

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»  
г. Людиново Калужской области

Принята  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от 29.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МКОУ  
«Средняя школа №4»

---

Т.А. Макаренкова  
29.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Юный стрелок»**

Срок реализации: 1 год  
Возраст детей: 12-15 лет

Автор программы  
Макаренко Алексей Викторович,  
учитель технологии и ОБЖ

г.Людиново  
2023г.

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей 12-15 лет, стартового уровня освоения.

Программа позволяет дать основные представления обучающимся о военно-спортивной подготовке.

Программа разработана в рамках реализации приоритетной задачи государства - патриотического воспитания молодежи.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 года №1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. Устав МКОУ «Средняя школа №4».
9. Положение об организации дополнительного образования обучающихся в МКОУ «Средняя школа №4».

**Актуальность** данной программы заключается в том, что основную часть занятий составляет стрелковый спорт, который является одним из самых массовых видов спорта. Доступной формой обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок. Помимо военно-патриотического аспекта, программа «Юный стрелок» содействует физическому, нравственному и интеллектуальному совершенствованию обучающихся, поскольку при занятии стрельбой у школьников развиваются внимание, память, эмоциональная устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями, волевые качества (целеустремленность, настойчивость, выдержка).

Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовки и пуль к ней; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой школьников с 12-летнего возраста, что дает возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта в школе.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 12 до 17 лет, т.к. именно в этом возрасте обучающиеся определяют в выборе будущей профессии, сознательно

готовятся к поступлению в профессиональные учебные заведения и обладают достаточной физической подготовкой.

**Новизна программы** состоит в том, что она ориентирована на развитие у школьников таких качеств, как ответственное отношение к труду, дисциплинированность, дружба и товарищество. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера обучающегося, его волевых качеств.

**Отличительная особенность** данной программы заключается в том, что в процессе её реализации, у обучающихся формируется способность к самостоятельному общефизическому развитию, формируется психологическая устойчивость, осуществляется военно-спортивная подготовка. Практическая стрельба является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий. При занятии стрельбой из пневматического оружия идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности обучающихся.

Содержание Программы способствует присвоению этических норм при обращении с оружием, знакомит с историей развития стрелкового спорта, с именами выдающихся спортсменов.

**Программа модифицированная**, составленная на основе:

-Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями. Редактор И.А. Рязанова. Москва, Издательство ДОСААФ СССР, 1986.

-Стрелковый спорт. Программа для спортивных секции коллективов физической культуры и спортивных клубов. Автор Скопинцев ГВ. Москва, "Физкультура и спорт", 1974.

**Особенности возрастной группы:** обучение рассчитано на детей 12-15 лет

**Уровень освоения программы** – стартовый

**Объём программы** - 34 часа

**Срок освоения программы** – 1 год

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 часу

**Условия реализации программы:** группа комплектуется в составе 15 учащихся в возрасте 12-15 лет, изъявивших желание заниматься в объединении, на основании заявлений родителей после зачисления приказом по школе.

## 1.2. Цель и задачи

**Цель программы:** привлечение обучающихся к активным занятиям стрелковым спортом посредством обучения техническим приемам пулевой стрельбы, разностороннее развитие учащихся для их готовности к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить основным теоретическим и практическим знаниям в области стрелкового спорта;
- освоить приемы безопасности при стрельбе из пневматической винтовки;
- расширить знания о пневматическом оружии,используемом в стрельбе;

**Воспитательные:**

- прививать интерес к стрелковому спорту, к истории русского оружия;

- воспитывать волевые качества;
- способствовать профилактике вредных привычек;

**Развивающие:**

- развивать интерес к стрелковому спорту и военному делу;
- развивать внимание, целеустремленность, умение сосредоточиться и достигать поставленной цели.

### 1.3. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма аттестации и/или контроля
			теоретических	практических	
1.	Введение. Организация работы кружка	1	1		
2.	Дисциплина и безопасность. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки	2	1	1	
3.	История стрелкового оружия	1	1		
4.	Материальная часть оружия	2	1	1	
5.	Теоретические основы стрельбы	2	2		
6.	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.	2		2	
7.	Общая физическая подготовка стрелка.	3		3	зачет
8.	Психологическая подготовка стрелка	1	1		
9.	Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	1		1	
10.	Устройство пневматической винтовки МР-512	1		1	Контр. упражнения
11.	Приведение винтовки к нормальному бою.	1		1	
12.	Подготовительные упражнения по стрельбе	2		2	
13.	Вспомогательные упражнения	1		1	
14.	Основные упражнения по стрельбе	4		4	
15.	Стрелковые игры	2		2	соревнование
16.	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 10 м.	4		4	

17.	Соревнования по стрельбе из винтовки	2		2	
18.	Классификационные соревнования и переводные испытания.	2		2	Выполнение контр. упражнений
	<b>Итого, часов</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>	

#### 1.4. Содержание программы

##### **1. Введение. Организация работы кружка.**

*Теория* (1ч.). Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

##### **2. Дисциплина и безопасность.**

*Теория* (1ч.). Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки.

*Практика* (1ч.). Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы, сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

##### **3. История стрелкового оружия.**

*Теория* (1ч.). Возникновение и развитие стрелкового оружия. Автоматическое стрелковое оружие. Автомат Калашникова. Совершенствование стрелкового оружия. Малокалиберное оружие. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

##### **4. Материальная часть оружия.**

*Теория* (1ч.). Назначение и боевые свойства пневматического оружия.

Общее устройство винтовок ИЖ-38.

*Практика* (1ч.) Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле.

Осмотр оружия. Уход за оружием.

##### **5. Теоретические основы стрельбы.**

*Теория* (2ч.) Приёмы и правила стрельбы из пневматического оружия. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания.

Явление выстрела. Отдача винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела.

##### **6. Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.**

*Практика* (2ч.) Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-512. Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия.

##### **7. Общая физическая подготовка стрелка.**

*Практика* (3ч.). 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. Упражнения на расслабление различных групп мышц, на развитие

координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки.

#### **8. Психологическая подготовка стрелка.**

*Теория* (1ч.). 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.

#### **9. Предварительные упражнения - стрельба без пуль.**

*Практика* (1 ч). Контроль однообразия прицеливания. Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

#### **10. Устройство пневматической винтовки МР-512.**

*Практика* (1 ч.) Необходимые действия по обслуживанию пневматической винтовки МР-512.

#### **11. Приведение винтовки к нормальному бою.**

*Практика* (1 ч.) Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали.

#### **12. Подготовительные упражнения по стрельбе**

*Практика* (2ч.). Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

Упражнение 2. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням

Упражнение 3. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 4. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

#### **13. Вспомогательные упражнения**

*Практика* (1ч.).

Упражнение 5. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

#### **14. Основные упражнения по стрельбе**

*Практика* (4ч.). Упражнение 6. Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 7. Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора.

Упражнение 8. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

#### **15. Стрелковые игры**

*Практика* (2ч.).

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

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

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

«График» Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

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

#### **16. Техника стрельбы из пневматической винтовки на 10м.**

*Практика* (4 ч.)

Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов - 3.

Стрельба по квадрату 14\*14 на листе белой бумаги. Выстрелов - 3.

Задание попасть в квадрат.

Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробойнам и научиться делать поправку в наводке винтовки.  
Стрельба по спортивной мишени «П» из положения стоя за стойкой с опорой локтями.  
Выстрелов 3\*5

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

*Практика* (2ч.). Проводится между членами объединения, на первенство школы

#### **18. Классификационные соревнования и переводные испытания.**

*Практика* (2ч.). Стрелковые игры. Соревнования по стрельбе из винтовки.

### **1.5. Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты:**

##### **Обучающиеся будут знать:**

- историю развития стрелкового оружия;
- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правила стрельбы;
- теоретические основы стрельбы;
- меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием;
- назначение, общее устройство и принцип действия пневматической винтовки;
- правила выполнения стрельбы;
- правила обращения с оружием;
- правила соревнований по стрельбе;
- технику стрельбы из пневматических винтовок по мишени из разных положений

##### **Обучающиеся будут уметь:**

- выполнять специальные действия, способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и пристрельбе;
- выполнять основные элементы техники выполнения выстрела;
- выполнять стрелковые упражнения из положения стоя, лежа и сидя;
- выполнять специальные действия, способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать.

#### **Личностные результаты:**

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарно - тематический план

№ п/п	Тема занятия	Часы	Дата
1.	Введение. Организация работы кружка	1	07.09.22
2.	Дисциплина и безопасность. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки	2	14.09.22 21.09.22
3.	История стрелкового оружия	1	28.09.22
4.	Материальная часть оружия	2	12.10.22 19.10.22
5.	Теоретические основы стрельбы	2	28.10.22 09.11.22
6.	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.	2	16.11.22 23.11.22
7.	Общая физическая подготовка стрелка.	3	30.11.22 07.12.22 14.12.22
8.	Психологическая подготовка стрелка	1	21.12.22
9.	Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	1	28.12.22
10.	Устройство пневматической винтовки МР-512	1	11.01.23
11.	Приведение винтовки к нормальному бою.	1	18.01.23
12.	Подготовительные упражнения по стрельбе	2	25.01.23 01.02.23
13.	Вспомогательные упражнения	1	08.02.23
14.	Основные упражнения по стрельбе	4	15.02.23 22.02.23 01.03.23 15.03.23
15.	Стрелковые игры	2	29.03.23
16.	Техника стрельбы из пневматической винтовки на 10 м.	4	05.04.23 12.04.23 19.04.23 26.04.23
17.	Соревнования по стрельбе из винтовки	2	03.05.23 10.05.23
18.	Классификационные соревнования и переводные испытания.	2	17.05.23 24.05.23



## 2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

- Пневматические винтовки – 4шт.;
- Стенды для стрельбы;
- Мишени бумажные (различные);
- Пульки для стрельбы из пневматического оружия;
- Тир, шкаф для хранения оружия;

Имеются матрацы для стрельбы, валики для стрельбы из упора, столы. Количество пуль на одного занимающегося: На учебные стрельбы – 74 шт. На соревнования – 16 шт. Резерв инструктора – 10 шт.

### Наглядное обеспечение

1. Плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей пневматической винтовки;
2. Учебные фильмы по стрельбе из пневматического оружия.

### Дидактическое обеспечение

1. Наставления по стрелковому делу, Воениздат, 1985;
2. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.
3. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 1969.
4. Гачаиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986.
5. История винтовки от пищали до автомата, издание журнала "Техника-молодежи", 1993.

## 2.3. Формы аттестации

1. Сдача нормативов;
2. Зачеты по теории;
3. Участие в соревнованиях по стрельбе;
4. Выполнение контрольных упражнений.

Итоговая аттестация осуществляется в форме выполнения контрольных упражнений

## 2.4. Контрольно-оценочные материалы

На занятиях применяется поурочный, тематический и итоговый контроль. Уровень освоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических заданий. В течение года ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за развитием каждого обучающегося

Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням: высокий, средний, низкий. Используется 10- бальная система оценки результатов: 8-10 баллов – высокий уровень, 4 - 7 баллов – средний уровень, 1 - 3 балла – низкий уровень.

### Условия выполнения упражнений

Индекс упражнения	Дистанция, м	Положение для стрельбы	Количество выстрелов		Мишени			Время на стрельбу мин.
			пробное	зачетное	№	Кол-во пробных	Кол-во зачетных	

«Начинающ ий стрелок»	5	Сидя или стоя с	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. Лежа	6	20	8	2	4	40 мин

### Разрядные нормы по стрельбе пулевой:

(Пневматические винтовки, прицел открытый)

Индекс упражнения	Положение для стрельбы	Дистанци я м	пол	Спортивные разряды			
				перех о дной	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 (20выстрелов)	10	м		130	150	170
			д		122	142	162
«Меткий стрелок»	Стоя (20выстрелов	10	м		ПО	130	150
			д		100	120	140
«Снайпер»	Стоя. Лежа (40выстрелов 20/20) (40 выстрелов 20 + 20)	10	м		310	330	350
			д		300	320	340

Важными показателями успешности освоения программы является развитие интереса обучающихся к занятиям физкультурой и спортом, прикладными видами спорта, развитие патриотических чувств и гордости за достижения в области создания разных видов вооружений.

### 2.5. Методическое обеспечение

Организация образовательного процесса по данной программе предполагает создание для обучающихся свободной, комфортной среды, вместе с тем предполагающей строгое соблюдение правил безопасности. Этому способствует использование различных методов обучения, позволяющих достичь максимального результата. К ним относятся беседа, рассказ, объяснения, показ, демонстрация иллюстративного материала. Применяются активные методы обучения: выполнение практических работ, соревнования. При реализации программы активно используются **современные образовательные технологии**: информационно-коммуникационные, личностно-ориентированного обучения.

Познавательный интерес детей усиливается за счет систематического проведения просмотра видеоматериалов, практики стрельбы, участия в соревнованиях.

Занятия по программе строятся на следующих принципах:

усвоения материала от простого к сложному, единства воспитания и обучения, последовательности, доступности, индивидуальности, самореализации.

## **2.6. Рабочая программа (приложение 1)**

### **2.6.1. Программа воспитания**

Внеурочная работа в форме проведения практических занятий, соревнований способствует развитию у детей навыков общения и совместной деятельности, проявлению их личностных качеств.

Важным и необходимым фактором воспитательного процесса является активное участие в мероприятиях патриотической направленности, военно-спортивных состязаниях, что помогает педагогу реализовать ценностные установки гражданско-патриотического, нравственного развития и воспитания учащихся. К соревнованиям привлекаются родители учащихся, ведь сотрудничество «педагог - родитель - ребёнок» является залогом успешного освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы.

Программа способствует более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, развитию у детей интереса к военно-прикладным видам спорта, желанию активно участвовать в деятельности, которая готовит их к самостоятельной жизни, к службе в рядах вооруженных сил, умению самостоятельно организовать и разумно планировать своё свободное время. Каждый вид внеклассной деятельности обогащает опыт коллективного взаимодействия школьников в определённом аспекте, что в своей совокупности даёт большой воспитательный эффект.

## **2.7. Список литературы**

### **Литература для педагога**

1. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 1969.
2. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.
3. Наставления по стрелковому делу. Воениздат, 1985;
4. Пулевая стрельба. Примерные программы. - М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2005.

### **Литература для детей**

1. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986.
2. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. ООО "Редакция журнала "Военные знания", 2001.
3. История винтовки от пищали до автомата, издание журнала "Техника-молодежи", 1993.

### **Интернет-ресурсы:**

-Официальный интернет-сайт Стрелкового Союза России: <http://shooting-russia.ru>