

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Стрелковый»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Оружие и особенно стрельба из него всегда вызывает живой интерес у подростков. Кроме того, в настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья подростков. Организация военно-спортивного кружка в школе позволяет развивать общефизическую подготовку учащихся, воспитывать у будущих мужчин смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность и самостоятельность. Некоторые девушки также с удовольствием занимаются стрелковым спортом.

В настоящее время актуальность приобретает возрастающая роль физкультуры и спорта в жизни современного общества. К числу наиболее актуальных проблем относится, прежде всего, доступность, массовость видов спорта, наличие определенной материально-технической базы, для занятия определенным видом спорта. Стрелковый спорт по праву считается одним из самых массовых, доступных и увлекательных военно-прикладных видов спорта.

Программа кружка «Стрелковый» имеет спортивно-техническую направленность. Она носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение. По форме своей ориентированности является, как индивидуальной, так и групповой формой организации занятий.

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

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

Данная программа позволяет решать задачи воспитания всесторонне развитой личности и имеет спортивно-оздоровительную направленность.

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

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

Педагогическая целесообразность – привитие обучающимся трудолюбия, упорства, терпения, желания заниматься спортом и вести здоровый образ жизни, профилактика вредных привычек и правовых правонарушений; гуманному отношению ко всему живому.

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.

Программа предусматривает цели:

- формировать у учащихся наиболее полные знания и представления об истории и возникновении стрелкового спорта;
- научить учащихся владеть пневматическим оружием;
- совершенствовать разностороннее развитие учащихся для их готовности к службе в ВС РФ.
- организованное проведение свободного времени, досуга;
- пропаганда здорового образа жизни.

Программой курса предусмотрены теоретические и практические занятия.

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.

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

Прохождение каждой новой темы и выполнение упражнений по стрельбе предполагает повторение предыдущих тем и овладение определенными практическими навыками в стрельбе.

К занимающимся предъявляются определенные требования по мерам безопасности при обращении с пневматическим оружием, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий, по знанию устройства и работы данного вида оружия.

Возраст обучающихся: 14-16 лет
Количество занимающихся: 7 человек.
Срок реализации программы: 1 год
Режим занятий группы: 1 раз в неделю, 36 часов в год .

Ожидаемый результат и способы определения их результативности. Первое полугодие.

По окончании учащийся должен знать:

Физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правила 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.

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.

Второе полугодие.

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 статической выносливости

Технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются при стрельбе

Основы тактической и строевой подготовки

Учащийся должен уметь:

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:

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

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

Плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки.

Сборно-разборный макет АК.

Пневматическая винтовка 4,5 - 2 шт.

Стенды для стрельбы - 2 шт.

Мишени бумажные разные.

Пульки для стрельбы из пневматического оружия.

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

Дистанция стрельбы – 5м

Мишень - «спортивная «П»

Положение для стрельбы – сидя с руки с опорой на стол

Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных.

Время на стрельбу – не ограничено.

Норматив – 40 очков.

Тематический план занятий первого полугодия

№п /п	Тема	Всего часов	Из них практики
1	История стрелкового оружия	1	
2	Теоретические основы стрельбы	1	
3	Устройство и назначение винтовки ИЖ-38	1	
4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	1	
5	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе	1	1
6	Предварительные упражнения – стрельба без пуль	1	1
7	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5м мишень №6	8	8
8	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10м мишень №6	4	4
	Итого:	18	14

Тематический план занятий второго полугодия

№п /п	Тема	Всего часов	Из них практики
1	Теоретические основы стрельбы	1	
2	Устройство пневматической винтовки ИЖ-38 и автомата АК-47	1	
3	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	1	
4	Приведение винтовки к нормальному бою	1	1
5	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38	12	12
6	Стрельба на время	2	2
	Итого:	18	15

Поурочное планирование учебной программы кружка

Первое полугодие

«Стрелковый»

Дата	Тема урока	Наименование темы	Кол-во часов
	Тема 1	История стрелкового оружия	1
	1.1	История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия.	

		Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.	
	Тема 2	Теоретические основы стрельбы	1
	2.1	История развития пулевой стрельбы, ее значение	
	2.2	Траектория полета пули, стабилизация	
	2.3	Определение основы средней точки прицеливания, попадания.	
	2.4	Явление выстрела. Отдача винтовки.	
	2.5	Факторы влияющие на траекторию пули точность выстрела	
	2.6	Отдача винтовки. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.	
	Тема 3	Устройство и назначение винтовки ИЖ-38	1
	3.1	Общие данные. Назначение и устройство основных частей	
	3.2	Работа частей и механизмов. Хранение оружия.	
	Тема 4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	1
	4.1	Общие требования. Правила обращения с оружием.	
	4.2	Права и обязанности стрелка.	
	Тема 5	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. практика	1
	5.1	Заряжание винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание.	
	5.2	Нажатие на спусковой крючок. Режим дыхания.	
	5.3	Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений.	
	5.4	Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения	
	Тема 6	Предварительные упражнения – стрельба без пуль. Практика.	1
	6.1	Упражнение №1. Контроль однообразия прицеливания.	
	6.2	Упражнение №2. Тренировка в стрельбе без пуль.	
	6.3	Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок. Соблюдение режима дыхания.	
	6.4	Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок. Соблюдение режима дыхания.	
	Тема 7	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5м (упр.№6) практика.	8
	7.1	Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов 3	
	7.2	Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10х10 на листе белой бумаги. Выстрелов 3. Задание - попасть в квадрат	
	7.3	Упражнение №5. Задание - попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по 5 пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки	
	7.4	Упражнение №6. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3.	
	7.5	Упражнение №7. Стрельба по спортивной мишени «П» дистанция 5м, выстрелов 3. Задание – набрать наибольшее количество очков.	
	7.6	Упражнение №8. Мишень «П» сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5 задание – выбить не менее 40 из 50	
	Тема 8	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10м (мишень №6) практическое занятие.	4
	8.1	Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов – 5.	
	8.2	Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10х10 на листе белой бумаги. Выстрелов 5. Задание - попасть в квадрат.	
	8.3	Упражнение №5. Задание – попасть в квадрат, найти среднюю	

		точку попадания по пяти пробойнам и научиться делать точку попадания по 5 пробойнам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	
	8.4	Упражнение №6. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола.	
		Итого часов	18

Поурочное планирование учебной программы кружка

Второе полугодие «Стрелковый»

Дата	Тема урока	Наименование темы	Кол-во часов
	Тема 1	Теоретические основы стрельбы	1
	1.1	Отдача винтовки. Влияние однообразия прикладки винтовки плечу. Углы возвышения и бросания.	
	Тема 2	Устойчивость пневматической винтовки ИЖ-38. Автомата АК-47.	1
	2.1	Углубленное изучение устройства винтовки, работа частей и механизмов пневматической винтовки ИЖ-38, устройство и принцип действия АК-47, необходимые действия по обслуживанию	
	Тема 3	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	1
	3.1	Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы.	
	3.2	Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.	
	Тема 4	Приведение винтовки к нормальному бою. Практика.	1
	4.1	Проверка боя винтовки.	
	4.2	Регулировка прицела по вертикали и горизонтали.	
	4.3	Регулировка прицела	
	4.4	Регулировка прицела	
	Тема 5	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38. Практика.	12
	5.1	Упражнение №9. Стрельба по мишени №8 из положения, сидя за столом или лежа с упора. Дистанция 5м. выстрелов 3*5, задание – выполнить нормативные установки	
	5.2	Упражнение №10. Стрельба стоя с руки, мишень №8. Дистанция 5м, выстрелов 3*5. Задание – выполнить нормативы соревнований.	
	5.3	Упражнение №14. Стрельба лежа с руки, мишень №8. Дистанция 10м, выстрелов 3*5.	
	Тема 6	Стрельба на время. Практическое занятие.	2
	6.1	Стрельба на время: сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; - из пистолета, дистанция 5м, мишень «П»	
		Итого часов	18

Приложение №1

Условия выполнения упражнений

Индекс упражнения	Дистанция м	Положение для стрельбы	Количество выстрелов		мишени			Время на стрельбу
			пробное	зачетное	№	Кол-во пробных	Кол-во зачетных	
«Начинающий стрелок»	5	Сидя или стоя с	3	5	4	1	1	Неограничено

		опорой на стол						
«Юный стрелок»	10	С опорой на стол	6	20	8	2	4	30 мин
«Меткий стрелок»	10	стоя	6	20	8	2	4	45 мин
«Снайпер»	10	Стоя. С колена	6	20	8	2	4	40мин

Приложение №2

Разрядные нормы по пулевой стрельбе:

Пневматические винтовки, пули ДН или ДЦ, прицел открытый.

Индекс упражнения	Положение для стрельбы	Дистанция м	пол	Спортивный разряд			
				переходной	3-й	2-й	1-й
«Начинающий стрелок»	Сидя или стоя с опорой на стол (5 выстрелов)	5	м	40			
			д	34			
«Юный стрелок»	С опорой на стол (20 выстрелов)	10	м		130	150	170
			д		122	142	162
«Меткий стрелок»	Стоя (20 выстрелов)	10	М		ПО	130	150
			Д		100	120	140
«Снайпер»	Стоя . С колена (40выстрелов 20/20) (40выстрелов 20+20)	10	М		310	330	350
			д		300	320	340

Список литературы

«Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военнотехническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ» М, 1986г.

«Программа допризывной подготовки юношей» 1990г.

В.Е.Маркевич «Ручное огнестрельное оружие», изд. Полигон с-Пб.

В.И.Мураховский, С.Л.Федосеев «Оружие пехоты», изд.Арсенал-Пресс» М,1992

Д.Н.Болотин «История советского стрелкового оружия и патронов» изд. Полигон, С-Пб;

Д.Н.Болотин «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М, 1986г.

Д.Д.Лелюшенко «Пособия для призывника» Военное издательство Мин. Обороны СССР, М, 1964г.

Ю.А.Науменко «Начальная военная подготовка», М, Просвещение, 1987г.

Е.А.Попов «Огневая подготовка», М, 2004г.

А.Д.Дворкин «Стрельба из пневматической Винтовок»

А.С.Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки»

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)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849247

Владелец Четырёва Елена Анатольевна

Действителен с 12.08.2025 по 12.08.2026