

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466
Курортного района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от 28.08 2020 № 18

Директор

М.А. Кусюмова

Принята на заседании

педагогического совета,

протокол № 1 от 10.06 2020



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

*«Стрельба из пневматической винтовки с использованием
возможностей электронного тира»*

Возраст: 12-18 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:

педагог дополнительного образования
структурного подразделения ОДОД
Аристов Михаил Юрьевич

Санкт-Петербург
2020

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ

	Нормативные документы
Характеристики программы	Федеральный закон № 273-03 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2,12,75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-03 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12,47,75) Концепция развития дополнительного образования детей Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»
Условия реализации	Федеральный закон № 273-03 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (п. 1,2,3,9 ст. 13, п. 1, 5, 6 ст. 14, ст. 15, 16, 33,34,75) СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 13.07.2020 № 20 "О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов" Об организации работы общеобразовательных организаций (№ гд-1192-03 от 12.08.2020) Методические рекомендации Роспотребнадзора МР 3.1/2.1.0184-20 от 25.05.2020 по организации работы спортивных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19
Содержание программы	Федеральный закон № 273-03 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (п. 9, 22, 25 ст. 2, п.5 ст. 12, п. 1, 4 ст. 75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р; Национальный проект «Образование»: Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года: Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 N2403-Р. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р. Стратегия государственной культурной политики на период до 2030 года:

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

	Распоряжение Правительства РФ от 29.02.2016 N 326-р (ред. от 30.03.2018). Национальный проект «Образование». Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204.
Организация образовательного процесса	Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 15, 16, 17, 75) Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса оборудования учебных помещений (утверждены приказом Министерства образования и науки России от 4 октября 2010 г. №986, зарегистрированы в Министерстве юстиции России 3 февраля 2011 г, регистрационный номер 19682) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
 - 1.1 Направленность, актуальность, отличительные особенности
 - 1.2 Цели и задачи
 - 1.3 Условия реализации программы
 - 1.4 Планируемые результаты
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 - 2.1 Учебный план 1 года обучения
 - 2.2 Учебный план 2 года обучения
 - 2.3 Календарный учебный график
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
 - 4.1. Формы аттестации
 - 4.2. Диагностические материалы к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
 - 5.1. Список литературы, используемой педагогом
 - 6.2. Список литературы для учащихся
6. Нормативные документы

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Стрельба из пневматической винтовки с использованием возможностей электронного тира»
Сведения об авторе	ФИО: Аристов Михаил Юрьевич
	Место работы: ГБОУ СОШ № 466 Курортного района Санкт-Петербурга
	Должность: педагог дополнительного образования
Материально-техническая база	помещение, в котором проводятся занятия должно быть оснащено в соответствии с требованием СанПиН от 04.07.2014 №14
Год разработки, редактирования	2020, редактирование октябрь 2020
Уровень программы	Общекультурный
Направленность	Физкультурно-спортивная
Направление	прикладное
Возраст учащихся	12-18 лет
Срок реализации	2 года
Этапы реализации	Программа обучения и ее тематическое содержание обусловлены необходимостью изучения от простого к сложному, постепенного освоения пройденного материала и новых технических возможностей материала
Новизна	адаптированный материал и психологическая подготовка к службе в Вооруженных силах России.
Актуальность	Программа кружка «Стрельба из пневматической винтовки с использованием возможностей электронного тира» носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение – подготовка юношей к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.
Цель	Теоретическое и практическое обучение стрельбе, формирование гражданской позиции и преданности своему Отечеству.
Ожидаемые результаты	<p>Обучающиеся освоят технику стрельбы с использованием возможностей электронного тира.</p> <p>Получат знания о различных видах вооружения.</p> <p>Изучат славную историю Вооруженных сил России и их современное состояние.</p> <p>Сформируются навыки здорового образа жизни и организации активного досуга.</p> <p>Положительно повлияет на развитие памяти, внимания, мышления, терпения, координации движений.</p> <p>Закрепят знания по изучению истории страны, через изучение истории Вооруженных сил и стрелкового оружия.</p> <p>В результате будет сформирована гражданственность и патриотизм, готовность к службе в вооруженных силах России.</p> <p>Освоение программы повысит общекультурный уровень развития обучающихся, поможет развитию волевых качеств</p> <p>Ребята обретут навыки коммуникации со сверстниками и педагогами.</p>
Формы занятий	Групповые, фронтальные, коллективные, индивидуальные, с использованием дистанционных технологий.
Режим занятий	- 1 год обучения – 72 часа; 1 раз в неделю по 2 учебных часа, длительностью по 45 минут, с использованием дистанционных технологий – онлайн-занятия 30 минут
Формы подведения итогов реализации	- наблюдение активности на занятии; беседа, опрос учащихся; анализ творческих работ, результатов выполнения диагностических практических упражнений и заданий; анкетирование, тестирование, защита творческих работ, выставочный просмотр

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа является общеразвивающей и имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа предполагает изучение строения и видов стрелкового оружия, техники стрельбы и особенностей прицеливания при использовании различных прицелов.

Отличительные особенности

Программа реализуется на основе поэтапного изучения тематических разделов с усложнением материала и повышением требований к необходимым умениям. Также от других подобных программ ее отличает адаптированный материал и психологическая подготовка к службе в Вооруженных силах России.

Актуальность

Программа кружка «Стрельба из пневматической винтовки с использованием возможностей электронного тира» носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение – подготовка юношей к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

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.

Адресат программы

Программа адресована юношам и девушкам подросткового возраста, интересующихся основами военного дела и историей Вооруженных сил Российской Федерации.

Объем и сроки реализации

Программа рассчитана на два года, общее количество учебных часов – 148. Желательно проводить занятия два раза в неделю по 1 академическому часу, что позволяет разделить материал на крупные блоки и разделить практические и теоретические занятия.

Цель:

Теоретическое и практическое обучение стрельбе, формирование гражданской позиции и преданности своему Отечеству.

Задачи:

Обучающие

Обучить технике стрельбы с использованием возможностей электронного тира.

Получить знаний о различных видах вооружения.

Изучить славной истории вооруженных сил России.

Развивающие

Сформировать навыки здорового образа жизни и организации досуга.

Развивать память, внимание, мышление, терпение, координацию движений

Способствовать изучению истории страны, через изучение истории вооруженных сил и стрелкового оружия.

Развивать гражданственность и патриотизм, готовность к службе в вооруженных силах России.

Воспитательные

Способствовать общекультурному развитию личности.

Воспитывать волевые характеристики.

Воспитывать умение работать в коллективе.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация данной программы предполагает наличие в образовательном учреждении помещения, специально оборудованного для стрельбы из пневматического оружия и пригодного для использования возможностей электронного тира.

Наличие специального помещения для хранения оружия и пуль - оружейной комнаты, оборудованной железной дверью.

Методическое обеспечение

- наставление по стрелковому делу;
- инструкции и правила;
- методическая литература в соответствии со списком литературы.

Материально-техническое обеспечение

- плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, пневматической винтовки;
- плакаты для изучения видов военной техники;
- сборно-разборный макет автомата Калашникова;
- пневматическая винтовка 4,5 мм – 6 штук;
- пневматические пистолеты 4,5 мм – 2 штук;
- стенды для стрельбы — 4 штук;
- прицельные станки — 3 штук;
- мишени бумажные (различные);
- пульки для стрельбы из пневматического оружия.

В условиях ухудшения эпидемиологической обстановки предполагается использование дистанционных образовательных технологий онлайн-занятия (не более 30 минут).

Условия набора в коллектив

Данная программа сориентирована на работу с детьми 12-18 лет, независимо от наличия у них специальных физических данных. Прием детей в группу осуществляется на основе их желания и заявления родителей (законных представителей) или обучающихся старше 14 лет. Программа рассчитана на 2 год. Прием в группу второго года обучения происходит на основе собеседования.

В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации и отсутствия введенных ограничений обеспечить реализацию дополнительных образовательных программ дополнительного образования в штатном режиме с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (СOVID-19), в том числе сокращения количества обучающихся, находящихся в помещении, при помощи деления группы обучающихся на подгруппы, корректировки учебных планов и рабочих программ дисциплин (модулей), практик, предусматривающей сокращение времени учебных занятий и акцент на освоение нового учебного материала, без сокращения объемов педагогической нагрузки педагогических работников, с учетом доступности материалов, методик и технологий обучения для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ

Условия формирования групп

Группа формируется из обучающихся по их желанию на основе личного заявления (обучающихся достигших 14-летнего возраста) или заявления родителей (законных представителей). Группы обучающихся разновозрастные, но желательно, чтобы бы различия в возрасте не были более 3-х лет.

Наполняемость учебных групп

- 1 год – не менее 15 человек
- 2 год - не менее 12 человек

Особенности организации образовательного процесса

В ходе реализации программы применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

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.

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

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. Теоретическая подготовка знакомит обучающихся с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения тренировок; с характеристикой вооружения Российской армии, с историей ее создания;

С точки зрения техники стрельбы программа помогает найти для каждого обучающегося рациональную изготовку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия;

На практических занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по разборке и сборке автомата Калашникова, в совершенствовании техники стрельбы из пневматического оружия. 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.

Прохождение каждой новой темы и выполнение упражнений по стрельбе предполагает постоянное повторение предыдущих тем и овладение определенными практическими навыками в стрельбе. Требуется определенная физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармонического развития.

При реализации программы используются следующие формы: беседы, лекции, практические занятия; подведение итогов проводится в форме соревнований, зачетов и контрольных испытаний.

Программа предусматривает изучение и ознакомление с:

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

Формы проведения занятий

Теоретические: семинарские занятия с объяснением и закреплением материала.
Практические - тренировки с использованием электронного тира, а в конце второго года обучения из пневматической винтовки.
Все занятия групповые.

С использованием дистанционных образовательных технологии:

- видео-занятия, видео-уроки, мастер-классы;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: программа-приложение Zoom, Wikipedia, WhatsApp.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую согласно расписания происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде видео, фото промежуточных результатов работы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе реализации программы будут достигнуты следующие результаты обучения:

Предметные

Обучающиеся освоят технику стрельбы с использованием возможностей электронного тира.

Получат знания о различных видах вооружения.

Изучат славную историю Вооруженных сил России и их современное состояние.

Метапредметные

Будут сформированы навыки здорового образа жизни и организации активного досуга.

Созданы условия для развития памяти, внимания, мышления, терпения, координации движений.

Способствовать изучению истории страны, через изучение истории Вооруженных сил и стрелкового оружия.

В результате будет сформирована гражданственность и патриотизм, готовность к службе в вооруженных силах России.

Личностные

Освоение программы повысит общекультурный уровень развития обучающихся, поможет развитию волевых качеств

Ребята обретут навыки коммуникации со сверстниками и педагогами.

Уровень освоения программы – общекультурный.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тематический план 1-й год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических	Практических
1				
1	Вводное занятие	1	1	-
	История стрелкового оружия	2	2	
	Начальные сведения об анатомии человека	2	1	1
2	Физическая и теоретическая подготовка стрелка	6	1	5

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

3	Начальные сведения о стрельбе из личного оружия	2	2	-
4	Общие сведения о пневматическом оружии	2	2	-
5	Подготовительные упражнения по стрельбе	6	-	6
6	Вспомогательные упражнения по стрельбе	20	-	20
7	Основные упражнения по стрельбе	22	-	22
8	Стрелковые игры	3	-	3
9	Соревнования по стрельбе из винтовки	4	-	4
Итого:		70	9	61

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

№	Тема	Количество часов		
		всего	Теоретических	Практических
1	Теоретические основы стрельбы	2	2	-
2	Устройство пневматической винтовки, автомата Калашникова	3	1	2
3	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	2	2	-
4	Приведение винтовки к нормальному бою.	1	1	-
5	Изучение различных видов оружия	2	1	1
6	Техника стрельбы из пневматических винтовок вспомогательные и основные упражнения	8	-	8
7	Стрельба из пневматического пистолета.	6		6
8	Основные виды вооружения армии России	4	2	2
9	Стрелковые игры	20	-	22
10	Анатомия человека	4	2	2
11	Соревнования по стрельбе	18	-	18
Итого:		74	12	62

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.	25.05.	36	72	2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час равен 45 мин.) С использованием дистанционных технологий: онлайн занятия не более 30 минут
2 год	01.09.	25.05.	37	76	2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час равен 45 мин.) С использованием дистанционных технологий: онлайн занятия не более 30 минут

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466
Курортного района Санкт-Петербурга

Рассмотрено на заседании МО
педагогов дополнительного
образования ОДОД
протокол № ____ от _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОУ СОШ № 466
_____ М.А. Кусюмова

**Рабочая программа
1 год обучения**

«Стрельба из пневматической винтовки с использованием возможностей электронного тира»

Разработчик:
педагог дополнительного образования
структурного подразделения ОДОД
Аристов Михаил Юрьевич

Санкт-Петербург
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка «Стрельба из пневматического оружия» носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение.

При подготовке данной программы учитывал требования основных руководящих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
3. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным направлениям»
4. Концепция развития дополнительного образования детей.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей""
6. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса оборудования учебных помещений (утверждены приказом Министерства образования и науки России от 4 октября 2010 г. №986, зарегистрированы в Министерстве юстиции России 3 февраля 2011 г, регистрационный номер 19682)
7. 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).
8. «Военная доктрина РФ» (2000 г).

Главной отличительной особенностью изучения данного курса является наличие в ГБОУ СОШ № 466 материальной баз – электронный тир; стрелковый тир, оборудованный для стрельбы из пневматического оружия (четыре стрелковых направления, два огневых рубежа), согласно со всеми требованиями к стрелковым тирам для стрельбы из пневматического оружия, пневматические винтовки и пистолеты, необходимое количество мишеней, пуль, стенды для стрельбы.

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

Первый год обучения.

По окончании *учащийся должен знать:*

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

Учащийся должен уметь:

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

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

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

Учащийся должен:

- осознанно относиться к своему здоровью
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся;
- проявлять волевые качества спортсмена;
- выполнять упражнения по стрельбе из пневматического оружия из разных положений (сидя, стоя, лежа, с колена) с результатом не ниже 35 очков.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

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

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

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических	Практических
1				
1	Вводное занятие	1	1	-
	История стрелкового оружия	2	2	
	Начальные сведения об анатомии человека	2	1	1
2	Физическая и теоретическая подготовка стрелка	6	1	5
3	Начальные сведения о стрельбе из личного оружия	2	2	-
4	Общие сведения о пневматическом оружии	2	2	-
5	Подготовительные упражнения по стрельбе	6	-	6
6	Вспомогательные упражнения по стрельбе	20	-	20
7	Основные упражнения по стрельбе	22	-	22
8	Стрелковые игры	3	-	3
9	Соревнования по стрельбе из винтовки	4	-	4
Итого:		70	9	61

Содержание программы первого года обучения.

Тема 1 (5 часов)

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. Теория: Доведение основных целей и задач программы, выявление физических и психических особенностей обучающихся.

История стрелкового оружия, теория. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

Начальные сведения об анатомии человека. Показ правильного выполнения упражнений. Отработка основных элементов стойки.

Самостоятельная отработка материала:

https://ru.wikipedia.org/wiki/Огнестрельное_оружие

<https://history-thema.com/istoriya-razvitiya-ognestrel'nogo-oruzhiya-kratko/>

<https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2014/11/06/istoriya-razvitiya-strelkovogo-oruzhiya>

https://yandex.ru/video/search?text=правильная%20стойка%20при%20стрельбе%20из%20винтовки&path=wizard&parent-reqid=1603257877736857-679853505915941304900109-production-app-host-sas-web-yp-84&wiz_type=vital

<https://handf.mirtesen.ru/blog/43798797852/Stoya-bez-upora---osnovopolagayuschaya-tehnika-strelbyi-iz-vinto>

<https://arsenal-info.ru/b/book/2362237253/16>

Тема 2 (6 часов)

Физическая и теоретическая подготовка стрелка

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Занятия в различных спортивных секциях. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

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

Самостоятельная отработка материала

<https://gto-apanas.ucoz.net/dvorkin.pdf>

http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.4.htm

<https://pnevmatiky.ru/all/kak-pravilno-tselitsya-i-strelyat-iz-pnevmaticheskoy-vintovki>

<https://yandex.ru/images/search?text=траектория%20полета%20пули%20пневматической%20винтовки&stype=image&lr=2&parent-reqid=1603257995522970-1298096926752053724400107-production-app-host-man-web-yp-323&source=wiz>

<https://helpiks.org/4-4122.html>

<https://zen.yandex.ru/media/weaponcast/tochnost-i-kuchnost-strelby-5f3e867ac5117d721ef4fd1e>

Тема 3 (2 часа)

Начальные сведения о стрельбе из личного оружия

Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка

попадания пуль, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

Самостоятельная отработка материала:

http://www.shooting-ua.com/arm-books/arm_book_29.htm

[https://www.air-](https://www.air-gun.ru/social/readtopic/ustroystvo_pnevmaticheskikh_vintovok_i_pistoletov)

[gun.ru/social/readtopic/ustroystvo_pnevmaticheskikh_vintovok_i_pistoletov](https://www.air-gun.ru/social/readtopic/ustroystvo_pnevmaticheskikh_vintovok_i_pistoletov)

<https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-ustroystvo-pnevmaticheskoy-vintovki-3636983.html>

https://pikabu.ru/story/pnevmaticheskoe_oruzhie_printsiipy_raboty_dlinnopost_1177648

<https://arsenal-info.ru/pub/art/15>

Тема 4 (2 часа)

Общие сведения о пневматическом оружии

Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжание и разряжение. Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22. теория (2 часа) Общие данные. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия

Самостоятельная отработка темы:

https://pikabu.ru/story/khranenie_grazhdanskogo_oruzhiya_i_patronov_6565008

Тема 5 (6 часов)

Подготовительные упражнения по стрельбе Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия (4 часа) Заряжание 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.

Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням

Принятие устойчивой изготки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготки.

Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Самостоятельная отработка материала:

http://www.shooting-ua.com/books/book_501.htm

<http://www.practical-shooting.ru/arts/library/podgotovitelnye-deistviya-i-uprazhneniya-v-prakticheskoi-strelbe-iz-pistoleta/>

<https://pandia.ru/text/81/236/27619.php>

<http://dima23390.narod.ru/pss/o5g01p02.htm>

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLDzjQt88wNdcngdpABhRVXoXA-147TvuW>

Тема 6 (20 часов)

Вспомогательные упражнения по стрельбе. Практические занятия Контроль однообразия прицеливания.

Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

Самостоятельная отработка материала:

http://sportingshot.ru/articles/izgotovka_k_strelbe_iz_razlichnyh_polozheniy

<https://infourok.ru/urok-vipolnenie-uprazhneniya-po-strelbe-iz-pnevmaticheskoy-vintovki-3503161.html>

http://www.shooting-ua.com/books/book_280.htm
https://studopedia.ru/9_69580_vibor-ogneyoy-pozitsii-i-trebovaniya-pred-yavlyaemie-kney.html

Тема 7 (22 часа)

Основные упражнения по стрельбе

Техника стрельбы из пневматической винтовки.

Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.

Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями.

Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Задание — набрать наибольшее количество очков.

Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Задание — выбить не менее 40 из 50.

Техника стрельбы из пневматической винтовки на 10 м. (мишень. №6)
Практические занятия.

Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги.

Задание попасть в квадрат. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.

Стрельба по спортивной мишени «П».

Самостоятельная ОФП:

<http://dima23390.narod.ru/pss/o5g01p02.htm>

<http://www.practical-shooting.ru/arts/literature/intervalnaya-trenirovka-strelka-trebovaniya-k-fiziceskoi-podgotovke-strelka/>

http://sportingshot.ru/articles/strelkovaya_podgotovka

<https://zhurnalpedagog.ru/servisy/publik/publ?id=5814>

[http://федерация-](http://федерация-стрельбы.рф/sites/default/files/doc/obshchefizicheskaya_podgotovka_strelkov.pdf)

[стрельбы.рф/sites/default/files/doc/obshchefizicheskaya_podgotovka_strelkov.pdf](http://федерация-стрельбы.рф/sites/default/files/doc/obshchefizicheskaya_podgotovka_strelkov.pdf)

<https://1group1.ru/speczialnaya-fizicheskaya-podgotovka-dlya-strelka/>

Тема 8 (3 часа)

Стрелковые игры

1. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.

2. «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням.

3. «Дуэльная» с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.

4. «Турнир» Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.

5. «Выбивание» - аналогична предыдущей игре.

Самостоятельная отработка:

<https://www.scatt.ru/downloads/>

10.Тема 9 (4 часа)

Соревнования по стрельбе из винтовки

Проводится между членами кружка, на первенство учебного заведения.

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

1-й год обучения

Сроки	Наименование темы занятия	Форма проведения	Действия учащихся
1 занятие сентябрь	Вводное занятие (организационное) Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	Доведение до учащихся целей и задач программы, правил и основ ТБ	Слушают, запоминают, делают пометки, представляют сведения для заполнения журналов
2 занятие сентябрь	История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.	Словесно-иллюстрационная	Слушают, отвечают на вопросы
3 занятие сентябрь	Начальные сведения об анатомии человека	Словесно-иллюстрационная, практическая	Слушают, измеряют пульс, снимают антропологические данные, делают выводы
4 занятие сентябрь	Теоретические основы стрельбы	Словесно-демонстрационная	Слушают, запоминают, отвечают на вопросы
1,3 занятия октябрь	Физическая подготовка. ОФП	Практическая	Выполняют упражнения на развитие верхнего плечевого пояса
2 занятие октябрь	Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания.	Словесно-иллюстрационная	Слушают, отвечают на вопросы
4 занятие октябрь	Явление выстрела. Отдача винтовки.	Словесно-иллюстрационное Практико-ориентированная	Слушают объяснения преподавателя, выполняют чертежи и схемы
1 занятие ноябрь	Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела.	Словесно-иллюстрационная, практико-ориентированная	Слушают объяснения, выполняют упражнения «прицеливание»
2 занятие ноябрь	Отдача винтовки. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.	Практико-ориентированная	Выполняют упражнения на дыхание
3 занятие ноябрь	Работа частей и механизмов. Хранение оружия. Выполнение физических упражнений. ОФП	Словесно-иллюстрационная Практическая	Слушают, отвечают на вопросы Выполнение упражнений на выносливость

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

1 занятие декабрь	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы.	Практическая	Выполняют упражнения с оружием
2 занятие декабрь	Прицеливание. Отработка положения для стрельбы	Практическая	Выполняют упражнения с оружием
3,4 занятие декабрь	Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания	Практическая	Выполняют упражнения с оружием
1,2 занятие январь	Правила выполнения упражнений по стрельбе. Обязанности стрелка. Отработка стойки	Словесно-иллюстрационная Практико-ориентированная	Слушают объяснения, отвечают на вопросы Выполнение упражнения
1 занятие февраль	Характерные ошибки при стрельбе	Словесно-иллюстрационная, практико-ориентированная	Слушают объяснения, отвечают на вопросы, отрабатывают положения стрелка при стрельбе
2 занятие февраль	Возможные неисправности и способы их устранения	Словесно-иллюстрационное, практико-ориентированное	Слушают объяснения, отвечают на вопросы, отрабатывают положения стрелка при стрельбе
3 занятие февраль	Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	Практико-ориентированное	Выполняют упражнения Контроль однообразия прицеливания.
4 занятие февраль	Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	Практико-ориентированное	Выполняют упражнения Тренировка в стрельбе без пуль.
1 занятие март	Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.	Практико-ориентированное	Докладывают правила выполнения упражнений по стрельбе, обязанности стрелка Выполняют упражнения
2-3 занятие март	Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат.	Практико-ориентированное	Докладывают правила выполнения упражнений по

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

			стрельбе, обязанности стрелка Выполняют упражнения
4 занятие март	Стрельба по спортивной мишени «П» из положения сидя. «Дуэль» (на мишенях)	Практико- ориентированное	Докладывают правила выполнения упражнений по стрельбе, обязанности стрелка Выполняют упражнения
1-3 занятие апрель	Нахождение средней точки попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	Практико- ориентированное	Выполняют упражнения
4 занятие апрель	Соревнование по точности стрельбы.	Практико- ориентированное	Выполняют упражнения
1 занятие май	Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями на максимальное количество очков	Практико- ориентированное	Выполняют упражнения
2-3 занятия май	Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из50.	Практико- ориентированное	Выполняют упражнения

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466
Курортного района Санкт-Петербурга

Рассмотрено на заседании МО
педагогов дополнительного
образования ОДОД
протокол № ____ от _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОУ СОШ № 466
_____ М.А. Кусюмова

**Рабочая программа
2 год обучения**

«Стрельба из пневматической винтовки»

Разработчик:
педагог дополнительного образования
структурного подразделения ОДОД
Аристов Михаил Юрьевич

Санкт-Петербург
2020

Стрелковый спорт по праву считается одним из самых массовых, доступных и увлекательных военно-прикладных видов спорта.

При подготовке данной программы учитывал требования основных руководящих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
3. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным направлениям»
4. Концепция развития дополнительного образования детей.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей""
6. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса оборудования учебных помещений (утверждены приказом Министерства образования и науки России от 4 октября 2010 г. №986, зарегистрированы в Министерстве юстиции России 3 февраля 2011 г, регистрационный номер 19682)
7. 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).
8. «Военная доктрина РФ» (2000 г).

Основные цели задачи программы:

Практическое обучение пулевой стрельбе, обеспечение активного участия членов кружка в Спартакиаде допризывной молодежи и играх «Зарница», подготовка молодежи к военной службе, разъяснение необходимости укрепления обороноспособности России.

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

Второй год обучения.

По окончании *учащийся должен знать:*

- технику безопасности при проведении стрельб;
- устройство и принцип действия АК;
- необходимые действия по обслуживанию АК;
- способы развития быстроты, ловкости, общей и статической выносливости.

технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются при стрельбе;

- основы тактической и строевой подготовки.

Учащийся должен уметь:

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

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

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

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

№	Тема	Количество часов		
		всего	Теоретических	Практических
1	Теоретические основы стрельбы	2	2	-
2	Устройство пневматической винтовки, автомата Калашникова	3	1	2
3	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	2	2	-
4	Приведение винтовки к нормальному бою.	1	1	-
5	Изучение различных видов оружия	2	1	1
6	Техника стрельбы из пневматических винтовок вспомогательные и основные упражнения	8	-	8
7	Стрельба из пневматического пистолета.	6		6
8	Основные виды вооружения армии России	4	2	2
9	Стрелковые игры	20	-	20
10	Анатомия человека	4	2	2
11	Соревнования по стрельбе	18	-	18
Итого:		70	11	59

Содержание программы второго года обучения

Тема 1 (2 часа)

Теоретические основы стрельбы, теория (1 час) Отдача винтовки. Влияние однообразия прикладки винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания.

Самостоятельная отработка материала:

http://www.shooting-ua.com/books/book_111.2.htm

<https://yandex.ru/images/search?text=углы%20возвышения%20и%20бросания%20при%20стрельбе&stpe=image&lr=2&parent-reqid=1603258561395173-830469439204607470900275-production-app-host-sas-web-yp-199&source=wiz>

Тема 2 (3 часа)

Устройство пневматической винтовки, автомата Калашникова АК-74 (1 час)
Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки, устройство и принцип действия АК. Необходимые действия по обслуживанию АК

Самостоятельная отработка материала:

<https://pneumatiky.ru/vintovki/kak-rabotaet-pnevmaticheskij-pistolet-i-vintovka>

<https://truehunter.ru/479098a-pnevmaticheskaya-vintovka-ustroystvo-i-printsip-deystviya>

Тема 3 (2 часа)

Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.

Самостоятельная отработка материала:

<https://dvhard.ru/raznoe/303>

<https://www.garant.ru/infografika/582797/>

<https://pnevmatiky.ru/zakon/zakon-o-pnevmaticheskom-oruzhii-v-rossii>

Тема 4 (1 час)

Приведение винтовки к нормальному бою. Практические занятия. Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали. Регулировка прицела.

Самостоятельная отработка материала:

<https://yandex.ru/images/search?text=регулировка%20прицела%20пневматической%20винтовки%20мп-512&stype=image&lr=2&parent-reqid=1603258726208570-1549830111673072870300107-production-app-host-man-web-yp-130&source=wiz>

<https://pnevmatiky.ru/all/kak-pravilno-pristrelyat-vozdushku-bez-optiki>

Тема 5 (2 часа)

Углубленное изучение пневматического оружия

Надежность запирающего канала ствола, блокировка спускового механизма. Регулировка прицела. Пристрелка. Техническая эксплуатация оружия. Меры безопасности. Возможные отказы и их устранения. Правила проведения соревнований

Самостоятельная отработка материала:

<http://www.kyrok.com.ua/obzor/7-obzor/19-uxod.html>

<https://zen.yandex.ru/media/id/5e26bed978125e00b19c22ba/pravila-obrasceniia-s-pnevmaticheskim-oruzhiem-5e870d3098b4c86819a6577e>

https://weapon-shop.ru/articles/page_11.html

<https://www.strelkiurala.ru/article/pamyatka-dlya-vladeltsev-pnevmaticheskikh-vintovok>

Тема 6 (8 часов)

Техника стрельбы из пневматических винтовок. Тренировка без стрельбы с винтовкой с переменным центром тяжести стоя без опоры. Практические занятия стрельба по мишеням из положения стоя. Скоростная стрельба из винтовки по силуэтам в положении стоя. Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; - из пистолета, дистанция 5м, мишень «П». Стрельба на время в положении стоя.

Физическая подготовка.

Психологическая подготовка.

Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях. Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.

Самостоятельная ОФП.

Тема 7 (6 часов)

Стрельба из пневматического пистолета.

Самостоятельная отработка материала:

<https://pnevmatiky.ru/all/kak-streljat-iz-pnevmaticheskogo-pistoleta>

<https://zen.yandex.ru/media/id/5e80746668b51338284326ff/prakticheskaia-strelba-s-pnevmaticheskim-pistoletom-oruzie-i-snariajenie-5e85a552b6ea591e73e5031e>

Тема 8 (4 часа)

Основные виды вооружения Российской армии.

Самостоятельная отработка материала:

https://ru.wikipedia.org/wiki/Список_вооружения_и_военной_техники_Сухопутных_войск_Российской_Федерации

<https://ruspekh.ru/articles/voennaya-tehnika>

https://wiki2.org/ru/Список_вооружения_и_военной_техники_Сухопутных_войск_Российской_Федерации

<https://tass.ru/armiya-i-opk/2300957>

<https://zen.yandex.ru/media/militarycolumnist/top10-noveishih-obrazcov-orujija-i-voennoi-tehniki-rossii-59a2ad2d58166983fcab9235>

Тема 9 (20 часов)

Стрелковые игры

1. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.
2. «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.
3. «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.
4. «График» Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

Самостоятельная ОФП.

Тема 10 (4 часа)

Анатомия человека.

Строение тканей: мышечной, нервной, костной и др. Опорные и двигательные функции скелета и мышц. Наружный покров. Органы: дыхания, кровообращения, равновесия и др. Газообмен. Обмен веществ, пищеварение. Вторая сигнальная система. Сенсорные и моторные сигналы.

Самостоятельная отработка материала:

<https://zen.yandex.ru/media/id/5ec2e37e8600f212158d51c2/vtoraia-signalnaia-sistema-mojno-li-upravliat-soznaniem-5ef0e75c991b4860aa4e2b0b>

<https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/627490>

<https://proza.ru/2013/10/07/2124>

https://yandex.ru/video/search?text=сенсорные%20и%20моторные%20сигналы&path=wizard&parent-reqid=1603259072036005-1215004319284477102700107-production-app-host-vla-web-yp-206&wiz_type=vital

<https://meduniver.com/Medical/Physiology/1065.html>

Тема 11 (18 часов)

Соревнования по стрельбе. Аналогичны программе первого года обучения.

Самостоятельная ОФП.

Календарно-тематическое планирование

2-й год обучения

Сроки	Наименование темы занятия	Форма проведения	Действия учащихся
1 занятие сентябрь	Теоретические основы стрельбы	Словесно-иллюстративная	Слушают объяснения, отвечают на вопросы
1,2 занятия сентябрь	Устройство пневматической винтовки и автомата АК	Словесно-иллюстрационная практическая	Слушают, выполняют упражнения по сборке-разборке АК
3 занятие сентябрь	Правила обращения с оружием. Правила проведения соревнований	Словесно-иллюстративная	Слушают объяснения,

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

			отвечают на вопросы
4 занятие сентябрь	Участие в стрелковых соревнованиях на базе ОУ	практическая	Стрельба на максимальный результат
1 занятие октябрь	Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки. Необходимые действия по обслуживанию АК	Словесно-иллюстрационная практическая	Слушают, выполняют упражнения по сборке-разборке АК
2,3 занятие октябрь	Тренировка без стрельбы с винтовкой с переменным центром тяжести стоя без опоры	Практическая	Отработка стойки, выполнение упражнений на выносливость и силовая подготовка.
Занятие 4 октябрь	Участие в стрелковых соревнованиях в районе (городе)	практическая	Стрельба на максимальный результат
1 занятие ноябрь	Практические занятия стрельба по мишеням из положения стоя.	Практическая	Выполнение упражнений
2 занятие ноябрь	Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями	Практическая	Выполнение упражнений
3 занятие ноябрь	Стрельба на время стоя с руки; - из пистолета	Практическая	Выполнение упражнений
1 занятие декабрь	Стрельба на время в положении стоя	Практическая	Выполнение упражнений
2 занятие декабрь	Силовая подготовка Стрелковые игры	Практическая	Выполнение упражнений
3,4 занятие декабрь	Психологическая подготовка.	Практическая	Выполнение упражнений, решение тестов
1,2 занятие январь	Анализ действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.	Практическая	Выполнение упражнений
1 занятие февраль	Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом, лежа с упора, стоя Дистанция – 10 м. Выстрелов 3*5,	Практическая	выполнить нормативы
2 занятие февраль	Стрельба, стоя с руки, мишень 8, дистанция 10м. Выстрелов 3*5 Стрелковые игры	Практическая	выполнить нормативы соревнований
3,4 занятие февраль	Стрельба лежа с руки. Расстояние 10м, мишень №8 выстрелов 3* 10. Стрелковые игры	Практическая	выполнить нормативы соревнований
1 занятие март	Стрельба из пневматического пистолета. Стрелковые игры	Практическая	выполнить нормативы
2-3 занятие март	Стрельба по мишени 8, дистанция 10 м, выстрелов 3*5, на максимальный результат	практическая	Выполнить упражнения
4 занятие март	Стрельба на время.	практическая	Выполнить упражнения
1-4 занятие апрель	Участие в стрелковых соревнованиях (ОУ/район/ город)	Практическая	Стрельба на максимальный результат
1-3 занятия май	Стрелковые игры	практическая	Стрельба на максимальный результат

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования
- С использованием дистанционных технологий

Успешная подготовка стрелков возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по стрельбе являются результаты выступлений на соревнованиях, положительная динамика состояния здоровья занимающихся. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе тренировки.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники стрельбы и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Соревнования

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий естественных сил природы.

Программа носит практический характер в связи с чем, занятия проводятся в специальном помещении, с специального оборудования.

Соревнования проводятся на подготовленных площадках, в специализированных спортивных залах.

Следует различать учебные достижения учащихся 1 и 2 годов обучения.

Учащиеся первого года обучения делают только первые шаги в изучении стрелкового оружия, им не следует выступать на соревнованиях высокого уровня. Для них необходимо проводить состязания внутри секции с участием обучающихся 2-го года обучения.

Учащиеся второго года обучения уже имеют знания и навыки для выполнения стрелковых упражнений на достаточно хорошем уровне. В данном случае роль педагога сводится в большинстве случаев к роли тьютера. Надо осторожно руководить процессом овладения техникой стрельбы, ссылаясь на приобретенный детьми в прошлом году опыт.

Каждое достижение обязательно комментируется педагогом кружка, что поощряет детей к новым достижениям.

Оценка результативности программы проводится не реже 2-х раз в год (декабрь, май)

Оценка метапредметных результатов осуществляется в процессе занятий по учебному плану, проводимых в специально-организованных педагогических формах (педагогических технологиях), позволяющих оценивать уровень проявленности УУД определенного типа. В этом случае педагогом определяется тема занятия из учебного плана, педагогически целесообразная форма (или технология) проведения занятия,

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД).

Оценка личностных результатов осуществляется в процессе участия учащихся в соревнованиях различного уровня.

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-Пб;
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.

Методические пособия:

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

Условия выполнения упражнений

Индекс упражнения	Дистанция, м	Положение для	Количество		Мишени			Время на
			пробное	зачетное	№	Кол-во пробных	Кол-во зачетных	
«Начинающий стрелок»	5	Сидя или стоя с опорой на	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

Разрядные нормы по стрельбе пулевой:

Пневматические винтовки, пули ДН или ДЦ, прицел открытый

Индекс	Положение для стрельбы	Дистанция	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	10	м		130	150	170
			д		122	142	162
«Меткий стрелок»	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

ИНСТРУКЦИЯ

По пулевой стрельбе из пневматического оружия

1. Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из пневматического оружия

Линия мишеней оборудуется **только на глухой стене помещения, где нет дверей**. На входной двери тира обязательно надо сделать **прочный внутренний запор**.

Недопустимо пренебрежительное, легкомысленное обращение с пневматическим оружием. Это может привести к трагическим последствиям. Пули выбрасываются из ствола винтовок повышенного качества со скоростью до 170 м/с и летят на расстояние до 150 м. Поэтому необходимо строго соблюдать все меры безопасности, как и при стрельбе из огнестрельного оружия. Перед каждой стрельбой надо обязательно проводить наружный осмотр оружия и подтягивать крепежные винты.

Для проверки отсутствия пули в канале ствола необходимо открыть ствол и повернуть его вниз на угол около 30°, преодолев упругость боевой пружины, но не ставить боевой взвод поршня на шептало. Затем, удерживая ствол в повернутом на 30° положении, посмотреть на свет в канал ствола и убедиться, что пули нет. Медленно опустить ствол и положить оружие на стол или поставить в пирамиду.

Меры безопасности при стрельбе

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Брать и заряжать оружие без команды руководителя стрельбы.
2. Прицеливаться и направлять даже незаряженное оружие на людей, в стороны и в тыл.
3. Трогать спусковой крючок во время заряжения до прицеливания и после стрельбы.
4. Оставлять заряженное оружие без присмотра.
5. Выносить заряженное оружие с огневого рубежа.
6. Хранить оружие в заряженном состоянии.
7. Шуметь и отвлекаться от стрельбы.
8. Находиться на огневом рубеже посторонним.
9. Трогать чужое оружие.

СТРЕЛОК ОБЯЗАН:

1. Выполнять все команды руководителя стрельбы.
2. Держать даже незаряженное оружие **только стволом в направлении стрельбы, а при переходах – стволом вверх**, удерживая его около мушки.
3. Стрелять только после команды «ОГОНЬ» и до команды «СТОП».
4. О неисправности оружия докладывать руководителю стрельбы.
5. Прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека.
6. После стрельбы убедиться, что оружие разряжено.
7. Бережно относиться к оружию.

Правила выполнения стрельбы

Действия и команды руководителя стрельбы и дежурных по тиру	Действия стрелков стреляющей смены
1. Руководитель стрельбы проверяет подготовку тира. Командует: «ОЧНРЕДНАЯ СМЕНА, ЗАХОДИ». Дежурный у входа впускает очередную смену.	Стрелки очередной смены заходят в помещение, оборудованное для стрельбы, и становятся напротив указанного оружия на линии предварительного старта.
2. Объясняет упражнение и напоминает меры безопасности. Командует: «НА ОГНЕВОЙ РУБЕЖ ШАГОМ МАРШ!»	Подходят на огневой рубеж. Проверяют целостность контровки прицела краской или лейкопластырем.
3. Командует «РАЗДАТЬ ПУЛИ». Раздатчик пуль выдает пули согласно упражнению	Проверяют количество пуль и качество пуль, дефектные заменяют
4. Командует «ПРИГОТОВИТЬСЯ». Проверяет готовность к стрельбе и помогает устранить ошибки изготовления	Изготавливаются к стрельбе согласно упражнению и устраняют ошибки
5. Командует «ЗАРЯЖАЙ». «ОГОНЬ». Все время следит за правильностью стрельбы и соблюдением мер безопасности при стрельбе. Устраняет ошибки стрелков	Отстреливаются полученными пулями. Открывают ствол на 30 (но не ставят боевой взвод на шептало!), проверяют на свет отсутствие пули в канале ствола, осторожно кладут оружие в направлении стрельбы. При отказе оружия – докладывают руководителю стрельбы
6. Командует «СТОП» - при необходимости прервать стрельбу, «РАЗРЯДИТЬ ОРУЖИЕ» - если надо окончит стрельбу	Прекращают стрельбу и, если будет команда, разряжают оружие и ждут последующих команд
7. После окончания стрельбы всей смены и проверки открытия стволов всего оружия командует: «К МИШЕНЯМ ШАГОМ МАРШ!»	Подходят к своей мишени, не трогая ее, находят свои пробоины
8. Проверяет мишени, объясняет результат стрельбы	При подходе руководителя стрельбы докладывают: «СТРЕЛОК... (фамилия)». Выясняют ошибки
9. Командует: «КРУГОМ, ИЗ ТИРА ШАГОМ МАРШ!». Дежурный у входа выпускает отстрелявших	Поворачиваются и выходят из помещения, оборудованного для стрельбы

Учащимся необходимо помнить, что пули свинцовые, и поэтому нельзя после стрельбы, трогать руками лицо, протирать глаза, а также дотрагиваться до одежды и мебели, так как свинец вреден и оставляет следы. После стрельбы надо тщательно вымыть руки.

**Календарно-тематическое планирование
1-й год обучения**

Сроки	Наименование темы занятия	Форма проведения	Действия учащихся	Проведение занятий с использованием дистанционных технологий	
				Ресурсы и технические средства обучения	Формы контроля и обратной связи
	Вводное занятие (организационное) Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	Доведение до учащихся целей и задач программы, правил и основ ТБ	Слушают, запоминают делают пометки, представляют сведения для заполнения журналов		
	История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.	Словесно-иллюстрационная	Слушают, отвечают на вопросы	https://ru.wikipedia.org/wiki/Огнестрельное_оружие https://history-thema.com/istoriya-razvitiya-ognestrel'nogo-oruzhiya-kratko/	
	Начальные сведения об анатомии человека	Словесно-иллюстрационная, практическая	Слушают, измеряют пульс, снимают антропологические данные, делают выводы	https://www.oum.ru/literature/anatomiya-cheloveka/	
	Теоретические основы стрельбы	Словесно-демонстрационная	Слушают, запоминают, отвечают на вопросы	https://gto-apanas.ucoz.net/dvorkin.pdf http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.4.htm	

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

	Физическая подготовка. ОФП	Практическая	Выполняют упражнения на развитие верхнего плечевого пояса	https://multiurok.ru/index.php/files/kompleks-uprazhnenii-dlia-razvitiia-plechevogo-poi.html	фото
	Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания.	Словесно-иллюстрационная	Слушают, отвечают на вопросы	http://www.shooting-ua.com/arm-books/arm_book_29.htm https://www.air-gun.ru/social/readtopic/ustroystvo_pnevmaticheskikh_vintovok_i_pistoletov	
	Явление выстрела. Отдача винтовки.	Словесно-иллюстрационное Практико-ориентированная	Слушают объяснения преподавателя, выполняют чертежи и схемы	https://yandex.ru/images/search?text=траектория%20полета%20пули%20пневматической%20винтовки&stypе=image&lr=2&parent-reqid=1603257995522970-1298096926752053724400107-production-app-host-man-web-yp-323&source=wiz https://helpiks.org/4-4122.html	
	Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела.	Словесно-иллюстрационная, практико-ориентированная	Слушают объяснения, выполняют упражнения «прицеливание»	https://arsenal-info.ru/pub/art/15	
	Отдача винтовки. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.	Практико-ориентированная	Выполняют упражнения на дыхание	https://zen.yandex.ru/media/weapnncast/tochnost-i-kuchnost-strelby-5f3e867ac5117d721ef4fd1e	
	Работа частей и механизмов. Хранение оружия. Выполнение физических упражнений. ОФП	Словесно-иллюстрационная Практическая	Слушают, отвечают на вопросы Выполнение упражнений на выносливость	ZOOM - конференция https://pikabu.ru/story/khranenie_grazhdanskogo_oruzhiya_i_patronov_6565008 Выполнение упражнений по ОФП	фото
	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.	Практическая	Выполняют упражнения с оружием	http://www.shooting-ua.com/books/book_501.htm http://www.practical-	

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы.			shooting.ru/arts/library/podgotovitelnye-deistviya-i-uprazhneniya-v-prakticeskoi-strelbe-iz-pistoleta/	
Прицеливание. Отработка положения для стрельбы	Практическая	Выполняют упражнения с оружием	https://pandia.ru/text/81/236/27619.php http://dima23390.narod.ru/pss/o5g01p02.htm https://www.youtube.com/playlist?list=PLDzjQt88wNdcngdpABhRVXoXA-147TvuW	фото
Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания	Практическая	Выполняют упражнения с оружием	https://voindao.ru/postanovka-dykhanii-pri-strelbe/	
Правила выполнения упражнений по стрельбе. Обязанности стрелка. Отработка стойки	Словесно-иллюстрационная Практико-ориентированная	Слушают объяснения, отвечают на вопросы Выполнение упражнения	http://sportingshot.ru/articles/izgotovka-k-strelbe-iz-razlichnyh-polozheniy https://infourok.ru/urok-vipolnenie-uprazhneniya-po-strelbe-iz-pnevmaticheskoy-vintovki-3503161.html	
Характерные ошибки при стрельбе	Словесно-иллюстрационная, практико-ориентированная	Слушают объяснения, отвечают на вопросы, отрабатывают положения стрелка при стрельбе	Zoom - конференция	
Возможные неисправности и способы их устранения	Словесно-иллюстрационное, практико-ориентированное	Слушают объяснения, отвечают на вопросы, отрабатывают положения стрелка при стрельбе	http://dima23390.narod.ru/pss/o5g01p02.htm http://www.practical-shooting.ru/arts/literature/intervalnaya-trenirovka-strelka-trebovaniya-k-fiziceskoi-podgotovke-strelka/	
Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	Практико-ориентированное	Выполняют упражнения Контроль однообразия прицеливания.	https://zhurnalpedagog.ru/servisy/publik/publ?id=5814 http://федерация-	

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

				стрельбы.рф/sites/default/files/doc/obshch_efizicheskaya_podgotovka_strelkov.pdf	
	Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	Практико-ориентированное	Выполняют упражнения Тренировка в стрельбе без пуль.	http://sportingshot.ru/articles/strelkovaya_podgotovka	фото
	Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.	Практико-ориентированное	Докладывают правила выполнения упражнений по стрельбе, обязанности стрелка Выполняют упражнения	https://1group1.ru/speczialnaya-fizicheskaya-podgotovka-dlya-strelka/	фото
	Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат.	Практико-ориентированное	Докладывают правила выполнения упражнений по стрельбе, обязанности стрелка Выполняют упражнения	http://www.shooting-ua.com/books/book_128.htm	
	Стрельба по спортивной мишени «П» из положения сидя. «Дуэль» (на мишенях)	Практико-ориентированное	Докладывают правила выполнения упражнений по стрельбе, обязанности стрелка Выполняют упражнения	http://voenchel.ru/index.php?newsid=2598	
	Нахождение средней точки попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	Практико-ориентированное	Выполняют упражнения	Самостоятельное выполнение упражнений ОФП	
	Соревнование по точности стрельбы.	Практико-ориентированное	Выполняют упражнения	https://www.scatt.ru/downloads/	
	Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с	Практико-ориентированное	Выполняют упражнения	Самостоятельное выполнение упражнений ОФП	

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

	опорой локтями на максимальное количество очков				
	Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из50.	Практико-ориентированное	Выполняют упражнения	Zoom - конференция Самостоятельное выполнение упражнений ОФП	фото

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

**Календарно-тематическое планирование
2-й год обучения**

Сроки	Наименование темы занятия	Форма проведения	Действия учащихся	Проведение занятий с использованием дистанционных технологий	
				Ресурсы и технические средства обучения	Ресурсы и технические средства обучения
	Теоретические основы стрельбы	Словесно-иллюстративная	Слушают объяснения, отвечают на вопросы	https://yandex.ru/images/search?text=углы%20возвышения%20и%20бросания%20при%20стрельбе&stype=image&lr=2&parent-reqid=1603258561395173-830469439204607470900275-production-app-host-sas-web-yp-199&source=wiz Выполнение упражнений ОФП	фото
	Устройство пневматической винтовки и автомата АК	Словесно-иллюстрационная практическая	Слушают, выполняют упражнения по сборке-разборке АК	http://www.shooting-ua.com/books/book_111.2.htm https://pneumatiky.ru/vintovki/kak-rabotaet-pnevmaticheskij-pistolet-i-vintovka https://truehunter.ru/479098a-pnevmaticheskaya-vintovka-ustroystvo-i-printsip-deystviya	тест
	Правила обращения с оружием. Правила проведения соревнований	Словесно-иллюстративная	Слушают объяснения, отвечают на вопросы	https://dvhard.ru/raznoe/303 ОФП	тест
	Участие в стрелковых соревнованиях на	практическая	Стрельба на максимальный результат	Zoom - конференция https://www.garant.ru/infografika/582797/ Выполнение дыхательных упражнений	

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

	базе ОУ				
	Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки. Необходимые действия по обслуживанию АК	Словесно-иллюстрационная практическая	Слушают, выполняют упражнения по сборке-разборке АК	https://pnevmatiky.ru/zakon/zakon-o-pnevmaticheskom-oruzhii-v-rossii ОФП	
	Тренировка без стрельбы с винтовкой с переменным центром тяжести стоя без опоры	Практическая	Отработка стойки, выполнение упражнений на выносливость и силовая подготовка.	ОФП	фото
	Участие в стрелковых соревнованиях в районе (городе)	практическая	Стрельба на максимальный результат	Индивидуальные консультации через мессенджеры	
	Практические занятия стрельба по мишеням из положения стоя.	Практическая	Выполнение упражнений	https://zen.yandex.ru/media/id/5e80746668b51338284326ff/prakticheskaia-strelba-s-pnevmaticheskim-pistoletom-oruzie-i-snariajenie-5e85a552b6ea591e73e5031e	
	Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями	Практическая	Выполнение упражнений	https://pnevmatiky.ru/all/kak-strelyat-iz-pnevmaticheskogo-pistoleta	
	Стрельба на время стоя с руки; - из пистолета	Практическая	Выполнение упражнений	ОФП и выполнение дыхательных упражнений	
	Стрельба на время в положении стоя	Практическая	Выполнение упражнений	https://zen.yandex.ru/media/id/5ec2e37e8600f212158d51c2/vtoraia-signalnaia-sistema-mojno-li	

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

				pravliat-soznaniem-5ef0e75c991b4860aa4e2b0b https://yandex.ru/video/search?text=сенсорные%20и%20моторные%20сигналы&path=wizard&parent-reqid=1603259072036005-1215004319284477102700107-production-app-host-vla-web-yp-206&wiz_type=vital	
Силовая подготовка Стрелковые игры	Практическая	Выполнение упражнений		https://meduniver.com/Medical/Physiology/1065.html ОФП и выполнение дыхательных упражнений	фото
Психологическая подготовка.	Практическая	Выполнение упражнений, решение тестов		Zoom - meeting https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/627490 ОФП и выполнение дыхательных упражнений	
Анализ действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.	Практическая	Выполнение упражнений		https://proza.ru/2013/10/07/2124 ОФП и выполнение дыхательных упражнений	фото
Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом, лежа с упора, стоя Дистанция – 10 м. Выстрелов 3*5,	Практическая	выполнить нормативы		https://ru.wikipedia.org/wiki/Список_вооружения_и_военной_техники_Сухопутных_войск_Российской_Федерации	
Стрельба, стоя с руки, мишень 8, дистанция 10м. Выстрелов 3*5 Стрелковые игры	Практическая	выполнить нормативы соревнований		https://zen.yandex.ru/media/militarycolumnist/top10-noveishih-obrazcov-orujija-i-voennoi-tehniki-rossii-59a2ad2d58166983fcab9235	
Стрельба лежа с руки. Расстояние 10м, мишень №8 выстрелов 3* 10.	Практическая	выполнить нормативы соревнований		https://tass.ru/armiya-i-opk/2300957	

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

	Стрелковые игры				
	Стрельба из пневматического пистолета. Стрелковые игры	Практическая	выполнить нормативы	https://wiki2.org/ru/Список_вооружения_и_военной_техники_Сухопутных_войск_Российско_й_Федерации	
	Стрельба по мишени 8, дистанция 10 м, выстрелов 3*5, на максимальный результат	практическая	Выполнить упражнения	ОФП и выполнение дыхательных упражнений	
	Стрельба на время.	практическая	Выполнить упражнения	https://ruspekhn.ru/articles/voennaya-tekhnika	
	Участие в стрелковых соревнованиях (ОУ/район/ город)	Практическая	Стрельба на максимальный результат	Индивидуальные консультации	
	Стрелковые игры	практическая	Стрельба на максимальный результат	Zoom-конференция	