

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 19**

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ № 19

С.А.Белова

Приказ № от 535 от 29.08.2023



**Дополнительная  
общеобразовательная программа  
«Юный стрелок»  
Направленность: физкультурно-спортивная**

срок реализации – 1 год  
возраст обучающихся – 11-17 лет

Мальцев Дмитрий Вячеславович.

Екатеринбург, 2023-2024 учебный год

## 2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 2.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Юный стрелок» – это дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности, для школьников подросткового и раннего юношеского возраста,

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа составлена и разработана в соответствии с требованиями:

- федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержден Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";

- концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726);

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013. - Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- методическими рекомендациями Минобрнауки России № 09 3242 от 18.11.2015; - в соответствии с требованиями «Санитарно- государственного санитарного врача РФ 29.12.2010 г. N 189, в редакции изменений №1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 №85, изменение №2 утв. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 №72, далее СанПиН 2.4.2. 2821-10).

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Актуальность:** стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчин, женщин, детей. Стрелковый спорт по праву считается одним из самых массовых, доступных и увлекательных военно-прикладных видов спорта. Современный стрелковый спорт охватывает ряд самостоятельных направлений – стрельбу из лука, стендовую стрельбу, пулевую стрельбу. Пулевая стрельба, имеющая важное оборонное значение, - наиболее развитое и массовое направление. Она входит составной частью и в другие комплексные виды спорта: спортивное пятиборье, биатлон, военно-спортивное многоборье, служебное многоборье, снайперский спорт. Значит, стрельба полезна, интересна и увлекательна.

В настоящее время актуальность программы заключается в том, что она способствует формированию установки на активное приобщение детей и подростков к занятиям спортом и физической культурой. При занятии стрельбой из пневматического оружия идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности.

**Отличительные особенности:** программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает воспитанникам в профессиональном самоопределении.

Так же обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа помогает обучающимся в выборе будущих профессий, таких как инструктор по стрельбе, работник правоохранительных органов и других специальных служб. Программа – прививает ученикам трудолюбие, упорство, терпение, желание заниматься спортом и вести

здоровый образ жизни; профилактика вредных привычек и правовых правонарушений; содействие взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами, гуманному отношению ко всему живому.

Программа предусматривает изучение и ознакомление:

- с историей развития стрелкового спорта;
- теоретическое знакомство с основными видами отечественного стрелкового оружия их характеристиками и устройством;
- прикладным и оборонным значением стрелкового спорта;
- характеристиками моделей пневматического оружия;
- устройством и взаимодействием частей пневматического оружия
- техникой безопасности при пользовании пневматическим оружием;
- основами производства меткого выстрела;
- методикой обучения технике стрельбы;
- специальными стрелковыми упражнениями;
- организацией соревнований по стрельбе и их проведение;

#### **Отличительные особенности программы**

- системно - деятельный подход к воспитанию и развитию подростков;
- интеграция теории и практики, активное использование меж предметных связей позволяет одновременно получать комплексные знания;
- индивидуально - личностное развитие – педагогическая поддержка самоопределения личности, развитие её способностей, компетенций.
- формирование универсальных учебных действий (в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования), обеспечивающих формирование готовности обучаемых к самообучению и самообразованию

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 11 до 17 лет. Категория обучающихся - дети без ОВЗ. Число детей, одновременно находящихся в группе -10 человек.

**Режим занятий:** продолжительность одного академического часа - 40 минут. Перерыв между учебными занятиями 15 минут. Общее количество часов в неделю 2 часа.

**Объём общеразвивающей программы:** Объём программы – 68 часов.

**Срок освоения дополнительной общеразвивающей программы определяется содержанием программы – 1 учебный год.**

**Уровневость общеразвивающей программы –** содержание и материал общеразвивающих программ (свыше одного года обучения) должны быть организованы по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложностями **«Базовый»**

**Формы обучения:** очная: теоретическая и практическая части; внеаудиторная (самостоятельная);

**Виды занятий:** теоретические занятия; практические занятия.

#### **2.2.Формы подведения результатов:**

- наблюдение за деятельностью учащихся;
- соревнования по стрельбе;
- выполнение контрольных упражнений.

В течение практической части занятия педагог осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. На каждом занятии, по окончании стрельбы, обучающиеся получают свою мишень с оценкой или замечаниями педагога. По окончании изучения каждой новой темы педагог проводит фронтальный опрос обучающихся и контрольные стрельбы.

При завершении изучения конкретного раздела курса педагог осуществляет рубежный контроль путем устного опроса обучающихся по всем пройденным темам, проводит квалификационные соревнования.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), воспитанники выполняют контрольные нормативы.

**Цель и задачи программы:** заинтересовать детей и подростков стрелковым спортом.

**Задачи программы:**

Образовательные

-формировать у учащихся наиболее полные знания и представления об истории и возникновения стрелкового спорта;

- совершенствовать разностороннее развитие учащихся для их готовности к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

Развивающие

- научить учащихся владеть пневматическим оружием;

-пропаганда здорового образа жизни;

· организованное проведение свободного времени, досуга;

Воспитательные

-данная программа позволяет решать задачи воспитания всесторонне развитой личности и имеет спортивно-оздоровительную направленность.

-сформировать у учащихся сознательное и ответственное отношение к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих.

### 2.3 Содержание общеразвивающей программы

#### **Учебный (тематический) план (стартовый уровень)**

№ п/п	Содержание	Кол. часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	Теоретические основы стрельбы	6	2		
3.	Общая и специальная физическая подготовка. Оружие и боеприпасы.	2	4		Контрольное занятие/зачет
4.	Практическая стрельба	1	36		Контрольное занятие/зачет
5.	Стрелковые виды спорта	2	2		Контрольное занятие/зачет
	<b>Итого:</b>	12	46	<b>68</b>	

## 1. Содержание учебного (тематического) плана

### 1. Вводное занятие.

Теория: История стрелкового оружия, теория. История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

### 2. Теоретические основы стрельбы теория.

Теория: История развития пулевой стрельбы, ее значение. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Отдача винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.

**3. Общая и специальная физическая подготовка. Оружие и боеприпасы.** Теория: Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38, МР-512. теория Общие данные. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием, теория. Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка.

Практика: Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия Зарядка 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.

### 4. Практическая стрельба

Теория: Предварительные упражнения — стрельба без пуль.

Практические занятия:

Упражнение №1 Контроль однообразия прицеливания.

Упражнение №2 Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38, МР-512 на 5 м. (упр. №6)

*Практические занятия*

Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3.

Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат.

Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.

Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3\*5

Упражнение №7. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3\*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. Упражнение №8 Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3\*5 Задание — выбить не менее 40 из50. **Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38, МР-512 на 10 м. (мишень. №6)** Практические занятия.

Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5. Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат.

Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение №6 Стрельба по

спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3\*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. Упражнение №8 .Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3\*5 Задание — выбить не менее 40 из50.

### **Стрельба из пневматического пистолета.**

Практические занятия. Правильное положение ног при стрельбе. Прицеливание. Мягкий спуск. Практически выполнить упражнение: расстояние — 5м, мишень №8; Выстрелов — 3\*5

## **5. Стрелковые виды спорта.**

Правила соревнований: Судейская и инструкторская практика. Замена стрелков. Время на стрельбу для выполнения упражнений, опоздания. Перерывы в стрельбе. Изготовка при стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Оружие и принадлежности. Биатлон в России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта Биатлон в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы, Кубок мира по биатлону. Результаты выступлений российских спортсменов на международной арене. Всероссийские, региональные, соревнования биатлонистов. ЕВСК по биатлону, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Союз биатлонистов России. Стандарт спортивной подготовки по виду спорта биатлон. Пенбол (англ. *Paintball* — шар с краской) — командная игра с применением маркеров (пневматическая пушка), стреляющих шариками с краской (желатиновая оболочка с пищевой краской), разбивающимися при ударе о препятствие и окрашивающими его. Существуют две глобальные разновидности пейнтбола: спортивный и тактический. Пейнтбол — один из технических видов спорта, заведующих ДОСААФ.

*Практические занятия:* выполнение обязанностей судьи линии мишеней, судьи линии огня, судьи-контролеры, судьи-показчика. Стрелковый поединок - «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость. «График». Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развития умения мобилизации на выполнение каждого выстрела. Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умение полной мобилизации своих сил для точной стрельбы. Снайпер против снайпера. Стрельба из маркера на точность (две команды).

### **Обеспечение безопасности учебных занятий и соревнований.**

Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей преподавателя.

## **2. Планируемые результаты освоения программы.**

К занимающимся предъявляются определенные требования по мерам безопасности при обращении с пневматическим оружием, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий, по знанию устройства и работы данного вида оружия.

### **Личностные результаты.**

-воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, - знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;

-формирование ответственного отношения к учению;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности; -развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира.

### **Метапредметные результаты.**

-умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи,

развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемым результатом;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

### **Предметные результаты**

- разносторонняя физическая подготовка и формирование специальных качеств, определяющих физкультурно-спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координирования (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого - достижение вершин физического совершенства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;
- обучение теории и практики пулевой стрельбе.

## **3. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **3.1 Условия реализации программы:**

#### **Материально-техническое обеспечение**

- инструкции по правилам безопасности;
- сборно-разборный макет автомата Калашникова;
- пневматическая винтовка 4,5 мм – 5 штук;
- стенды для стрельбы — 1 штука;
- мишени бумажные (различные);
- пульки для стрельбы из пневматического оружия;
- аптечка — 1 штука.
- стол для практических занятий начинающих стрелков;
- стулья, табуреты, скамья.

#### **Информационное обеспечение:**

##### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://pwpn.ru/obuchenie/strelba-vintovka.html>
2. <https://sport-51.ru/article/useful-information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html>
3. <https://ru.wikihow.com/целиться-из-пневматического-оружия>
4. <https://sportyfi.ru/strelkoviy-sport/pnevmpistolet/>
5. <https://lastday.club/kak-tselitsya-iz-pistoleta/>

#### **Методическое обеспечение программы:**

Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок» (А.Д. Дворкин, изд. ДОСААФ, 2016г.)

- Методическое пособие «Пулевая стрельба. Правила соревнований» (Управление прикладных





«Начинающий стрелок»	5	Сидя или стоя с опорой на стол	3	5	4	1	1	Неограниченное
«Юный стрелок»	10	С опорой о стол	6	20	8	2	4	30 мин
«Меткий стрелок»	10	Стоя	6	20	8	2	4	45 мин
«Снайпер»	10	Стоя. С колена.	6	20	8	2	4	40 мин

Разрядные нормы по стрельбе пулевой:

Пневматические винтовки, пули ДН или ДЦ, прицел открытый

Индекс	Положение для стрельбы	Дистанция		Спортивные разряды			
				Переходной	3-й	2-й	1-й
«Начинающий»	Сидя или стоя с опорой на стол (5выстрелов)	5	м	40			
		5	д	34			
«Юный стрелок»	С опорой о стол	10	м			130 150 170	
		10	д			122 142 162	
«Меткий стрелок»	Стоя	10	м			ПО 130 150	
			д		100	120	140
«Снайпер»	Стоя. С колена. (40 выстрелов 20 + 20)	10	м		310	330 350	
			д			300 320 340	

#### 4. Список литературы

1. Д.Н. Болотин «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М, 2016 г.
2. Д.Н. Болотин «История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон»,

СП;2016

3. А. Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок». Москва, 2016.
4. В.Е. Маркевич «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон» СПб.2016г
5. В.И. Мураховский, С.Л. Федосеев «Оружие пехоты», изд. Арсенал- Пресс», М, 2012 г.
6. Науменко Ю.А., «Начальная военная подготовка», Москва, Просвещение, 2017 г.  
«Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военнотехническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 2016 г.
7. Попов Е.А., «Огневая подготовка», Москва, 2014 г.
8. «Программы допризывной подготовки юношей» 2016 г.
9. Правила соревнований по пулевой стрельбе. Москва, 2016.
10. Яковлев Н.П., «Учебник допризывника», Военное издательство Министерства Обороны РФ, Москва, 2016.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282764

Владелец Белова Светлана Анатольевна

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024