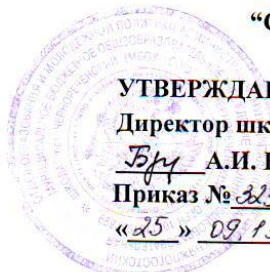


**Вышестоящий орган управления:**

Отдел образования и молодежной политики администрации МР «Княжпогостский»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа » пст. Чернореченский



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы

Бру А.И. Бровина

Приказ № 323 от

«25» 09.13

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора УМР

Платинская Л.М. Платинская

«16» 09.13

**РАССМОТРЕНО**

На заседании МО

классных руководителей

«29» 09.13

**РЕКОМЕНДОВАНО**

Педагогическим советом

МБОУ «СОШ» пст.

Чернореченский

Протокол № 2

«18» 09.13

**Программа кружка «Пулевая стрельба»**

**Руководитель:** Маковий Наталья Анатольевна

**Количество часов**

Всего 102 часа, 3 часа в неделю.

**Возраст детей:** 12-18 лет, 6-11 классы

**Срок реализации:** 2013 -2014 учебный год

**Методическое обеспечение программы:**

**Ф.И.О. автора программы:** Маковий Н.А., (учитель МБОУ «СОШ» пст. Чернореченский

**Рецензенты:**Зам. директора по УР Л.М.Платинская, Зам. директора по ВР

И.В. Остапчук

пст. Чернореченский, 2013г.

## Пояснительная записка

Пулевая стрельба является одним из подвидов стрелкового спорта. Стрельба в этом виде спорта производится из пневматических, малокалиберных и крупнокалиберных пистолетов и винтовок.

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. Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе. Очень актуальны занятия пулевой стрельбой для подростков: во-первых, отвлечь их от бесцельных прогулок по улице, во-вторых, в условиях снижения физического и психического здоровья детей приобщить к здоровому образу жизни, принимая участие в становлении нравственного, морально-волевого человека.

При занятии пулевой стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Обязательный фактор проявления и развития воли - преодоление препятствий. Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовки, развитой ЦНС. Также развиваются вестибулярный аппарат, зрительный анализатор.

Учащиеся в процессе обучения приобретают навыки обращения с оружием, особо это важно для мальчиков, ведь многим предстоит нести службу в рядах Вооруженных сил России

В связи с этим в МБОУ «СОШ» пст. Чернореченский создана и реализуется программа «Пулевая стрельба». Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые более высокие требования к человеку и его здоровью. Статистические данные по состоянию здоровья детей показывают, что меры по здоровьесбережению, принимаемые в практике образования, недостаточно эффективны. Настоящая программа составлена на основе программы «Оборонно - спортивные кружки» для учреждений дополнительного образования. Москва «Просвещение» 1987 год.

Программа составлена для учащихся 5-11 классов с комплектацией:  
1 года обучения 6-10 человек,

2 года обучения 5 -9 человек

Количество часов:

- 1 год обучения -3 часа (2X1,5)
- 2 год обучения -6 часов (3X2)

Программа имеет **спортивно-техническую направленность**

**Цель:** овладение учащимися компетентностями в области стрельбы из пневматической винтовки.

**Задачи:**

- обучить основным упражнениям по пулевой стрельбе
- сформировать систему теоретических знаний по пулевой стрельбе из пневматической винтовки
- развивать вестибулярный аппарат, зрительный анализатор
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме
- воспитывать волевые качества дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, самообладание
- участвовать в соревнованиях и товарищеских встречах по пулевой стрельбе
- подготовить юношей к службе в вооруженных силах России

**Формы и режим:**

- занятия теоретические и практические
- соревнования
- товарищеские встречи
- тестирование
- продолжительность занятия 40 минут +5 минут перерыв

**Структура занятия:**

Орг. момент -5 минут

Повторение изученного материала - 10 минут

Основная часть – 20 минут

Рефлексия-5 минут

Обязательным на каждом занятии является использование здоровьесберегающих технологий

**Материально-техническое обеспечение:**

1. Тир школьный (спортивный зал).
2. Винтовки пневматические
3. Пули для стрельбы из пневматических винтовок
4. Мишени бумажные № 8

## **Ожидаемые результаты:**

Наиболее важными предполагаемыми результатами работы по реализации программы можно считать:

- становление личности учащегося как гражданина России, готового встать на защиту Родины;
- воспитание уважительного отношения к пожилым людям, укрепление связи ветеранов и молодёжи, преемственность;
- создание условий для раскрытия ребёнка как гармонично развивающейся личности, с большим творческим потенциалом;
- привлечение как можно большего количества детей и педагогов к активным формам гражданского и патриотического воспитания, способствующих сохранению преемственности поколений.

## **Прогнозируемые результаты, критерии и механизм оценивания результатов.**

### **1-й год обучения**

Учащийся должен знать:

- историю, виды и типы российского стрелкового и спортивного оружия;
- правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;
- основные правила стрельбы;
- материальную часть пневматического и малокалиберного оружия;

Учащийся должен уметь:

- ремонтировать, обслуживать, чистить, смазывать и ставить на хранение пневматическую и малокалиберную винтовки;
- стрелять по мишеням из различных положений, корректировать стрельбу;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе.

## Учебно-тематический план

### 1-й год обучения

**Всего часов: 102**

**Воспитательной работы: 6**

**В неделю 3 часа (2 раза по 1.5 часа)**

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-
2	Начальные сведения об анатомии человека	1	1	-
3	Физическая подготовка стрелка	10		10
4	Начальные сведения о стрельбе из личного оружия	1	1	-
5	Общие сведения о пневматическом оружии	2	2	-
6	Подготовительные упражнения по стрельбе	12	-	12
7	Вспомогательные упражнения	25	-	25
8	Основные упражнения по стрельбе	33	-	33
9	Стрелковые игры	10	-	10
10	Соревнования по стрельбе из винтовки	7	-	7
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>5</b>	<b>97</b>

## **Содержание программы**

### **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. Начальные сведения об анатомии человека**

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечнососудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварительная и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

### **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. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пуль, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

### **5. 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.

## **6. Подготовительные упражнения по стрельбе**

**Упражнение 1.** Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

**Упражнение 2.** Применение удлинителя прицельной линии.

**Упражнение 3.** Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

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

**Упражнение 5.** Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням № 7

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

**Упражнение 7.** Самоконтроль изготовки

**Упражнение 8.** Самоконтроль изготовки

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

**Упражнение 10.** Координация всех действий стрелка.

**Упражнение 11.** Координация всех действий стрелка.

## **7. Вспомогательные упражнения**

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

**Упражнение 13** Стрельба из винтовки по белому листу бумаги

**Упражнение 14.** Стрельба из винтовки по белому листу бумаги

**Упражнение 15.** Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги Определение средней точки попадания.

**Упражнение 16.** Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе

**Упражнение 17.** Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе

## **8. Основные упражнения по стрельбе**

**Упражнение 18.** Стрельба из винтовки по круглой мишени за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

**Упражнение 19.** Стрельба из винтовки по круглой мишени с упора.

**Упражнение 20.** Стрельба из винтовки по круглой мишени с упора.

**Упражнение 21** Стрельба из винтовки по круглой мишени № 8

**Упражнение 22.** Стрельба из винтовки по круглой мишени № 8

## **9. Стрелковые игры**

1. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.

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

3. «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.
4. «Дуэльная» с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.
5. «Лось и волк» - аналогичная предыдущей игре.
6. «График» Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.
7. «Турнир» . Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.
8. «Выбивание» - аналогична предыдущей игре.
9. «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.
10. «Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат обеими руками поочередности.

#### **10. Соревнования по стрельбе из винтовки**

Проводится между членами кружка, на первенство города, округа.



## **Методические рекомендации по реализации программы**

При реализации Программы используются учебные пособия (плакаты по тематике программы, справочная литература). Для выполнения практической части Программы используются пневматические винтовки, стандартные мишени типа «П-7», комплекс тира. Практические занятия по стрельбе проводятся в спортивном зале школы.

Занятия по курсу предусматривают первоначальное ознакомление с теоретической частью, проведение инструктажа по технике безопасности при обращении с оружием, выполнение упражнений по стрельбе из пневматической винтовки с их последующим усложнением. Занятия по курсу могут проводиться совместно с юношами и девушками. При реализации программы основное внимание уделяется на выработку у учащихся практических навыков по безопасному обращению с оружием и умению его эффективно использовать с целью формирования кандидатов для участия в соревнованиях по стрельбе школьного и районного уровней.

Стремительное ухудшение здоровья детей и педагогов диктует необходимость поиска механизмов приостановки этой тенденции, которая в значительной мере препятствует развитию ребёнка, целостному и устойчивому формированию человека. Основным направлением работы школы является здоровьесбережение учащихся. В связи с этим педагогический коллектив имеет богатый опыт по сохранению здоровья своих воспитанников. Поэтому он ставит необходимым условием для развития культуры здоровья применение инновационных педагогических подходов, позволяющих осуществить воспитание потребности в сохранении и укреплении здоровья как ценности. В их ряду следует назвать системный здоровьесберегающий педагогический подход, осуществление которого будет способствовать воспитанию здоровых, социально активных людей, способных к творческому преобразованию окружающей среды людей. Формирование индивидуальной концепции здоровья педагогов приобретает особую значимость и в связи с тем, что во время образовательного процесса здоровье детей всецело находится в руках педагога. От личности педагога, от его системы ценностей, от его отношения к своему здоровью, от отношения к здоровью детей и вытекающих отсюда педагогических воздействий зависит, во-первых, будет ли само образование безопасным с точки зрения охраны здоровья детей, во-вторых, какие представления о здоровье и здоровом образе жизни усвоят учащиеся. Для этого в образовательный процесс внедряются здоровьесберегающие технологии. Они включают в себя различные здоровьесберегающие элементы занятия, которые необходимо проводить с

воспитанниками на занятиях с целью сохранения как психологического так и физического здоровья детей, развития культуры здоровья. В данную программу в раздел «Методические рекомендации по проведению занятий» внесены дополнения, которые необходимо использовать педагогу при проведении занятий.

### **Методические рекомендации по внедрению в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий**

1.Рекомендуется использовать 4-7 видов учебной деятельности на занятиях в зависимости от специфики преподаваемой образовательной программы (чередовать различные виды упражнений, соблюдая возрастные нормы допустимой нагрузки и пр.)

2.Смена различных видов должна проводиться через равные интервалы времени на усмотрение педагога, интервалы должны быть небольшие, до того, как у ребенка появятся признаки переутомления.

3. Рекомендуется использовать оздоровительные моменты на занятиях, при этом упражнения должны меняться. Рационально проводить 3 различные упражнения на 20-й и 35-й минуте занятия (в период снижения работоспособности).

Оздоровительные моменты на занятиях:

1. подвижные игры
2. минутки релаксации
3. дыхательная гимнастика
4. гимнастика для глаз
5. массаж активных точек
6. речевая гимнастика

4. С целью создания у детей положительной эмоциональной настроенности необходимо проводить на занятиях эмоциональные разрядки (поговорки, веселые четверостишия и др.).

## **Гимнастика для глаз**

**(по методике Э.С. Аветисова)**

**Одним из факторов ухудшения зрения школьников, является большая нагрузка на глаза во время занятий. Однако, глазную мышцу, как и любую другую, можно тренировать и укреплять.**

Комплекс состоит из трех групп упражнений. Группы не обязательно выполнять все одновременно. Их можно варьировать на Ваше усмотрение. Можно выполнять первую группу в начале занятия, вторую группу - в середине, третью группу – в конце занятия.

Упражнения нужно выполнять регулярно.

### **Группа 1**

**(для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)**

**Упражнение 1.** Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.

**Упражнение 2.** Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.

**Упражнение 3.** Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

**Упражнение 4.** Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4 раза.

**Упражнение 5.** Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

### **Группа 2**

**(для укрепления мышц)**

**Упражнение 1.** Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.

**Упражнение 2.** Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.

**Упражнение 3.** Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так - 8-10 раз.

**Упражнение 4.** Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4-6 раз.

### **Группа 3**

**(для улучшения аккомодации)**

В этой группе упражнения выполняются из положения стоя.

**Упражнение 1.** Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до

уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.

**Упражнение 2.** Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так — 6-8 раз.

**Упражнение 3.** В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.

### **Дыхательная гимнастика**

Неправильное дыхание – это впалые груди и вогнутые плечи, возрастающее число болезней дыхательных путей, головного мозга, желудочно-кишечного тракта, гипоксия, особенно все это касается школьников. Дыхательная гимнастика позволяет организму восполнить недостаток кислорода в клетках организма и тем самым улучшить состояние здоровья и даже избавиться от болезней органов дыхания.

Вашему вниманию, уважаемые педагоги, предложены несложные упражнения, которые широко используют йоги. Упражнения простые, но очень эффективные.

#### **Упражнение 1 (возбуждает нервную систему, придает бодрость, снимает усталость)**

- 1) Стать прямо.
- 2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
- 3) Протянуть руки вперед, ослабив, насколько возможно, их мускулы и оставляя в них только такое количество нервной силы, чтобы держать их в вытянутом положении.
- 4) Медленно отвести руки к плечам, постепенно сжимая мускулы и вкладывая в них силу таким образом, чтобы, когда руки будут совсем раздвинуты, кулаки были бы крепко сжаты и в мышцах рук чувствовалась бы дрожь.
- 5) Затем, по-прежнему держа мускулы напряженными, медленно раскрыть сжатые кулаки, и затем быстро сжать их. Повторить это движение несколько раз.
- 6) Сильно выдохнуть воздух через рот.
- 7) Прodelать очистительное дыхание.

**Упражнение 2.**  
**Очистительное дыхание**  
**(успокаивает нервную систему, снимает усталость органов дыхания)**

1. Вдохнуть полное дыхание.
2. Удерживать дыхание на несколько секунд.
3. Сжать губы, как бы для свистка, не раздувая щек, затем, со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Затем, на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый воздух, и затем выдохнуть с силой еще немного и т. д., пока воздух не будет весь выдохнуть. Заметьте, что очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой.

**Массаж активных точек**

Уважаемые педагоги, Вашему вниманию представлен комплекс простейших упражнений, выполняя которые мы массируем активные точки нашего организма. Массаж этих точек улучшает кровоснабжение головного мозга, усиливает отток лимфы, регулируя тем самым кровяное давление, способствует улучшению зрения и слуха. Кроме того, активные движения стимулируют кровообращение в кончиках пальцев, а поскольку нервные окончания пальцев непосредственно связаны с мозгом, их работа способствует успокоению и расслаблению.

Нет необходимости сильно надавливать на точки. На каждую точку следует надавливать вторым или третьим пальцем 8-10 раз.

1. Разогреваем ладонки: трем их друг об дружку, сжимаем-разжимаем кулачки в быстром темпе, трясем кистями рук.
2. Начинаем с лица: массируем точку в середине лба.
3. Пальцами проводим линии бровей, слегка надавливая от переносицы к вискам.
4. Легкими движениями указательных пальцев проводим по крыльям носа сверху вниз.
5. Массируем точки на крыльях носа.
6. Массируем точки на висках.
7. Растираем мочки ушей.
8. Гладим легкими движениями пальцев за ушами.
9. Гладим пальцами обеих рук легкими движениями шею сверху вниз.

## **Список литературы**

1. А.Д.Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».1992
2. Сборник руководящих документов по стрелковому спорту.
3. Л.Н. Вайнтейн. Психология в пулевой стрельбе
- 4.А.А.Юрьев.Спортивная стрельба.
- 5.Правила соревнований по пулевой стрельбе.1995

## Прогнозируемые результаты, критерии и механизм оценивания результатов.

**2-й год обучения.** Учащийся должен знать:

- о развитии стрелкового спорта в России;
- разрядные нормы по стрельбе из пневматического оружия;
- технику безопасности при зарядании, изготовке и стрельбе;
- правила поведения в тире, команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение;

Учащийся должен уметь:

- кучно и метко стрелять по мишеням из пневматической винтовки;
- вносить поправки при стрельбе;
- осуществлять корректировку при стрельбе;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе на уровне района и округа

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

**Всего часов: 102**

**Воспитательной работы: 4**

**В неделю 3 часа (2 раза по 1,5 часа)**

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Углубление знаний анатомии человека	2	2	-
2	Физическая подготовка стрелка	10		10
3	Психологическая подготовка стрелка	2	2	
4	Углубленное изучение пневматического оружия	2		2
5	Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества	3		3
6	Вспомогательные упражнения по стрельбе	12	-	12
7	Основные упражнения по стрельбе	30	-	30
8	Стрелковые игры	34	-	34
9	Соревнования по стрельбе из винтовки	7	-	7
	Итого учебных часов	<b>102</b>	<b>4</b>	<b>98</b>
10	Воспитательная работа	4		4

## **Содержание программы**

### **1. Углубление знаний анатомии 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.

### **2. Физическая подготовка.**

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.

### **2. 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.

### **4. 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.

### **5. Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества**

Технические данные. Конструктивные отличия. Назначение и устройство основных частей оружия. Зарядание и разрядание. Особенности эксплуатации.

### **6. Вспомогательные упражнения по стрельбе**

Аналогичны упражнениям 4-11. Постепенное увеличение количества выстрелов в упражнениях.



### **7.Основные упражнения по стрельбе**

Аналогичны упражнениям 18-22. постепенное увеличение количества выстрелов.

**Упражнение 23.** Стрельба из винтовки по мишени № 6

**Упражнение 24.** Стрельба из винтовки по мишени № 6

**Упражнение 25.** Стрельба из винтовки по мишени № 8

**Упражнение 26.** Скоростная стрельба из винтовки № 6

### **8.Стрелковые игры**

Аналогичны программе первого года обучения.

### **9.Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки**

Проводится между членами кружка.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ»  
пст. Чернореченский  
\_\_\_\_\_ /А.И.Бровина/

## **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 в тире**

##### **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 «СТАРТ» 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 в пневматическом тире**

Действия и команды руководителя стрельбы и дежурных по тире	Действия стрелков стреляющей смены
1. Руководитель стрельбы проверяет подготовку тира. Командует: «ОЧЕРЕДНАЯ СМЕНА, ЗАХОДИ». Дежурный у входа впускает очередную смену.	Стрелки очередной смены заходят в тир 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 контромки 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». «СТАРТ». 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!».	Поворачиваются и выходят из тира

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.