

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16 с углубленным изучением отдельных предметов
имени Владимира Петровича Шевалева»

РАССМОТРЕНА

на заседании методического объединения
педагогов дополнительного образования
Протокол от 26.08.2025 №1

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
школы от 26.08.2025
№215

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Кружок - стрелковый»
Физкультурно – спортивная направленность
13-18 лет**

составитель:
Вяткин Дмитрий Николаевич
преподаватель – организатор ОБЗР

Каменск-Уральский городской округ
2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа разработана в соответствии с требованиями Законов РФ «Об образовании», «О воинской обязанности и военной службе», «Об оружии».

Стрелковый спорт в нашей стране является одним из популярных видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников, которые с увлечением отдают свое свободное время этому замечательному виду спорта. Учащиеся, приступив к занятиям стрелковым спортом, входят в новый для себя детский коллектив.

Правильно поставленная в спортивном коллективе воспитательная работа способствует развитию у ребят таких необходимых качеств, как отношение к труду, коллективизм, дисциплинированность, дружба, товарищество. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания.

Доступной формой массового обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок. Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовки и пуль к ней; возможность использования школьных помещений для стрельбы; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой школьников с 10-летнего возраста. Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта в школе. Стрельба из пневматического оружия на короткую дистанцию значительно расширяет возможности тренировок стрелков-спортсменов. Отсутствие принципиальных различий в технике производства выстрела из пневматического и огнестрельного оружия позволяет применять навыки и умения, сформированные стрельбой из пневматического оружия, при дальнейшем обучении стрельбе из малокалиберного и боевого оружия. Стрельба из пневматического оружия, проводимая на начальной стадии подготовки, оказывает непосредственное влияние на дальнейшее спортивное совершенствование стрелка.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: заинтересовать детей и подростков стрелковым спортом.

Задачи:

Обучающие задачи: дать основные теоретические и практические знания в области стрелкового спорта, меры безопасности при стрельбе (пневматической винтовки).

Воспитательные задачи:

- военно-патриотическое воспитание;
- воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувство ответственности за порученное дело;
- воспитание коллективизма;
- понимание здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела;

- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

По существу, начальное обучение стрельбе из пневматической винтовки проводится в следующей последовательности: ознакомление с понятием выстрела, приемами и правилами меткой стрельбы, овладение основами техники производства прицельного выстрела.

Программа разработана с учетом:

- использования имеющегося в наличии школы простейшего спортивного инвентаря;
- многолетнего опыта работы стрелковых кружков образовательных учреждений (рекомендована тематика занятий, рассчитано оптимальное количество часов и боеприпасов);
- освоения простейших упражнений, выполнение которых из школьного оружия в условиях соревнований дает право на присвоение спортивного разряда.

Допустимое количество обучающихся в группе: 8 – 12 человек, возраст: 13 – 18 лет.

Форма обучения: групповая

Срок реализации программы: 1 год.

Программа состоит из четырех модулей, первый – второй модули рассчитаны на 9 учебных недель обучения, объемом 17 академических часов, третий четвертый модули рассчитаны на 10 учебных недель обучения, объемом 20 академических часов.

Режим занятий группы 1 раз в неделю по 2 часа.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Учебно-тренировочную работу с обучающимися рекомендуется строить с учетом режима школьного дня. При комплектовании кружков желательно подбирать учеников примерно одного возраста и одинаковой физической подготовленности. Допускать новичков к практической стрельбе можно только после того, как они научатся обращаться с пневматическим оружием, усвоят «Инструкцию по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах» и лично распишутся в журнале (или специальной книге) в знании этой инструкции. Руководитель стрельбы также обязан расписаться напротив каждой фамилии занимающегося с указанием даты проведения инструктажа.

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности. Занятия строятся по обычной общепринятой схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию. При прохождении темы «Изучение и совершенствование техники стрельбы» 25% времени отводится на тренировки без действительного выстрела. В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится задача: расширить объем знаний, научить занимающихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела. В конце обучения рекомендуется чаще практиковать тренировки, приближенные к условиям соревнований, больше участвовать в соревнованиях.

Программа кружка относится к **физкультурно-спортивной направленности**: создаются условия для соревнований и сопутствующих им эмоционального возбуждения являются формированием характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.

Теоретическая подготовка знакомит кружковцев с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

Техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготровку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой

крючок оружия. В конце подготовительного периода со спортсменами, имеющими достаточную техническую подготовку, рекомендуется периодически проводить занятия в условиях, приближенных к соревнованиям.

Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка-спортсмена. Общая физическая подготовка должна служить основным средством активного отдыха занимающихся, устраняющим застойные явления в организме спортсмена. Могут быть рекомендованы: подвижные игры, умеренный бег по пересеченной местности, коньки, турпоходы и обязательные регулярные занятия утренней гимнастикой.

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. Приобретенные занимающимися знания, хорошая техническая и физическая подготовка делают их более уверенными в своих действиях. Всесторонняя подготовка поможет спортсменам в дальнейшем принимать более правильные решения в условиях соревнований.

В процессе занятий одновременно решаются и **воспитательные задачи**. Руководитель кружка воспитывает у занимающихся отношение к труду и общественной собственности, - чувство ответственности перед коллективом, добивается от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим.

В плане работы кружка учтено проведение нескольких соревнований, как внутренних — классификационных (на первенство кружка и т. п.), так и массовых (на первенство школы, города). Это необходимо для популяризации стрелкового спорта среди учащихся, показа работы и достижений кружка, привлечения новых ребят к занятиям стрелковым спортом. Массовые соревнования проводятся при самом активном участии членов стрелкового кружка.

Ожидаемые результаты:

Знать:

1. Историю развития стрелкового спорта.
2. Развитие стрелкового оружия в России.
3. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия.
4. Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки.
5. Порядок разборки и сборки винтовки.
6. Характерные неисправности, их устранение.
7. Уход за оружием, хранение.
8. Правила поведения в тире и на линии огня.
9. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание.

Уметь:

1. Правильно вести стрельбу стоя по неподвижной мишени.
2. Правильно вести стрельбу сидя «с колена» по неподвижной мишени.
3. Правильно вести стрельбу лежа по неподвижной мишени.

№	Наименование разделов программы	Количество часов
1.	История создания и развития стрелкового оружия.	4
2	Правила техники безопасности при обращении с оружием. Хранение и уход за оружием.	14
3.	Психологическая подготовка стрелка.	8
4.	Физическая подготовка стрелка.	8
5.	Правила прицеливания и приемы стрельбы.	8
6.	Правила соревнований.	4
7.	Выполнение упражнений по стрельбе из пневматической винтовки.	28
	ИТОГО:	74

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 МОДУЛЬ: Техника безопасности. Введение в дисциплину.

№	Наименование раздела, темы	Количество часов	Примечание
1.	Техника безопасности. Введение в дисциплину. Метательное оружие, его виды и использование огнестрельного оружия. Возникновение, первые исторические факты использования.	2	
1.2.	Современные виды стрелкового оружия. Отечественные образцы современного стрелкового оружия. Их виды и характеристики.	2	
1.3.	Меры безопасности при обращении с оружием.	2	
1.4.	Возможные последствия нарушений техники безопасности. Правовые стороны вопроса.	2	
1.5.	Примеры несчастных случаев и их последствия при нарушении техники безопасности.	2	
1.6	Правила хранения и использование оружия на занятиях.	2	
1.7.	Оборудование стрелкового тира.	2	
1.8.	Порядок выполнения упражнений при стрельбе.	2	
	ИТОГО	16	

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 МОДУЛЬ: Общая и специальная физическая подготовка

№	Наименование раздела, темы	Количество часов	Примечание
2.1.	Техника безопасности. Материальная часть и боевые свойства винтовки ИЖ – 38.	2	
2.2.	Определение своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей.	2	
2.3.	Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Мобилизация сил. Уверенность в себе.	2	
2.4.	Надежность стрельбы в любых условиях. Самостоятельность действий. Анализ ошибок.	2	
2.5.	Значение общей и специальной физической подготовки. Зарядка. Закаливание.	2	
2.6.	Развитие устойчивой позы при стрельбе из различных положений, статической выносливости, быстроты и координации.	2	
2.7.	Дыхательные упражнения. Упражнения для повышения мышечно – суставной чувствительности.	2	
2.8.	Тренировка в удержании винтовки. Сущность прицеливания. Выбор точки прицеливания.	2	
2.9.	Тренировка в удержании винтовки. Сущность прицеливания. Выбор точки прицеливания.	2	
	ИТОГО	18	

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 МОДУЛЬ: Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований

№	Наименование раздела, темы	Количество часов	Примечание
3.1.	Техника безопасности. Режим дыхания. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы.	2	
3.2.	Режим дыхания. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы.	2	
3.3.	Изготовка стрелка – спортсмена для производства выстрела из положения, сидя с руки с опорой локтями о стол.	2	
3.4.	Изготовка к стрельбе стоя. Изготовка к стрельбе лежа.	2	
3.5.	Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.	2	
3.6	Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб.	2	
3.7.	Упражнение на дистанции 5 метров – 5 выстрелами по круглой мишени диаметром 88 мм.	2	
3.8.	Упражнение на дистанции 5 метров – 5 выстрелами по круглой мишени диаметром 88 мм.	2	
3.9.	Упражнение на дистанции 5 метров – 5 выстрелами по круглой мишени диаметром 88 мм.	2	
3.10	Упражнение на дистанции 10метров – 5 выстрелами по круглой мишени диаметром 88 мм.	2	
3.11	Упражнение на дистанции 10метров – 5 выстрелами по круглой мишени диаметром 88 мм.	2	
3.12	Упражнение на дистанции 10метров – 5 выстрелами по круглой мишени диаметром 88 мм.	2	
	ИТОГО	24	

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 МОДУЛЬ: Упражнения на дистанции. Выполнение контрольных нормативов

№	Наименование раздела, темы	Количество часов	Примечание
4.1.	Упражнение на дистанции 10 метров по группе из 3 опрокидывающихся мишеней 5 выстрелами.	2	
4.2.	Упражнение на дистанции 10 метров по группе из 3 опрокидывающихся мишеней 5 выстрелами.	2	
4.3.	Упражнение на дистанции 10 метров по группе из 3 опрокидывающихся мишеней 5 выстрелами.	2	
4.4.	Выполнение контрольных нормативов по круглой мишени диаметром 88мм на дистанции 5 метров – 5 выстрелами.	2	
4.5.	Выполнение контрольных нормативов по круглой мишени диаметром 88мм на дистанции 5 метров – 5 выстрелами.	2	
4.6.	Выполнение контрольных нормативов по круглой мишени диаметром 88мм на дистанции 10 метров – 5 выстрелами.	2	
4.7.	Проведение внутрисекционных соревнований	2	
4.8.	Проведение внутрисекционных соревнований	2	
	ИТОГО	16	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Винтовки пневматические.
2. Сейф для хранения оружия.
3. Пульки для стрельбы из пневматического оружия.
4. Мишени бумажные (различные).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. А.Д. Дворкин. «Стрельба из пневматических винтовок», Москва 1986г.
2. Попов Е.А. «Огневая подготовка», Москва, 2004 г.
3. А.Я. Корх. «Стрелковый спорт и методика проведения», Москва 1986 г.