**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Видновская средняя общеобразовательная школа №4**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

          «\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_  г.

**Программа элективного курса для учащихся 11 классов  
 «Практическая стрельба из пневматического оружия»**  
  
  
  
  
  
  
Учитель ОБЖ:   Исаев В.А.

2014г.

г. Видное

**Пояснительная записка:**

Стрельба – это спорт и здоровье. Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчины, женщины, дети. Значит стрельба интересна, полезна и увлекательна, она имеет много малозаметных, но трудных и тонких особенностей.

В России стрельба из различных видов оружия стала массовым видом спорта и имеет два значительных достоинства для здорового образа жизни: способствует улучшению здоровья, отвлекает людей от вредных привычек, укрепляет обороноспособность нашей Родины.

**ЦЕЛЬ:** удовлетворение постоянно возникающего стремления учащихся допризывного возраста к овладению военными знаниями и занятию военно-прикладными видами спорта.

**ЗАДАЧИ:   
*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. Научить воспитанников разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии; разбирать и собирать автомат Калашникова, а также осуществлять его чистку, смазку, подготовку к бою и постановку на хранение; устранять возможные неисправности и задержки при стрельбе; метко стрелять из б оужие.

***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 комуникативность.   
***3. Развивающая.***

Развивать у воспитанников внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность.

**План занятия**

**( 1 раз в неделю по 2 часа, всего 72 часа**)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | |
|  |  | всего | Теор. занятия | Практ. занятия |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2 | Общественно-государственная подготовка | 4 | 4 | - |
| 3 | Физическая подготовка стрелка | 8 | - | 8 |
| 4 | Начальные сведения о стрельбе из личного оружия | 1 | 1 | - |
| 5 | Строевая подготовка | 4 | - | 4 |
| 6 | Подготовительные упражнения по стрельбе | 8 | - | 8 |
| 7 | Вспомогательные упражнения по стрельбе | 10 | - | 10 |
| 8 | Основные упражнения по стрельбе | 18 | - | 18 |
| 9 | Стрелковые игры | 12 | - | 12 |
| 10 | Соревнования по стрельбе | 6 | - | 6 |
| **Итого**: |  | **72** | **6** | **66** |

**ПРОГРАММА**

**1.Вводное занятие**

История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы.  
**2.Общественно-государственная подготовка** Знать назначение и организационную структуру Вооруженных Сил Российской Федерации, виды Вооруженных Сил и рода войск (силы и средства флота); сущность и значение военной присяги, государственного флага и боевого знамени воинской части. Знать Дни воинской славы России, значение государственных наград; роль офицеров и младшего командного состава в Вооруженных Силах Российской Федерации; основные качества защитника Отечества. **3.Физическая 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, статистической 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.

**4.Начальные сведения о стрельбе из личного оружия**

Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

**5.** **Строевая подготовка**

Знать элементы строя и обязанности солдата перед построением и в строю, порядок выполнения строевых приемов.

**6.Подготовительные упражнения по стрельбе**

***Упражнение 1.*** Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол.

***Упражнение 2*.** Начальное и тренировочное. Стойка и хват пистолета.

***Упражнение 3.*** Контроль однообразия прицеливания из винтовки.

***Упражнение 4.*** Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням Иткинса.

***Упражнение 5.*** Процесс производства выстрелаиз пистолета.

***Упражнение 6.*** Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

***Упражнение 7.*** Выхватывание пистолета и первый выстрел.

***Упражнение 8*.** Выхватывание пистолета и первый выстрел.  
**7. Вспомогательные упражнения**

***Упражнение 9.*** Тренировка в стрельбе из винтовки. Координация всех действий стрелка.

***Упражнение 10.*** Перенос пистолета во время выполнения упражнения.

***Упражнение 11.*** Перемещение с оружием.

***Упражнение 12*.** Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

***Упражнение 13***. Стрельба из пистолета в движении.

***Упражнение 14.*** Стрельба из пистолета в движении.

***Упражнение 15.*** Стрельба из винтовки по квадрату 10х10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

***Упражнение 16 - 18.***Тренировка в стрельбе из пистолета и винтовки.

**8. Основные упражнения по стрельбе**

***Упражнение 19 - 36*.** Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Выполнение брифингов из пистолета.

**9. Стрелковые игры**

**10. Соревнования по стрельбе**

**Используемая литература:**  
1. Дворкин А.Д. «Пневматическое оружие». Учебно-методическое пособие. Издательство: Военные   
 знания. 2001  
2. Крючин В.А. «Практическая стрельба». Практическое руководство. Издательство: Аркаим. 2006  
2. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. М.: Воениздат, 2013.  
3. Опорные конспекты по Общевойсковой подготовке. М.: Воениздат, 2013 г.