

* Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)
* Участие в практической деятельности, проведении спортивно-тренировочных мероприятий, приобщение к стрелковой и творческой деятельности
* Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа
* Освоение знаний о безопасном поведении человека с любым видом оружия.
* Воспитание ответственного отношения к оружию; к личному здоровью, как индивидуальной, так и общественной ценности; к безопасности личности, общества и государства

**Оценочные материалы:** опросные листы, контрольные задания.

**Форма промежуточной аттестации:** соревнования в детском объединении, **форма итоговой аттестации:** соревнования

**Формы подведения итогов реализации:** по окончании курса обучения обучающиеся получают свидетельство о дополнительном образовании по форме, разработанной в учреждении. При выполнении спортивных разрядов обучающимся выдается зачетная квалификационная книжка спортсмена.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов | Количество часов | | | Оценочные материалы | |
| всего | теория | практика | теория | практика |
| **Первого года обучения** | | | | | | |
| 1 | Вводное занятие | 4 | 2 | 2 | опросный лист №1.1 | контрольное задание №1.1 |
| 2 | Физическая подготовка | 14 | 7 | 7 | опросный лист №.1.2 | контрольное задание №.1.2 |
| 3 | Психологическая подготовка | 2 | 1 | 1 | опросный лист №1.3 | контрольное задание №1.3 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 18 | 9 | 9 | опросный лист №1.4 | контрольное задание №1.4 |
| 5 | Техническая подготовка | 60 | 30 | 30 | опросный лист №1.5 | контрольное задание №1.5 |
| 6 | Специальная подготовка | 104 | 54 | 52 | опросный лист №1.6 | контрольное задание №1.6 |
|  | Итого | 204 | 103 | 101 |  |  |
| **Второго года обучения** | | | | | | |
| 1 | Вводное занятие | 6 | 2 | 2 | опросный лист №2.1 | контрольное задание №2.1 |
| 2 | Физическая подготовка | 21 | 13 | 13 | опросный лист №2.2 | контрольное задание №2.2 |
| 3 | Психологическая подготовка | 3 | 1 | 1 | опросный лист №2.3 | контрольное задание №2.3 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 27 | 9 | 9 | опросный лист №2.4 | контрольное задание №2.4 |
| 5 | Техническая подготовка | 90 | 30 | 30 | опросный лист №2.5 | контрольное задание №2.5 |
| 6 | Специальная подготовка | 159 | 54 | 52 | опросный лист №2.6 | контрольное задание №2.6 |
|  | Итого | 216 | 109 | 107 |  |  |

**Календарный учебный график**

В соответствии с учебным планом планируются занятия для учебных групп из расчёта: 204 часа – 1 год обучения, 216 часов – 2 год обучения – в год. 6 недельных часов на ребёнка, 3 часа групповые (3 раза по одному часу), 3 часа мелкогрупповые (три раза по одному часу). Всего на группу 9 академических часов в неделю.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения  Кол-во  недель | Месяцы, количество недельных часов | | | | | | | | | Всего  часов | Аттестация |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Первый,  34 | 14 | 26 | 28 | 26 | 24 | 20 | 26 | 24 | 16 | 204 | соревнования |
| Второй,  36 | 26 | 26 | 28 | 26 | 24 | 20 | 26 | 24 | 16 | 216 | соревнования |

**Учебно-тематическое планирование первый год обучения**

**Групповые занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема занятия | Кол-во часов | Примечание |
| Раздел 1 Вводное занятие (количество часов-2) | | | | |
| 1 | 15.09.16 | Введение в образовательную программу | 1 |  |
| 2 | 19.09.16 | Техника безопасности | 1 | опросный лист №1.1 |
| Раздел 2 Физическая подготовка стрелка (количество часов-7) | | | | |
| 3 | 20.09.16 | Значение общей физической подготовки | 1 |  |
| 4 | 22.09.16 | Упражнения по физической подготовке и правила их выполнения | 1 | опросный лист №.1.2 |
| 5 | 26.09.16 | Подвижные и спортивные игры | 1 | Правила игры |
| 6 | 27.09.16 | Подвижные и спортивные игры | 1 | Правила игры |
| 7 | 29.09.16 | Значение специальной физической подготовки. Упражнения по специальной физической подготовке и правила их выполнения | 1 |  |
| 8 | 03.10.16 | Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положение | 1 | Изучение упражнений |
| 9 | 04.10.16 | Развитие быстроты и координации движений частей тела при стрельбе | 1 | Изучение упражнений |
| Раздел 3 Психологическая подготовка (количество часов-1) | | | | |
| 10 | 06.10.16 | Понятие о психологической подготовке стрелка. | 1 | опросный лист №1.3 |
| Раздел 4 Теоретическая подготовка (количество часов-9) | | | | |
| 11 | 10.10.16 | Технические данные пневматического оружия. | 1 |  |
| 12 | 11.10.16 | Пули для стрельбы из пневматического оружия | 1 |  |
| 13 | 13.10.16 | Устройство и назначение механизмов и деталей пневматической винтовки | 1 |  |
| 14 | 17.10.16 | Работа механизмов винтовки при заряжании | 1 |  |
| 15 | 18.10.16 | Работа механизмов винтовки при выстреле | 1 |  |
| 16 | 20.10.16 | Уход за оружием. | 1 | опросный лист №1.4 |
| 17 | 24.10.16 | Разборка пневматической винтовки. | 1 |  |
| 18 | 25.10.16 | Технический осмотр и ремонт пневматических винтовок. | 1 |  |
| 19 | 27.10.16 | Замена боевой пружины и манжеты. | 1 |  |
| Раздел 5 Техническая подготовка (количество часов-30) | | | | |
| 20 | 31.10.16 | Меры безопасности при стрельбе. | 1 |  |
| 21 | 01.11.16 | Правила выполнения стрельбы. | 1 |  |
| 22 | 03.11.16 | Приведение оружия к нормальному бою, пристрелка оружия. | 1 |  |
| 23 | 07.11.16 | Изготовка к стрельбе из винтовки сидя. | 1 |  |
| 24 | 08.11.16 | Изготовка к стрельбе из винтовки стоя. | 1 |  |
| 25 | 10.11.16 | Однообразие прицеливания из винтовки. | 1 |  |
| 26 | 14.11.16 | Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням. | 1 |  |
| 27 | 15.11.16 | Стрельба без пуль из винтовки. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 28 | 17.11.16 | Предназначение холостой стрельбы. | 1 |  |
| 29 | 21.11.16 | Прицеливание из винтовки по белому листку бумаги | 1 |  |
| 30 | 22.11.16 | Прицеливание по белому листку бумаги, попадаю туда, куда хочу попасть. | 1 |  |
| 31 | 24.11.16 | Прицеливание из винтовки по квадрату 10\*10 см на листе белой бумаги. | 1 |  |
| 32 | 28.11.16 | Прицеливание по квадрату 10\*10 см на листе белой бумаги, в отдельные участки квадрата. | 1 |  |
| 33 | 29.12.16 | Прицеливание из винтовки по круглой мишени, сидя за столом. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 34 | 01.12.16 | Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням, сидя за столом. | 1 |  |
| 35 | 05.12.16 | Прицеливание из винтовки по мишени «П», сидя за столом. | 1 |  |
| 36 | 06.12.16 | Прицеливание из винтовки по мишени «№8», сидя за столом. | 1 |  |
| 37 | 08.12.16 | Прицеливание из винтовки по круглой мишени, стоя без упора. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 38 | 12.12.16 | Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням, стоя без упора. | 1 |  |
| 39 | 13.12.16 | Прицеливание из винтовки по мишени «П», стоя без упора. | 1 |  |
| 40 | 15.12.16 | Прицеливание из винтовки по мишени «№8», стоя без упора. | 1 |  |
| 41 | 19.12.16 | Однообразие прицеливания, как его достигнуть. | 1 |  |
| 42 | 20.12.16 | Особенности стрельбы сидя и стоя. | 1 |  |
| 43 | 22.12.16 | Особенности стрельбы сидя и стоя. | 1 |  |
| 44 | 26.12.16 | Цель тренировки в стрельбе без пуль. | 1 |  |
| 45 | 27.12.16 | Прицеливание из винтовки, лежа с упора | 1 |  |
| 46 | 29.12.16 | Правила выполнение упражнения ВП-1 | 1 | опросный лист №1.5 |
| 47 | 09.01.17 | Правила выполнение упражнения ВП-2 | 1 | опросный лист №1.5 |
| 48 | 10.01.17 | Прицеливание в упражнении – сидя за столом по силуэтным падающим мишеням. | 1 |  |
| 49 | 12.01.17 | Прицеливание из винтовки. Спортивная мишень №8. | 1 |  |
| Раздел 6 Специальная подготовка (количество часов-54) | | | | |
| 50 | 16.01.17 | Виды прицелов | 1 |  |
| 51 | 17.01.17 | Правила изготовки для стрельбы из винтовки, сидя с открытым прицелом | 1 |  |
| 52 | 19.01.17 | Определение ведущего глаза | 1 |  |
| 53 | 23.01.17 | Правильное нажатие на спусковой крючок | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 54 | 24.01.17 | Прицеливание из винтовки, с контролем. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 55 | 26.01.17 | Изготовка для стрельбы из винтовки, стоя без упора | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 56 | 30.01.17 | Прицеливание из винтовки с открытым прицелом | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 57 | 31.01.17 | Прицеливание с удлинителем линии прицеливания. | 1 |  |
| 58 | 02.02.17 | Контроль однообразия прицеливания из винтовки. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 59 | 06.02.17 | Заданное качество стрельбы. | 1 |  |
| 60 | 07.02.17 | Ускоренная стрельба при заданном качестве | 1 |  |
| 61 | 09.02.17 | Качество прицеливания. | 1 |  |
| 62 | 13.02.17 | Качество прицеливания. | 1 |  |
| 63 | 14.02.17 | Качество прицеливания при скоростной стрельбе. | 1 |  |
| 64 | 16.02.17 | Качество прицеливания при скоростной стрельбе стоя. | 1 |  |
| 65 | 20.02.17 | Качество прицеливания при скоростной стрельбе стоя | 1 |  |
| 66 | 21.02.17 | Правила игры «Выбывание» | 1 |  |
| 67 | 27.02.17 | Правила выполнение упражнения ВП-1 | 1 |  |
| 68 | 28.02.17 | Выработка навыка плавного нажатия на спусковой крючок. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 69 | 02.03.17 | Совершенствования техники выполнения выстрела. | 1 |  |
| 70 | 06.03.17 | Условия необходимости стрельбы на скорость при заданном качестве. | 1 |  |
| 71 | 07.03.17 | Как правильно вести стрельбу на лучшее качество без ограничения времени. | 1 |  |
| 72 | 09.03.17 | Основы стрельбы на вскидку. | 1 |  |
| 73 | 13.03.17 | Правила применения прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания. | 1 | Тренажер |
| 74 | 14.03.17 | Правила принятия устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры. | 1 |  |
| 75 | 16.03.17 | Необходимые условия для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. | 1 |  |
| 76 | 20.03.17 | Удлинитель прицельной линии. Применение удлинителя прицельной линии. | 1 |  |
| 77 | 21.03.17 | Необходимость и правила выноса точки прицеливания. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 78 | 23.03.17 | Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 79 | 27.03.17 | Правила принятия устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры. | 1 |  |
| 80 | 28.03.17 | Правила выполнение упражнения ВП-2 | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 81 | 30.03.17 | Правила выполнение упражнения ВП-2 | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 82 | 03.04.17 | Попадаю туда, куда хочу попасть. Упражнение - стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат. | 1 |  |
| 83 | 04.04.17 | Попадаю туда, куда хочу попасть. Упражнение - мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов - 3\*5 Задание - выбить не менее 40 из 50. | 1 |  |
| 84 | 06.04.17 | Необходимость тренировки в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. Положение для стрельбы стоя. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 85 | 10.04.17 | Необходимость выполнения устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки. | 1 |  |
| 86 | 11.04.17 | Необходимость тренировки в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. Положение для стрельбы стоя, сидя. 3 минуты. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 87 | 13.04.17 | Совершенствования техники выполнения выстрела. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 88 | 17.04.17 | Совершенствования техники выполнения выстрела. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 89 | 18.04.17 | Соревнования - выполнение упражнения ВП-2 | 1 |  |
| 90 | 20.04.17 | Разрядные нормативы упражнение ВП-2 | 1 |  |
| 91 | 24.04.17 | Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии. | 1 | Удлинитель прицельной линии. |
| 92 | 25.04.17 | Необходимость тренировки в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. Положение для стрельбы сидя. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 93 | 27.04.17 | Необходимость тренировки в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. Положение для стрельбы сидя. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 94 | 02.05.17 | Попадаю туда, куда хочу попасть. Особенности стрельбы по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 4. Задание попасть в разные четверти квадрата. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 95 | 04.05.17 | Правила игры «дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве. | 1 |  |
| 96 | 11.05.17 | Правила игры «дуэльная» стрельба по круглой мишени №8 на скорость. 10 – выстрелов, время – 3мин. | 1 |  |
| 97 | 15.05.17 | Особенности выполнения упражнения ВП-1 | 1 |  |
| 98 | 16.05.17 | Особенности выполнения упражнения ВП-1 | 1 |  |
| 99 | 18.05.17 | Особенности выполнения упражнения ВП-1 | 1 |  |
| 100 | 22.05.17 | Соревнования - выполнение упражнения ВП-1 | 1 |  |
| 101 | 23.05.17 | Выполнение разрядных нормативов упражнения ВП-1. | 1 | опросный лист №1.6 |
| 102 | 25.05.17 | Итоговое занятие. | 3 |  |
|  |  | Итого | 103 |  |

**Учебно-тематический план 1-й год обучения**

**подгрупповые занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема занятия | Кол-во часов | Примечание |
| Раздел 1 Вводное занятие (количество часов-2) | | | | |
| 1 | 15.09.16 | Введение в образовательную программу | 1 | Фильм |
| 2 | 19.09.16 | Техника безопасности | 1 | контрольное задание №1.1 |
| Раздел 2 Физическая подготовка стрелка (количество часов-7) | | | | |
| 3 | 20.09.16 | Упражнения по физической подготовке и правила их выполнения. | 1 | Упр. №1-4 |
| 4 | 22.09.16 | Упражнения по физической подготовке и правила их выполнения. | 1 | Упр.№5-8 |
| 5 | 26.09.16 | Подвижные спортивные игры. | 1 | Дартс |
| 6 | 27.09.16 | Подвижные спортивные игры. | 1 | Гонка на выбывание |
| 7 | 29.09.16 | Упражнения по специальной физической подготовке и правила их выполнения | 1 | Упр.№9-15 |
| 8 | 03.10.16 | Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений. | 1 | Упражнение |
| 9 | 04.10.16 | Развитие быстроты и координации движений при стрельбе. | 1 | контрольное задание №.1.2 |
| Раздел 3 Психологическая подготовка (количество часов-1) | | | | |
| 10 | 06.10.16 | Психологическая подготовка стрелков. | 1 | контрольное задание №1.3 |
| Раздел 4 Теоретическая подготовка (количество часов-9) | | | | |
| 11 | 10.10.16 | Технические данные пневматического оружия. | 1 |  |
| 12 | 11.10.16 | Пули для стрельбы из пневматического оружия. | 1 |  |
| 13 | 13.10.16 | Устройство и назначение механизмов и деталей пневматической винтовки. | 1 | Стенд  ИЖ-22 |
| 14 | 17.10.16 | Работа механизмов винтовки при заряжании. | 1 | Макет |
| 15 | 18.10.16 | Работа механизмов винтовки при выстреле. | 1 | Макет |
| 16 | 20.10.16 | Чистка и смазка канала ствола. | 1 | Учебная винтовка |
| 17 | 24.10.16 | Разборка пневматической винтовки. | 1 | контрольное задание №1.4 |
| 18 | 25.10.16 | Технический осмотр и ремонт пневматических винтовок. | 1 | Учебная винтовка |
| 19 | 27.10.16 | Замена боевой пружины и манжеты. | 1 | Учебная винтовка |
| Раздел 5 Техническая подготовка (количество часов-30) | | | | |
| 20 | 31.10.16 | Меры безопасности при стрельбе. | 1 | Слайд фильм |
| 21 | 01.11.16 | Правила выполнения стрельбы. | 1 | Фильм |
| 22 | 03.11.16 | Приведение оружия к нормальному бою, пристрелка оружия. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 23 | 07.11.16 | Изготовка к стрельбе из винтовки сидя. | 1 | Плакат |
| 24 | 08.11.16 | Изготовка к стрельбе из винтовки стоя. | 1 | Плакат |
| 25 | 10.11.16 | Контроль однообразия прицеливания из винтовки. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 26 | 14.11.16 | Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 27 | 15.11.16 | Тренировка в стрельбе без пуль из винтовки. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 28 | 17.11.16 | Тренировка в стрельбе. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 29 | 21.11.16 | Стрельба из винтовки по белому листку бумаги. | 1 |  |
| 30 | 22.11.16 | Стрельба из винтовки по белому листку бумаги, задание – попасть в центр. | 1 |  |
| 31 | 24.11.16 | Стрельба из винтовки по квадрату 10\*10 см на листе белой бумаги. | 1 |  |
| 32 | 28.11.16 | Стрельба по квадрату 10\*10 см на листе белой бумаги. Задание – попасть в центр. | 1 |  |
| 33 | 29.12.16 | Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом. | 1 |  |
| 34 | 01.12.16 | Стрельба из винтовки по фигурным мишеням, сидя за столом. | 1 |  |
| 35 | 05.12.16 | Стрельба из винтовки по мишени «П», сидя за столом. | 1 |  |
| 36 | 06.12.16 | Стрельба из винтовки по мишени «№8», сидя за столом. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 37 | 08.12.16 | Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без упора. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 38 | 12.12.16 | Стрельба из винтовки по фигурным мишеням, стоя без упора. | 1 |  |
| 39 | 13.12.16 | Стрельба из винтовки по мишени «П», стоя без упора. | 1 |  |
| 40 | 15.12.16 | Стрельба из винтовки по мишени «№8», стоя без упора. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 41 | 19.12.16 | Контроль однообразия прицеливания из винтовки. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 42 | 20.12.16 | Тренировка в стрельбе сидя и стоя. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 43 | 22.12.16 | Тренировка в стрельбе без пуль из винтовки. | 1 |  |
| 44 | 26.12.16 | Тренировка в стрельбе без пуль из винтовки. | 1 |  |
| 45 | 27.12.16 | Стрельба из винтовки, лежа с упора | 1 |  |
| 46 | 29.12.16 | Выполнение упражнения ВП-1 | 1 | контрольное задание №1.5 |
| 47 | 09.01.17 | Выполнение упражнения ВП-2 | 1 | контрольное задание №1.5 |
| 48 | 10.01.17 | Выполнение упражнения - сидя за столом по силуэтным падающим мишеням. | 1 |  |
| 49 | 12.01.17 | Стрельба из винтовки мишень №8. 10 выстрелов. | 1 |  |
| Раздел 6 Специальная подготовка (количество часов-52) | | | | |
| 50 | 16.01.17 | Виды прицелов | 1 |  |
| 51 | 17.01.17 | Изготовка для стрельбы из винтовки, сидя с открытым прицелом | 1 |  |
| 52 | 19.01.17 | Определение ведущего глаза | 1 |  |
| 53 | 23.01.17 | Нажатие на спусковой крючок | 1 |  |
| 54 | 24.01.17 | Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельного станка и ручных указок контроля прицеливания. | 1 | Прицельный станок |
| 55 | 26.01.17 | Изготовка для стрельбы из винтовки, стоя без упора | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 56 | 30.01.17 | Прицеливание из винтовки с открытым прицелом | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 57 | 31.01.17 | Прицеливание с удлинителем линии прцеливания. | 1 |  |
| 58 | 02.02.17 | Контроль однообразия прицеливания из винтовки. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 59 | 06.02.17 | Стрельба из винтовки на скорость при заданном качестве | 1 |  |
| 60 | 07.02.17 | Стрельба на скорость при заданном качестве. 10 – выстрелов, 5мин. | 1 |  |
| 61 | 09.02.17 | Стрельба из винтовки сидя за столом на лучшее качество без ограничения времени | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 62 | 13.02.17 | Стрельба на лучшее качество 10 – выстрелов, 5мин. | 1 |  |
| 63 | 14.02.17 | Стрельба из винтовки сидя за столом по силуэтным падающим мишеням на скорость | 1 |  |
| 64 | 16.02.17 | Стрельба из винтовки стоя без упора по силуэтным падающим мишеням на скорость | 1 |  |
| 65 | 20.02.17 | Стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость. 3 мишени. 3 минуты. | 1 |  |
| 66 | 21.02.17 | Игра «Выбывание» | 1 |  |
| 67 | 27.02.17 | Выполнение упражнения ВП-1 | 1 |  |
| 68 | 28.02.17 | Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. | 1 |  |
| 69 | 02.03.17 | Совершенствования техники выполнения выстрела | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 70 | 06.03.17 | Стрельба на скорость при заданном качестве | 1 |  |
| 71 | 07.03.17 | Стрельба на лучшее качество без ограничения времени | 1 |  |
| 72 | 09.03.17 | Стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость | 1 |  |
| 73 | 13.03.17 | Упражнение.Однообразие прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания. | 1 | Тренажер |
| 74 | 14.03.17 | Упражнение. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры. | 1 |  |
| 75 | 16.03.17 | Упражнение. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. | 1 |  |
| 76 | 20.03.17 | Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии. | 1 |  |
| 77 | 21.03.17 | Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 78 | 23.03.17 | Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 79 | 27.03.17 | Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры. | 1 |  |
| 80 | 28.03.17 | Выполнение упражнения ВП-2 | 1 |  |
| 81 | 30.03.17 | Выполнение упражнения ВП-2 | 1 |  |
| 82 | 03.04.17 | Упражнение - стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат. | 1 |  |
| 83 | 04.04.17 | Упражнение - мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов - 3\*5 Задание - выбить не менее 40 из 50. | 1 |  |
| 84 | 06.04.17 | Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. Положение для стрельбы стоя. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 85 | 10.04.17 | Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки. | 1 |  |
| 86 | 11.04.17 | Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. Положение для стрельбы стоя, сидя. 3 минуты. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 87 | 13.04.17 | Стрельба по спортивной мишени «П» из положения - стоя. Дистанция 10м. Выстрелов – 5. Задание — набрать наибольшее количество очков. | 1 |  |
| 88 | 17.04.17 | Стрельба по мишени «8» из положения - стоя. Дистанция 10м. Выстрелов – 5. Задание — набрать наибольшее количество очков. | 1 |  |
| 89 | 18.04.17 | Соревнования - выполнение упражнения ВП-2 | 1 |  |
| 90 | 20.04.17 | Выполнение разрядных нормативов упражнения ВП-2 | 1 |  |
| 91 | 24.04.17 | Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии. | 1 |  |
| 92 | 25.04.17 | Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. Положение для стрельбы сидя. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 93 | 27.04.17 | Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. Положение для стрельбы сидя. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 94 | 02.05.17 | Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 4. Задание попасть в разные четверти квадрата. | 1 |  |
| 95 | 04.05.17 | «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве. | 1 |  |
| 96 | 11.05.17 | «Дуэльная» стрельба по круглой мишени №8 на скорость. 10 – выстрелов, время – 3мин. | 1 |  |
| 97 | 15.05.17 | Выполнение упражнения ВП-1 | 1 |  |
| 98 | 16.05.17 | Выполнение упражнения ВП-1 | 1 |  |
| 99 | 18.05.17 | Выполнение упражнения ВП-1 | 1 |  |
| 100 | 22.05.17 | Соревнования - выполнение упражнения ВП-1 | 1 |  |
| 101 | 23.05.17 | Выполнение разрядных нормативов упражнения ВП-1. | 1 | контрольное задание №1.6 |
|  |  | итого | 101 |  |

**Учебно-тематический план 2-й год обучения**

**Групповые занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема занятия | Кол-во часов | Примечание |
| Раздел 1 Вводное занятие (количество часов-2) | | | | |
| 1 | 01.09.16 | Введение в образовательную программу | 1 |  |
| 2 | 05.09.16 | Техника безопасности | 1 | опросный лист №2.1 |
| Раздел 2 Физическая подготовка стрелка (количество часов-13) | | | | |
| 3 | 06.09.16 | Значение общей физической подготовки | 1 |  |
| 4 | 08.09.16 | Упражнения по физической подготовке и правила их выполнения | 1 | опросный лист №.2.2 |
| 5 | 12.09.16 | Подвижные и спортивные игры | 1 | Правила игры |
| 6 | 13.09.16 | Подвижные и спортивные игры | 1 | Правила игры |
| 7 | 15.09.16 | Подвижные и спортивные игры | 1 | Правила игры |
| 8 | 19.09.16 | Подвижные и спортивные игры | 1 | Правила игры |
| 9 | 20.09.16 | Значение специальной физической подготовки. Упражнения по специальной физической подготовке и правила их выполнения | 1 |  |
| 10 | 22.09.16 | Значение специальной физической подготовки. Упражнения по специальной физической подготовке и правила их выполнения | 1 | Изучение упражнений |
| 11 | 26.09.16 | Значение специальной физической подготовки. Упражнения по специальной физической подготовке и правила их выполнения | 1 | Изучение упражнений |
| 12 | 27.09.16 | Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положение | 1 | Изучение упражнений |
| 13 | 29.09.16 | Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положение | 1 | Изучение упражнений |
| 14 | 03.10.16 | Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положение | 1 | Изучение упражнений |
| 15 | 04.10.16 | Развитие быстроты и координации движений частей тела при стрельбе | 1 | Изучение упражнений |
| Раздел 3 Психологическая подготовка (количество часов-1) | | | | |
| 16 | 06.10.16 | Понятие о психологической подготовке стрелка. | 1 | опросный лист №2.3 |
| Раздел 4 Теоретическая подготовка (количество часов-9) | | | | |
| 17 | 10.10.16 | Технические данные пневматического оружия. | 1 |  |
| 18 | 11.10.16 | Пули для спортивной стрельбы | 1 |  |
| 19 | 13.10.16 | Устройство и назначение механизмов и деталей пневматической винтовки, пружинно-поршневой, компрессионной. | 1 |  |
| 20 | 17.10.16 | Работа механизмов винтовки при заряжании | 1 |  |
| 21 | 18.10.16 | Работа механизмов винтовки при выстреле | 1 |  |
| 22 | 20.10.16 | Уход за оружием. | 1 | опросный лист №2.4 |
| 23 | 24.10.16 | Разборка пневматической винтовки. | 1 |  |
| 24 | 25.10.16 | Технический осмотр и ремонт пневматических винтовок. | 1 |  |
| 25 | 27.10.16 | Замена боевой пружины и манжеты. | 1 |  |
| Раздел 5 Техническая подготовка (количество часов-30) | | | | |
| 26 | 31.10.16 | Меры безопасности при стрельбе. | 1 |  |
| 27 | 01.11.16 | Правила выполнения стрельбы. | 1 |  |
| 28 | 03.11.16 | Приведение оружия к нормальному бою, пристрелка оружия. | 1 |  |
| 29 | 07.11.16 | Изготовка к стрельбе из винтовки сидя. | 1 |  |
| 30 | 08.11.16 | Изготовка к стрельбе из винтовки стоя. | 1 |  |
| 31 | 10.11.16 | Однообразие прицеливания из винтовки. | 1 |  |
| 32 | 14.11.16 | Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням. | 1 |  |
| 33 | 15.11.16 | Стрельба без пуль из винтовки. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 34 | 17.11.16 | Предназначение холостой стрельбы. | 1 |  |
| 35 | 21.11.16 | Прицеливание из винтовки по белому листку бумаги | 1 |  |
| 36 | 22.11.16 | Прицеливание по белому листку бумаги, попадаю туда, куда хочу попасть. | 1 |  |
| 37 | 24.11.16 | Прицеливание из винтовки по квадрату 10\*10 см на листе белой бумаги в центр. | 1 |  |
| 38 | 28.11.16 | Прицеливание по квадрату 10\*10 см на листе белой бумаги, в отдельные участки квадрата. | 1 |  |
| 39 | 29.12.16 | Прицеливание из винтовки по круглой мишени, сидя за столом. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 40 | 01.12.16 | Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням, сидя за столом. | 1 |  |
| 41 | 05.12.16 | Прицеливание из винтовки по мишени сидя за столом. Удержание – 3мин. | 1 |  |
| 42 | 06.12.16 | Прицеливание из винтовки по мишени «№8», сидя за столом. | 1 |  |
| 43 | 08.12.16 | Прицеливание из винтовки по круглой мишени, стоя без упора. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 44 | 12.12.16 | Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням, стоя без упора. | 1 |  |
| 45 | 13.12.16 | Прицеливание из винтовки по мишени стоя без упора. Удержание – 3мин. | 1 |  |
| 46 | 15.12.16 | Прицеливание из винтовки по мишени «№8», стоя без упора. | 1 |  |
| 47 | 19.12.16 | Однообразие прицеливания, как его достигнуть. | 1 |  |
| 48 | 20.12.16 | Особенности стрельбы сидя и стоя. | 1 |  |
| 49 | 22.12.16 | Особенности стрельбы сидя и стоя. | 1 |  |
| 50 | 26.12.16 | Цель тренировки в стрельбе без пуль. | 1 |  |
| 51 | 27.12.16 | Прицеливание из винтовки, лежа с упора | 1 |  |
| 52 | 29.12.16 | Правила выполнение упражнения ВП-1 | 1 | опросный лист №2.5 |
| 53 | 09.01.17 | Правила выполнение упражнения ВП-2 | 1 | опросный лист №2.5 |
| 54 | 10.01.17 | Прицеливание в упражнении – сидя за столом по силуэтным падающим мишеням. | 1 |  |
| 55 | 12.01.17 | Прицеливание из винтовки. Спортивная мишень №8. | 1 |  |
| Раздел 6 Специальная подготовка (количество часов-55) | | | | |
| 56 | 16.01.17 | Виды прицелов. Диоптрический прицел. | 1 |  |
| 57 | 17.01.17 | Правила изготовки для стрельбы из винтовки, сидя с открытым прицелом | 1 |  |
| 58 | 19.01.17 | Определение ведущего глаза | 1 |  |
| 59 | 23.01.17 | Правильное нажатие на спусковой крючок | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 60 | 24.01.17 | Прицеливание из винтовки, с контролем. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 61 | 26.01.17 | Изготовка для стрельбы из винтовки, стоя без упора | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 62 | 30.01.17 | Прицеливание из винтовки с открытым прицелом | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 63 | 31.01.17 | Прицеливание с удлинителем линии прицеливания. | 1 |  |
| 64 | 02.02.17 | Контроль однообразия прицеливания из винтовки. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 65 | 06.02.17 | Заданное качество стрельбы. | 1 |  |
| 66 | 07.02.17 | Ускоренная стрельба при заданном качестве | 1 |  |
| 67 | 09.02.17 | Качество прицеливания. | 1 |  |
| 68 | 13.02.17 | Качество прицеливания. | 1 |  |
| 69 | 14.02.17 | Качество прицеливания при скоростной стрельбе. | 1 |  |
| 70 | 16.02.17 | Качество прицеливания при скоростной стрельбе стоя. | 1 |  |
| 71 | 20.02.17 | Качество прицеливания при скоростной стрельбе стоя | 1 |  |
| 72 | 21.02.17 | Правила игры «Выбывание» | 1 |  |
| 73 | 27.02.17 | Правила выполнение упражнения ВП-1 | 1 |  |
| 74 | 28.02.17 | Выработка навыка плавного нажатия на спусковой крючок. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 75 | 02.03.17 | Совершенствования техники выполнения выстрела. | 1 |  |
| 76 | 06.03.17 | Условия необходимости стрельбы на скорость при заданном качестве. | 1 |  |
| 77 | 07.03.17 | Как правильно вести стрельбу на лучшее качество без ограничения времени. | 1 |  |
| 78 | 09.03.17 | Основы стрельбы на вскидку. | 1 |  |
| 79 | 13.03.17 | Правила применения прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания. | 1 | Тренажер |
| 80 | 14.03.17 | Правила принятия устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры. | 1 |  |
| 81 | 16.03.17 | Необходимые условия для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. | 1 |  |
| 82 | 20.03.17 | Удлинитель прицельной линии. Применение удлинителя прицельной линии. | 1 |  |
| 83 | 21.03.17 | Необходимость и правила выноса точки прицеливания. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 84 | 23.03.17 | Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 85 | 27.03.17 | Правила принятия устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры. | 1 |  |
| 86 | 28.03.17 | Правила выполнение упражнения ВП-2 | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 87 | 30.03.17 | Правила выполнение упражнения ВП-2 | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 88 | 03.04.17 | Попадаю туда, куда хочу попасть. Упражнение - стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат. | 1 |  |
| 89 | 04.04.17 | Попадаю туда, куда хочу попасть. Упражнение - мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов - 3\*5 Задание - выбить не менее 45 из 50. | 1 |  |
| 90 | 06.04.17 | Необходимость тренировки в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. Положение для стрельбы стоя. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 91 | 10.04.17 | Необходимость выполнения устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 8 минут. Самоконтроль изготовки. | 1 |  |
| 92 | 11.04.17 | Необходимость тренировки в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. Положение для стрельбы стоя, сидя. 5 минут. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 93 | 13.04.17 | Совершенствования техники выполнения выстрела. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 94 | 17.04.17 | Совершенствования техники выполнения выстрела. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 95 | 18.04.17 | Соревнования - выполнение упражнения ВП-2 | 1 |  |
| 96 | 20.04.17 | Разрядные нормативы упражнение ВП-2 | 1 |  |
| 97 | 24.04.17 | Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии. | 1 | Удлинитель прицельной линии. |
| 98 | 25.04.17 | Необходимость тренировки в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. Положение для стрельбы сидя. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 99 | 27.04.17 | Необходимость тренировки в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. Положение для стрельбы сидя. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 100 | 02.05.17 | Попадаю туда, куда хочу попасть. Особенности стрельбы по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 8. Задание попасть в разные четверти квадрата. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 101 | 04.05.17 | Правила игры «дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве. | 1 |  |
| 102 | 11.05.17 | Правила игры «дуэльная» стрельба по круглой мишени №8 на скорость. 10 – выстрелов, время – 3мин. | 1 |  |
| 103 | 15.05.17 | Особенности выполнения упражнения ВП-1 | 1 |  |
| 104 | 16.05.17 | Особенности выполнения упражнения ВП-1 | 1 |  |
| 105 | 18.05.17 | Особенности выполнения упражнения ВП-1 | 1 |  |
| 106 | 22.05.17 | Соревнования - выполнение упражнения ВП-1 | 1 |  |
| 107 | 23.05.17 | Выполнение разрядных нормативов упражнения ВП-1. | 1 | опросный лист №2.6 |
| 108 | 25.05.17 | Итоговое занятие. | 3 |  |
|  |  | Итого | 109 |  |

**Учебно-тематический план 2-й год обучения**

**подгрупповые занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема занятия | Кол-во часов | Примечание |
| Раздел 1 Вводное занятие (количество часов-2) | | | | |
| 1 | 01.09.16 | Введение в образовательную программу | 1 | Фильм |
| 2 | 05.09.16 | Техника безопасности | 1 | контрольное задание №2.1 |
| Раздел 2 Физическая подготовка стрелка (количество часов-13) | | | | |
| 3 | 06.09.16 | Значение общей физической подготовки | 1 |  |
| 4 | 08.09.16 | Упражнения по физической подготовке и правила их выполнения | 1 |  |
| 5 | 12.09.16 | Подвижные и спортивные игры | 1 |  |
| 6 | 13.09.16 | Подвижные и спортивные игры | 1 |  |
| 7 | 15.09.16 | Подвижные и спортивные игры | 1 |  |
| 8 | 19.09.16 | Подвижные и спортивные игры | 1 |  |
| 9 | 20.09.16 | Значение специальной физической подготовки. Упражнения по специальной физической подготовке и правила их выполнения | 1 |  |
| 10 | 22.09.16 | Значение специальной физической подготовки. Упражнения по специальной физической подготовке и правила их выполнения | 1 |  |
| 11 | 26.09.16 | Значение специальной физической подготовки. Упражнения по специальной физической подготовке и правила их выполнения | 1 | контрольное задание №2.2 |
| 12 | 27.09.16 | Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положение | 1 |  |
| 13 | 29.09.16 | Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положение | 1 |  |
| 14 | 03.10.16 | Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положение | 1 |  |
| 15 | 04.10.16 | Развитие быстроты и координации движений частей тела при стрельбе | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
| Раздел 3 Психологическая подготовка (количество часов-1) | | | | |
| 16 | 06.10.16 | Психологическая подготовка стрелков. | 1 | контрольное задание №2.3 |
| Раздел 4 Теоретическая подготовка (количество часов-9) | | | | |
| 17 | 10.10.16 | Технические данные пневматического оружия. | 1 |  |
| 18 | 11.10.16 | Пули для стрельбы из пневматического оружия. | 1 |  |
| 19 | 13.10.16 | Устройство и назначение механизмов и деталей пневматической винтовки. | 1 | Стенд  ИЖ-22 |
| 20 | 17.10.16 | Работа механизмов винтовки при заряжании. | 1 | Макет |
| 21 | 18.10.16 | Работа механизмов винтовки при выстреле. | 1 | Макет |
| 22 | 20.10.16 | Чистка и смазка канала ствола. | 1 | Учебная винтовка |
| 23 | 24.10.16 | Разборка пневматической винтовки. | 1 | контрольное задание №2.4 |
| 24 | 25.10.16 | Технический осмотр и ремонт пневматических винтовок. | 1 | Учебная винтовка |
| 25 | 27.10.16 | Замена боевой пружины и манжеты. | 1 | Учебная винтовка |
| Раздел 5 Техническая подготовка (количество часов-30) | | | | |
| 26 | 31.10.16 | Меры безопасности при стрельбе. | 1 | Слайд фильм |
| 27 | 01.11.16 | Правила выполнения стрельбы. | 1 | Фильм |
| 28 | 03.11.16 | Приведение оружия к нормальному бою, пристрелка оружия. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 29 | 07.11.16 | Изготовка к стрельбе из винтовки сидя. | 1 | Плакат |
| 30 | 08.11.16 | Изготовка к стрельбе из винтовки стоя. | 1 | Плакат |
| 31 | 10.11.16 | Контроль однообразия прицеливания из винтовки. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 32 | 14.11.16 | Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 33 | 15.11.16 | Тренировка в стрельбе без пуль из винтовки. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 34 | 17.11.16 | Тренировка в стрельбе. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 35 | 21.11.16 | Стрельба из винтовки по белому листку бумаги. | 1 |  |
| 36 | 22.11.16 | Стрельба из винтовки по белому листку бумаги, задание – попасть в центр. | 1 |  |
| 37 | 24.11.16 | Стрельба из винтовки по квадрату 10\*10 см на листе белой бумаги. | 1 |  |
| 38 | 28.11.16 | Стрельба по квадрату 10\*10 см на листе белой бумаги. Задание – попасть в центр. | 1 |  |
| 39 | 29.12.16 | Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом. | 1 |  |
| 40 | 01.12.16 | Стрельба из винтовки по фигурным мишеням, сидя за столом. | 1 |  |
| 41 | 05.12.16 | Стрельба из винтовки по мишени «П», сидя за столом. | 1 |  |
| 42 | 06.12.16 | Стрельба из винтовки по мишени «№8», сидя за столом. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 43 | 08.12.16 | Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без упора. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 44 | 12.12.16 | Стрельба из винтовки по фигурным мишеням, стоя без упора. | 1 |  |
| 45 | 13.12.16 | Стрельба из винтовки по мишени «П», стоя без упора. | 1 |  |
| 46 | 15.12.16 | Стрельба из винтовки по мишени «№8», стоя без упора. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 47 | 19.12.16 | Контроль однообразия прицеливания из винтовки. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 48 | 20.12.16 | Тренировка в стрельбе сидя и стоя. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 49 | 22.12.16 | Тренировка в стрельбе без пуль из винтовки. | 1 |  |
| 50 | 26.12.16 | Тренировка в стрельбе без пуль из винтовки. | 1 |  |
| 51 | 27.12.16 | Стрельба из винтовки, лежа с упора | 1 |  |
| 52 | 29.12.16 | Выполнение упражнения ВП-1 | 1 | контрольное задание №2.5 |
| 53 | 09.01.17 | Выполнение упражнения ВП-2 | 1 | контрольное задание №2.5 |
| 54 | 10.01.17 | Выполнение упражнения - сидя за столом по силуэтным падающим мишеням. | 1 |  |
| 55 | 12.01.17 | Стрельба из винтовки мишень №8. 10 выстрелов. | 1 |  |
| Раздел 6 Специальная подготовка (количество часов-52) | | | | |
| 56 | 16.01.17 | Виды прицелов | 1 |  |
| 57 | 17.01.17 | Изготовка для стрельбы из винтовки, сидя с открытым прицелом | 1 |  |
| 58 | 19.01.17 | Определение ведущего глаза | 1 |  |
| 59 | 23.01.17 | Нажатие на спусковой крючок | 1 |  |
| 60 | 24.01.17 | Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельного станка и ручных указок контроля прицеливания. | 1 | Прицельный станок |
| 61 | 26.01.17 | Изготовка для стрельбы из винтовки, стоя без упора | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 62 | 30.01.17 | Прицеливание из винтовки с открытым прицелом | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 63 | 31.01.17 | Прицеливание с удлинителем линии прцеливания. | 1 |  |
| 64 | 02.02.17 | Контроль однообразия прицеливания из винтовки. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 65 | 06.02.17 | Стрельба из винтовки на скорость при заданном качестве | 1 |  |
| 66 | 07.02.17 | Стрельба на скорость при заданном качестве. 10 – выстрелов, 5мин. | 1 |  |
| 67 | 09.02.17 | Стрельба из винтовки сидя за столом на лучшее качество без ограничения времени | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 68 | 13.02.17 | Стрельба на лучшее качество 10 – выстрелов, 5мин. | 1 |  |
| 69 | 14.02.17 | Стрельба из винтовки сидя за столом по силуэтным падающим мишеням на скорость | 1 |  |
| 70 | 16.02.17 | Стрельба из винтовки стоя без упора по силуэтным падающим мишеням на скорость | 1 |  |
| 71 | 20.02.17 | Стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость. 3 мишени. 3 минуты. | 1 |  |
| 72 | 21.02.17 | Игра «Выбывание» | 1 |  |
| 73 | 27.02.17 | Выполнение упражнения ВП-1 | 1 |  |
| 74 | 28.02.17 | Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. | 1 |  |
| 75 | 02.03.17 | Совершенствования техники выполнения выстрела | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 76 | 06.03.17 | Стрельба на скорость при заданном качестве | 1 |  |
| 77 | 07.03.17 | Стрельба на лучшее качество без ограничения времени | 1 |  |
| 78 | 09.03.17 | Стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость | 1 |  |
| 79 | 13.03.17 | Упражнение.Однообразие прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания. | 1 | Тренажер |
| 80 | 14.03.17 | Упражнение. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры. | 1 |  |
| 81 | 16.03.17 | Упражнение. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. | 1 |  |
| 82 | 20.03.17 | Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии. | 1 |  |
| 83 | 21.03.17 | Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 84 | 23.03.17 | Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 85 | 27.03.17 | Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры. | 1 |  |
| 86 | 28.03.17 | Выполнение упражнения ВП-2 | 1 |  |
| 87 | 30.03.17 | Выполнение упражнения ВП-2 | 1 |  |
| 88 | 03.04.17 | Упражнение - стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат. | 1 |  |
| 89 | 04.04.17 | Упражнение - мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов - 3\*5 Задание - выбить не менее 40 из 50. | 1 |  |
| 90 | 06.04.17 | Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. Положение для стрельбы стоя. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 91 | 10.04.17 | Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки. | 1 |  |
| 92 | 11.04.17 | Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. Положение для стрельбы стоя, сидя. 3 минуты. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 93 | 13.04.17 | Стрельба по спортивной мишени «П» из положения - стоя. Дистанция 10м. Выстрелов – 5. Задание — набрать наибольшее количество очков. | 1 |  |
| 94 | 17.04.17 | Стрельба по мишени «8» из положения - стоя. Дистанция 10м. Выстрелов – 5. Задание — набрать наибольшее количество очков. | 1 |  |
| 95 | 18.04.17 | Соревнования - выполнение упражнения ВП-2 | 1 |  |
| 96 | 20.04.17 | Выполнение разрядных нормативов упражнения ВП-2 | 1 |  |
| 97 | 24.04.17 | Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии. | 1 |  |
| 98 | 25.04.17 | Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. Положение для стрельбы сидя. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 99 | 27.04.17 | Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. Положение для стрельбы сидя. | 1 | Тренажер  «Скат» |
| 100 | 02.05.17 | Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 4. Задание попасть в разные четверти квадрата. | 1 |  |
| 101 | 04.05.17 | «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве. | 1 |  |
| 102 | 11.05.17 | «Дуэльная» стрельба по круглой мишени №8 на скорость. 10 – выстрелов, время – 3мин. | 1 |  |
| 103 | 15.05.17 | Выполнение упражнения ВП-1 | 1 |  |
| 104 | 16.05.17 | Выполнение упражнения ВП-1 | 1 |  |
| 105 | 18.05.17 | Выполнение упражнения ВП-1 | 1 |  |
| 106 | 22.05.17 | Соревнования - выполнение упражнения ВП-1 | 1 |  |
| 107 | 23.05.17 | Выполнение разрядных нормативов упражнения ВП-1. | 1 | контрольное задание №2.6 |
|  |  | итого | 107 |  |

**Содержание программы**

1. Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Техника безопасности.

2. Физическая подготовка стрелка.

2.1 Общая физическая подготовка. Значение общей физической подготовки. *Практика.* Упражнения по физической подготовке и правила их выполнения. Подвижные и спортивные игры.

2.2 Специальная физическая подготовка. Значение специальной физической подготовки. Упражнения по специальной физической подготовке и правила их выполнения. *Практика.* Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе.

3. Психологическая подготовка стрелка. Понятие о психологической подготовке стрелка.

4. Теоретическая подготовка. Технические данные пневматического оружия. Пули для стрельбы из пневматического оружия. Устройство и назначение механизмов и деталей пневматической винтовки. Основные требования к техническому состоянию винтовок. Технический осмотр и ремонт пневматических винтовок. Отказы при стрельбе из пневматического оружия и их устранения. Работа механизмов винтовки при заряжании и выстреле. Чистка и смазка канала ствола. *Практика.* Разборка пневматической винтовки. Замена боевой пружины и манжеты.

5. Техническая подготовка. Меры безопасности при стрельбе. Правила выполнения стрельбы. Контроль однообразия прицеливания из винтовки. *Практика.* Приведение оружия к нормальному бою, пристрелка оружия. Изготовка к стрельбе из винтовки. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням. Тренировка в стрельбе без пуль из винтовки. Стрельба из винтовки по белому листку бумаги. Стрельба из винтовки по квадрату 10х10 на листе белой бумаги. Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом. Стрельба из винтовки, лежа с упора. Стрельба из винтовки, стоя без упора.

6. Специальная подготовка. Виды прицелов. Определение ведущего глаза. *Практика.* Изготовка для стрельбы из винтовки, сидя с открытым и диоптрическим прицелом. Нажатие на спусковой крючок. Стрельба из пневматической винтовки. Стрельба на скорость при заданном качестве. Стрельба на лучшее качество без ограничения времени. Стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

**Методическое обеспечение программы**

Образовательные ресурсы и методические материалы к программе представлены в **Каталоге** (Приложение №1).

Реализация программы предполагает использование основных **форм** учебных занятий: изучение нового материала; усвоение нового материала; закрепление изученного материала; формирование и совершенствование знаний, умений и навыков; обобщение и систематизация знаний, практическое и тренировочное занятие. Каждое учебное занятие включает в себя организационную, теоретическую и практическую часть. Организационная часть обеспечивает наличие всех необходимых для занятий материалов. Теоретическая часть занятия включает в себя необходимую информацию о теме и предмете занятия. Практическая часть занимает большую часть времени и является центральной частью занятия.

**Список литературы**

1. А.Д. Дворкин. Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира. – М., ДОСААФ, 2001, 150с.
2. В.А. Кинль. Пулевая стрельба. – М.: просвещение, 1989г.
3. М.А. ИТКИС. Специальная подготовка стрелка - спортсмена – М.: ДОСААФ, 1982 – 128с.
4. А.Д. Дворкин. Стрельба из пневматических винтовок – М., ДОСААФ, 1986г.
5. М.Я. Жилина. Методика тренировки стрелка-спортсмена – М., ФиС, 1986г.
6. В.Н. Федорин. Общая и специальная физическая подготовка стрелка – спортсмена - RUFAR, 1995.