

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3

Принято  
на заседании педагогического совета  
Протокол от «31»08.2023 г.  
№ 1

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ О.Д. Лаптева Галкина\_  
Приказ от «31. 08.2023  
№ 42-д

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«Юный стрелок»**

Возраст обучающихся: 13-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор –составитель:  
Гуренков Юрий Вячеславович,  
преподаватель ОБЖ,  
высшей квалификационной категории

## Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Юный стрелок» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;
- Концепции духовно- нравственного развития и воспитания российских школьников;
- О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении (письмо Минобрнауки РФ от 2 апреля 2002 № 13-51-28/13).

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 школьника, 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.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы** Проблема патриотического воспитания молодежи в настоящее время актуальна как никогда. В условиях утраты нашим обществом традиционного российского патриотического сознания, широкого распространения равнодушия, цинизма, агрессивности и падения престижа в военной службе формируется комплекс ущербности и неполноценности нации.

У значительной части призывников отсутствует позитивная мотивация к добросовестной военной службе. Многие из них воспринимают ее как неприятную неизбежность и неблагодарную повинность, которую следует выполнять лишь во избежание уголовной ответственности. Причастность к защите Родины, гордость за принадлежность к Вооруженным силам, воинская честь и достоинство—эти понятия утрачивают в глазах призывной молодежи свою значимость. Поэтому очевидна неотложность решения острейших проблем воспитания патриотизму, как основы консолидации общества и укрепления государства.

### **Цели:**

- формирование у учащихся наиболее полных знаний и представлений об истории и возникновении стрелкового спорта;
- обучение учащихся владением пневматического оружия;
- совершенствование разностороннему развитию учащихся для их готовности к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организованное проведение свободного времени, досуга;
- пропаганда здорового образа жизни.

### **Задачи:**

*Образовательные:* 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;

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

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

Программа кружка имеет теоретическую и практическую направленность.

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.

Практическая подготовка направлена на обучение учащихся не бояться оружия и самой стрельбы, обучить правилам и приёмам стрельбы из пневматического оружия в различных позах.

**Формы работы:**

1. Индивидуальные.
2. Работа в парах.
3. Групповые.

**Методы реализации программы:**

1. Рассказ.
2. Беседа.
3. Практические работы.

В соответствии с учебным планом школы, программа кружка рассчитана на 72 часа. Периодичность занятий 1 раз в неделю. Наполняемость группы 15 человек. 2 группы.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

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.

***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.

**Тематическое планирование  
(1 час в неделю, всего 72 часа)**

| <b>№ темы</b> | <b>Название темы</b>  | <b>Кол-во часов</b> |
|---------------|---|---------------------|
| 1             | Введение.   | 4                   |
| 2             | Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки. | 2                   |
| 3             | Основы техники стрельбы.  | 8                   |
| 4             | Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия.              | 8                   |
| 5             | Предварительные упражнения – стрельба без пуль. Практические занятия.             | 8                   |

|   |   |           |
|---|---|-----------|
| 6 | Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. Практические занятия. | 20        |
| 7 | Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м.                      | 10        |
| 8 | Стрельба на время. Практические занятия.  | 10        |
|   | <b>Всего</b>  | <b>72</b> |

## Содержание программы

### Тема 1: Введение (4 часа)

**История стрелкового оружия.** История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы.

**Общие сведения о пневматическом оружии.** 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 заряджение и разряжение.

### Тема2: Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки (2час)

Правила обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, мастерской), сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб. Права и обязанности стрелка.

### Тема 3: Основы техники стрельбы (8 часа)

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ -22, ПЖ- 38. Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Уход за оружием.

#### Основы стрельбы.

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 пуль. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.

#### Основы техники стрельбы.

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. Изготовки при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа.

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

### Тема 4: Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия (8 часа)

Заряджение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

### Тема 5: Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия (8 часа)

Контроль однообразия прицеливания. Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

**Тема 6: Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. Практические занятия (20 часов)**

Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м. Стрельба по спортивной мишени «П», сидя за столом с опорой локтями.

**Тема 7: Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6). Практические занятия (10 часов)**

Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола. Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м. Стрельба по спортивной мишени «П», сидя за столом с опорой локтями.

**Тема 8: Стрельба на время. Практические занятия (10 часов)**

Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; - из пистолета, дистанция 5м, мишень «П».

### **Литература**

1. Д.Н. Болотин «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М, 1986 г.
2. А. Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
3. История винтовки от пищали до автомата, издание журнала "Техника-молодежи", 1993, 11с.
4. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. –М., ФиС, 1986.
5. Интернет – ресурсы.

