

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
г. БЕЛИНСКОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ИМЕНИ ВИССАРИОНА ГРИГОРЬЕВИЧА БЕЛИНСКОГО

442250 Пензенская область, г. Белинский, ул. Ленина, д.47,

ИНН 5810004517 ОГРН 1025801069458

☎тел.(2-11-74)

Одобрено на заседании  
педсовета  
протокол № 1 от  
27.08.2020 г.

«Утверждаю»  
директор школы  
*И.В. Крымова* Крымова И.В.  
Приказ № 110 от  
31.08.2020 г.

Дополнительная общеобразовательная программа  
Юный стрелок

Программа предназначена для учащихся 5-11 классов. Возрастной диапазон 10-16 лет.  
Программа носит военно-спортивную направленность.  
Общее количество часов — 68 часов; периодичность проведения занятий — 2 часа в неделю; нормы наполнения групп — 12-15 человек. Срок реализации 1 год

Программу составил : учитель физкультуры – Ларин А. В.

г. Белинский

2020-2021 учебный год

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основании:

- закона Российской Федерации «Об образовании».
- Федерального закона РФ «О дополнительном образовании»
- типового положения об общеобразовательном учреждении,
- устава образовательного учреждения и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ объединений дополнительного образования.

Программа предназначена для учащихся 5-11 классов. Возрастной диапазон 10-16 лет.

Программа носит военно-спортивную направленность. В настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья школьников, развитию спорта. Организация военно-спортивного кружка в школе позволит развить общефизическую подготовку учащихся, они познакомятся с историей и традициями ВС. Основную часть занятий составляет стрелковый спорт. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Доступной формой обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок. Стрелковый спорт пользуется большой популярностью среди молодежи и школьников. Он воспитывает у молодежи высокие морально-волевые качества, готовность к защите Отчества. Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями.

**Актуальность:** Необходимость разработки и внедрения курса стрелковой подготовки в системе дополнительного образования детей обусловлено тем, что в программе курса Основы безопасности жизнедеятельности не достаточно времени уделяется этим темам, но в то же самое время в программу ежегодно проводимых соревнований допризывной молодежи и программу учебно-полевых учебных сборов входит стрельба из пневматической винтовки.

Программа кружка «Юный стрелок» 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 юного спортсмена, его волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. В содержание курса «Юный стрелок» входит обучение школьников основам стрельбы из пневматической винтовки.

### ***Отличительные особенности данной программы:***

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

***техническая подготовка*** ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготовку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия.

***физическая подготовка*** необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармонического развития.

***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.

**Цель:**

- развитие у школьников таких качеств, которые будут обеспечивать не только достижения результатов в стрелковом спорте (самообладание, внимательность и самостоятельность), но и сформируют социальный опыт школьника: готовность к защите Отечества, коллективизм, дружбу.

**Задачи:**

*Воспитательные:* воспитание у школьников смелости и мужества, решительности и самообладания, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

*Развивающие:* развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в обществе; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе;

*Знания, умения и навыки:* получение знаний об основах стрельбы, получение навыков стрельбы из пневматической винтовки, получение навыков проведения физических упражнений для укрепления общей физической подготовки и для формирования правильной осанки.

**Организационные условия реализации программы:**

Программа рассчитана на учащихся МОУ СОШ №1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского 10— 16 лет; общее количество часов — 68 часов; периодичность проведения занятий — 2 часа в неделю; нормы наполнения групп — 15-20 человек. Форма организации учебно-воспитательного процесса — групповая, индивидуальная. Уровень образования обучающихся соответствует возрасту учащихся и обучению их в соответствующем классе общеобразовательной школы.

**Перечень знаний и умений, формируемых у учащихся*****Учащиеся должны:******знать:***

- - меры безопасности при стрельбе;
- - устройство пневматической винтовки;
- - боевые традиции В.С. России;
- - характеристику вооружения Российской армии.

***уметь:***

- - метко стрелять;
- - выполнять строевые приемы без оружия.

***иметь навыки:***

- дисциплины, осторожности, самообладания и внимательности при реализации поставленных задач;
- взаимной поддержки и выручки в совместной деятельности;
- участия в конкурсах, соревнованиях.
- активной жизненной позиции гражданина России.

**Содержание программы.****1. Вводный урок (1ч)**

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 (2ч)**

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

## **3. Физическая подготовка стрелка (3ч)**

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 (3ч)**

Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

## **5. Общие сведения о пневматическом оружии (3ч)**

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 (3ч)**

Техника безопасности.

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

Упражнение 2. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Упражнение 3. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.

Упражнение 4. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 5. Тренировка в стрельбе из винтовки без пули. Координация всех действий стрелка.

## **7. Вспомогательные упражнения (4ч)**

Техника безопасности.

Упражнение 1. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 2. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

## 8. Основные упражнения по стрельбе (22ч)

Техника безопасности.

Упражнение 1. Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 2. Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора.

Упражнение 3. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

## 9. Стрелковые игры (24ч)

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

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

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

7. «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.

8. «Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат обеими руками поочередности.

## 10. Соревнования по стрельбе из винтовки (4ч)

Проводится между членами кружка, на первенство школы.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
	<b>Вводный урок (1 ч.)</b>		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	
	<b>Начальные сведения об анатомии человека (2 ч.)</b>		
2	Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы человека.	1	
3	Сенсорные системы-анализаторы	1	
	<b>Физическая подготовка стрелка (2 ч.)</b>		
4	Здоровый образ жизни. Зарядка. Закаливание. Дыхательные упражнения	1	
5	Координация движений. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе.	1	
	<b>Начальные сведения о стрельбе из личного оружия (3 ч.)</b>		

6	Стрельба и выстрел. Основы устройства оружия и боеприпасов.	1	
7	Баллистика. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Техника дыхания.	1	
8	Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.	1	
<b>Общие сведения о пневматическом оружии (3 ч.)</b>			
9	Правила ТБ. Устройство и принцип работы пневматического оружия.	1	
10	Изучение устройства пневматической винтовки. Изучение и уход за оружием и пулями, их хранение.	1	
11	Подготовка оружия к стрельбе, его заряжение и разряжение. Изучение правил подготовки оружия к стрельбе.	1	
<b>Подготовительные упражнения по стрельбе (3 ч.)</b>			
12	Изготовка к стрельбе из винтовки сидя. Контроль однообразия прицеливания.	1	
13	Прицеливание. Устойчивость изготовки и самоконтроль.	1	
14	Стрельба из винтовки без пуль. Координация действий стрелка.	1	
<b>Подготовительные упражнения по стрельбе (4 ч.)</b>			
15	Правила ТБ. Выработка навыка плавного нажатия на спусковой крючок.	1	
16	Стрельба из винтовки по белому листу бумаги.	1	
17	Определение средней точки попадания. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги.	1	
18	Стрельба из винтовки по квадрату.	1	
<b>Основные упражнения по стрельбе (22 ч.)</b>			
19	Правила ТБ. Стрельба из винтовки по мишени сидя.	1	
20-23	Стрельба из винтовки по мишени сидя	4	
24-28	Стрельба из винтовки по мишени стоя	5	
29-33	Стрельба из винтовки по мишени лежа	5	
34-40	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений. Стрельба из винтовки по мишени	7	
<b>Стрелковые игры (24 ч.)</b>			
41-42	«Дуэльная» стрельба по мишени.	2	
43-44	«Дуэльная» стрельба по мишени на скорость.	2	
45-46	«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням.	2	
47-48	«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.	2	
49-50	«Дуэльная» стрельба с барьерами.	2	
51-53	Упражнение «График».	3	
54-56	Упражнение «Турнир».	3	
57-59	«Биатлон» с бегом.	3	
60-62	«Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат.	3	
63-64	Подготовка к соревнованию по стрельбе.	2	
<b>Соревнования по стрельбе из винтовки (4 ч.)</b>			
65-68	Соревнование по стрельбе.	4	
<b>Итого</b>		<b>68</b>	

## **Методическое обеспечение программы**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на уроках рекомендуется применять разнообразные формы и методы их проведения.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструкции.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Дидактические и демонстрационные материалы: Упражнения учебные приборы и оборудование: пневматические винтовки, цветные таблицы, видеофильмы.

Место проведения учебных занятий и тренировок и хранения оружия: школьные помещения: спортивный зал, учебный кабинет.

## **Требования к уровню подготовки**

### **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 и самокорректировать стрельбу;
  - анализировать результаты своей стрельбы;
  - участвовать в соревнованиях по стрельбе.

## **Литература и средства обучения**

### **Литература для педагога:**

1. Наставления по стрелковому делу, Воениздат, 1985.- 111с.;
2. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.
3. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 1969.
4. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986.
5. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. –М., ФиС, 1986.

### **Литература для обучающихся и родителей:**

1. В.И. Мураховский, С.Л. Федосеев «Оружие пехоты», изд. Арсенал- Пресс», М, 1992 г.
2. Д.Н. Болотин «История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С- П;
3. Д.Н, Болотин «Советское стрелковое оружие», «Военно издательство», М, 1986 г.
4. Блюм М.А. Спортивное оружие.- М., ДОСААФ, 1954.
5. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.
6. Пулевая стрельба. Правила соревнований. –М., Россвет, 1995.

**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 «ОГОНЬ» и до команды «ОТБОЙ».
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: «ОЧНРЕДНАЯ СМЕНА, ЗАХОДИ». Дежурный у входа выпускает 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 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». «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!». Дежурный у входа выпускает отстрелявших

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.