

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа № 50»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» августа 2024 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ г. Кургана  
«СОШ № 50»  
Тимофеев М.А.  
приказ от «30» августа 2024 г. № 410



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Стрелковый»**  
Возраст учащихся: 11-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Конченков Рудольф Павлович,  
педагог дополнительного образования

г. Курган, 2024 год

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная направленность.

**Актуальность программы.** 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. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями.

**Отличительная особенность программы.** Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Программа кружка «Стрелковый» 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 «Стрелковый» входит обучение школьников основам стрельбы из пневматической винтовки.

**Адресат программы:** Программа рассчитана на обучающихся 6, 8 классов (11-14 лет), набор детей в объединение осуществляется по принципу соревновательного отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений.

**Срок реализации (освоения) программы:** 1 год.

**Объем программы:** 34 ч (1 час в неделю).

**Формы обучения, особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями учащихся. Форма проведения занятий: групповая, индивидуальная.

Особенности организации образовательного процесса - форма обучения очная. Общее количество часов в год – 34 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка: 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Наполняемость группы 15-20 человек.

**Уровни сложности содержания программы:** стартовый (ознакомительный) - 1 год.

### **1.2 Цели и задачи программы. Планируемые результаты**

**Цель программы:** ознакомить и научить учащихся стрельбе из пневматического оружия.

**Задачи программы:**

*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.

**Планируемые результаты**

**В результате учащийся будет знать:**

- основы стрельбы из пневматической винтовки.

**В результате учащийся будет уметь:**

- находить рациональную изготовку для производства точного выстрела, уметь правильно нажимать на спусковой крючок;
- проводить физические упражнения для повышения функциональных возможностей своего организма, для своего всестороннего гармоничного развития.

### 1.3 Рабочая программа Учебный план

№ п/п	Название разделов	Количество часов
1.	Введение	1
2.	Меры безопасности при проведении стрельб	2
3.	Общие сведения о пневматическом оружии	1
4.	Основы техники стрельбы	4
5.	Правила соревнований	1
6.	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки	19
7.	Общая физическая подготовка	4
8.	Соревнования по стрельбе	2
<b>Всего</b>		<b>34</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **Раздел 1: Введение (1 час)**

История стрелкового оружия России

Основы развития стрелкового спорта. Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте. Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Закон «О всеобщей воинской обязанности». Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

#### **Раздел 2: Меры безопасности при проведении стрельб (2 часа)**

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, лыжная база и др.). Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

#### **Раздел 3: Общие сведения о пневматическом оружии (1 час)**

##### **Материальная часть ПВ.**

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ - 22. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Подготовка оружия к стрельбе, его зарядание и разрядание. Уход за оружием.

#### **Раздел 4: Основы техники стрельбы (4 часа)**

Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость. Отдача ружья, полет пули в воздухе. Образование траектории и её элементы. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Подбор пульек. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.

#### **Раздел 5: Правила соревнований (1 час)**

Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Представители, тренеры и капитаны команд. Допуск участников к соревнованиям. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

Практические занятия: выполнение обязанностей судьи линии огня, судьи линии мишеней, судьи контролера, судьи показчика.

Тренировка в прицеливании.

## **Раздел 6: Изучение и совершенствование техники стрельбы.**

### **Тренировки (19 часов)**

#### **Приемы изготовления. Прицеливание. Спуск курка.**

Показ приемов изготовления для стрельбы, сидя с опорой локтями о стол или стойку. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча. Положение указательного пальца на спусковом крючке.

Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок заряжания и разряжения винтовки.

Изучение и освоение приемов изготовления. Тренировка.

## **Раздел 7: Общая физическая подготовка (4 часов).**

Упражнения на расслабление различных групп мышц. На развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки.

Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении.

## **Раздел 8: Соревнования по стрельбе (2 часов)**

### **Тематическое планирование**

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятий	Форма занятия	Форма текущего контроля/ промежуточной аттестации
1	Введение		1	История стрелкового оружия России	Лекция	
2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб		1	Инструктаж по технике безопасности	Беседа	
			1	Правила поведения в тире. Основные приёмы стрельбы	Беседа	
3	Общие сведения о пневматическом оружии		1	Устройство пневматической винтовки ИЖ	Беседа	
4	Основы техники стрельбы		1	Изучение правильной стойки для стрельбы. Положение сидя	Практика	
			1	Практическая стрельба М7	Практика	
			1	Изучение правильного прицеливания	Практика	
			1	Практическая стрельба	Практика	
5	Правила соревнований		1	Изучение возможности корректирование стрельбы	Практика	
6	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки		1	Практическая стрельба	Практика	
			1	Практическая стрельба	Практика	
			1	Пристрелка оружия	Практика	
			1	Практическая стрельба	Практика	
			1	Практическая стрельба	Практика	
			1	Практическая стрельба	Практика	

		1	Показ приемов изготовления для стрельбы, сидя с опорой локтями о стол или стойку	Практика	
		1	Практическая стрельба	Практика	
		1	Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча	Практика	
		1	Практическая стрельба	Практика	
		1	Положение указательного пальца на спусковом крючке	Практика	
		1	Практическая стрельба	Практика	
		1	Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок заряжания и разряжения винтовки	Практика	
		1	Практическая стрельба	Практика	
		1	Изучение и освоение приемов изготовления	Практика	
		1	Практическая стрельба	Практика	
		1	Практическая стрельба	Практика	
		1	Практическая стрельба	Практика	
		1	Практическая стрельба	Практика	
7	Общая физическая подготовка	1	Упражнения на расслабление различных групп мышц	Практика	
		1	Упражнения на формирование правильной осанки	Практика	
		1	Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха	Практика	
		1	Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении	Практика	
8	Соревнования по стрельбе	1	Соревнования по стрельбе	Практика	Соревнования
		1	Соревнования по стрельбе	Практика	Соревнования
<b>Итого</b>		34			

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недели/ каникулы 30 дней
I четверть	02.09.2024г. – 26.10.2024г. (8 учебных недель)
Осенние каникулы	27.10.2024г. – 05.11.2024г. (10 дней)
II четверть	06.11.2024г. – 29.12.2024г. (7,5 учебных недель)
Зимние каникулы	30.12.2024г. – 08.01.2025г. (10 дней)
III четверть	09.01.2025г. – 22.03.2025г. (10,5 учебных недель)
Весенние каникулы	23.03.2025г. – 01.04.2025г. (10 дней)
IV четверть	02.04.2025г. – 31.05.2025г. (9 учебных недель)

**Формы текущего контроля/промежуточной аттестации:** проведение контрольно-измерительных нормативов, 1 раз в четверть.

**Материально-техническое оснащение:**

- упражнение выполняется из пневматической винтовки типа ИЖ-22;
- дистанция стрельбы 5 м;
- мишень — спортивная «П». Чёрный круг диаметром 29 мм, «Десятка» - диаметром 2 мм, расстояние между зонами -4,5 мм;
- положение для стрельбы — с руки, с опорой на стол или стойку;
- количество выстрелов — 3 пробных, 5 зачётных;
- норматив — выбить не менее 40 очков;
- мишень на 25м - № 6 «б», на 50м - № 7;
- положение для стрельбы — лёжа с руки с использованием ружейного ремня;
- количество выстрелов — 3 пробных, 10 зачётных;
- упражнение выполняется спортивно-охотничьими патронами;
- время на стрельбу — неограниченное.

*Условия реализации программы*

- пневматические винтовки 4,5 мм – 6;
- мишень спортивная «П» – 100;
- мишень № 6 «б» – 50;
- мишень № 7 – 50.

*Место проведения учебных занятий и тренировок и хранения оружия:* школьные помещения: спортивный зал, лыжная база, оружейная комната.

**Кадровое обеспечение.** Реализацию программы осуществляют штатные педагогические работники с соответствующие профилю программы образованием, которые:

- организуют деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- осуществляют педагогический контроль и оценку освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разрабатывают программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

**Методические материалы.** В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются *две большие группы методов:* общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

*К словесным* методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др.

Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний и команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

*Наглядные методы,* используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен.

*Методы спортивной тренировки,* основанные на двигательной деятельности спортсмена, можно подразделить на методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы.

*Методы строго регламентированного упражнения.* Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

К ним относятся прежде всего две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

*Методы, направленные преимущественно на совершенствование двигательных качеств.* Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

*Соревновательный метод* предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

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

**Оценочные материалы.** Участия в соревнованиях по пулевой стрельбе.

### Список литературы

1. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 1969.
2. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986.
3. Дворкин А.Д. Массовые пневматические винтовки. М.: ДОСААФ, 1986.
4. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.
5. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М., ФиС, 1986.
6. История винтовки от пищали до автомата, издание журнала "Техника-молодежи", 1993.- 11с.;
7. Наставления по стрелковому делу, Воениздат, 1985.- 111с.;
8. Основы стрельбы из стрелкового оружия;
9. Правила соревнований по стрелковому спорту. - М.: ДОСААФ, 1986.