

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Доваторовская средняя общеобразовательная школа»

Принято на заседании  
Методического совета  
от 22 июня 2023 г.  
Протокол № 26

Утверждено:  
Директор МАОУ «Доваторовская СОШ»  
Е.И. Пикалова  
«22» июня 2023 года



Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно - спортивной направленности  
кружок «Меткий стрелок»

Возраст обучающихся: 13-15 лет учебный план рассчитан на 3 года  
(на 204 часов)

на 2023-2024 учебный год.

Руководитель – учитель ОБЖ  
Майоров Сергей Викторович

2023 год.

## Пояснительная записка.

Патриотическое воспитание молодежи – важнейшая задача государства. И можно считать того, кто любит свое Отечество не за то, что оно дает ему какие-то привилегии, а потому, что это его Родина.

Программа носит военно-спортивную направленность.

В настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья школьников и развитию спорта. Организация военно-спортивного кружка в школе позволила обеспечить общефизическую подготовку обучающихся, они узнают историю и традиции. Основную часть занятий составляет стрелковый спорт.

Стрелковый спорт является одним из самых массовых видов спорта. Особенно популярностью он пользуется среди молодежи и школьников. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Доступной формой обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится **цель**: расширить объем знаний, научить занимающихся анализировать действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство и меткого выстрела; научить самостоятельно развивать свои физические (выносливость, силу, быстроту и ловкость), повысить интерес к занятиям физическим спортом. В конце обучения чаще практикуются тренировки, соревнования.

### **Задачи занятий:**

1. Обучить приемам и правилам стрельбы.
2. Воспитывать любовь к оружию, терпение и настойчивость в достижении цели в пулевой стрельбе; воспитание патриотизма и гордости за свою Родину. В процессе одновременно решаются и **воспитательные задачи**. Руководитель кружка воспитывает у учащихся чувство ответственности, добывается от них сознательного и добровольного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины.
3. Развитие функциональных возможностей организма.

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

*теоретическая подготовка* знакомит кружковцев с правилами соревнований, с этапами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения тренировки 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 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 занятия. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал.

развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

Программа разработана с учетом имеющегося в наличии школы оборудования.

В реализации данной программы участвуют дети в возрасте **13-15 лет**.

**Данная программа рассчитана на 3 года** обучения и предназначена для обучающихся 6, 7, 8 классов; при реализации программы используются следующие формы: беседы, лекции, практические занятия; подведение итогов проводится в форме соревнований.

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, доступности, активности, индивидуальности, систематичности.

Занятия строятся по обычной схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию.

*Должны знать:*

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

*Должны уметь:*

- метко стрелять;
- выполнять строевые приемы без оружия.

*Должны принимать активное участие:*

в проведении школьных, городских, областных, Российских соревнований.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

У обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) и предметные универсальные учебные действия.

**Личностными** результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

-Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.

-Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).

-В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

**Метапредметными** результатами является формирование следующих УУД:

#### **Регулятивные УУД:**

- Формировать убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- Применять правила безопасного обращения с оружием в различных ситуациях;
- Уметь подготовить оружие для занятий, разбирать и собирать его, обслуживать.
- Уметь принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

#### **Познавательные УУД:**

- Понимать роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от экстремизма и терроризма;
- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с

помощью учителя.

-Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в литературе.

-Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

-Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы в парах, группах.

-Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы.

#### **Коммуникативные УУД:**

-Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста).

-Слушать и понимать речь других.

-Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Проявлять уважение и готовность выполнять совместно установленные договоренности и правила (как со сверстниками, так и со взрослыми).

**Предметными** результатами является сформированность следующих умений:

- Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)

- Использование элементов причинно-следственного и структурнофункционального анализа

- Участие в практической деятельности, проведении спортивно-тренировочных мероприятий, приобщение к стрелковой и творческой деятельности

- Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа - Освоение знаний о безопасном поведении человека с любым видом оружия.

- Воспитание ответственного отношения к оружию; к личному здоровью, как индивидуальной, так и общественной ценности; к безопасности личности, общества и государства.

Оценка результатов обучения детей.

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

- проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки;
- контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам;
- соревнования на личное первенство среди воспитанников объединения;
- общешкольные соревнования по стрельбе из пневматического оружия;
- участие в спартакиаде допризывной молодёжи города и области;
- анализ и обсуждение проводимых мероприятий с учащимися.

#### **Использованная литература:**

1. Методические рекомендации по организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности.
2. Стрелковый спорт. Программа для спортивных секции коллективов физической культуры и спортивных клубов.  
Москва "Физкультура и спорт" 2014 Автор Скопинцев ГВ.
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41).
4. Положение о Всероссийской спартакиаде школьников по военно-прикладным видам спорта.
5. Настольная книга учителя ОБЖ Составитель БИ Мишин Издательства "Астрель" 2014.

Ежегодно на обучение по программе отводится 68 часов. Занятия проводятся по 2 часа в неделю.

### Содержание.

#### Кружок «Меткий стрелок» на 3 года обучения.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОЗ. ПДД	3	3	-	
2	Меры безопасности при стрельбе из огнестрельного и спортивного оружия.	3	3	-	
3	История создания спортивного оружия.	3	3	-	
4	Строение и функции организма человека, вредные привычки.	3	3	-	
5	Стрелковый спорт. История развития стрелкового спорта. Место пулевой стрельбы в российской системе физического воспитания. Роль снайперов в Великой Отечественной войне.	6	6	-	
6	Теоретические основы стрельбы. Общие понятия о внутренней и внешней баллистике. Выстрел. Отдача оружия. Образование угла вылета, его зависимость от изготовления стрелка. Элементы траектории полета пули. Силы, действующие на пулю при полете. Рассеивание, кучность, меткость.	6	6	-	
7	Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки. Материальная часть оружия. Наименование, назначение основные технические характеристики. Взаимодействие частей винтовки. Уход за оружием.	6	3	3	
8	Правила поведения в тире. Инструктаж по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.	6	3	3	
9	Меры безопасности при обращении с оружием. Правила поведения стрелка на линии огня. Порядок обращения с оружием на линии огня до и во время стрельбы, во время чистки оружия. Меры безопасности при проведении соревнований.	6	3	3	
10	Техника выполнения выстрела.	6	3	3	

	Основные элементы техники выполнения выстрела. Изготовка, прицеливание, методика дыхания стрелка. Техника стрельбы с упора и с руки, с опорой на стол или стойку.				
11	Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки, стоя с опорой на стол, на стойку. Производство холостого выстрела.	6	-	6	
12	Тренировка в стрельбе с упора. Стрельбы из малокалиберной винтовки на 5м по белому листу 10 на 10 см, затем по мишеням.	6	-	6	
13	Тренировка в стрельбе на кучность и результат. Стрельба из ПВ по мишеням. Стрельба на кучность по спортивным мишеням «П» на 5м с опорой на стол или стойку. Стрельба на кучность и результат и ПВ на 5м с руки, с опорой на стол по спортивной мишени «П». Контроль стрельбы с помощью учебных приборов. Подготовка к соревнованиям.	6	-	6	
14	Сборка, разборка оружия.	6	3	3	
15	Правила проведения соревнований.	3	3	-	
16	Стрельба из пневматической винтовки.	111	3	108	
17	Экскурсия в в/ч.	6	3	3	
18	Квалификационные соревнования. Условие выполнения упражнения на результат: <input type="checkbox"/> Упражнение выполняется из пневматической винтовки типа ИЖ – 38 и Р – 512; <input type="checkbox"/> Дистанция стрельбы – 5м и 10м; <input type="checkbox"/> Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных; <input type="checkbox"/> Норматив – выбить не менее 40 очков. Стрельба на результат. Подведение итогов соревнований и занятий в кружке.	12	6	6	
	Всего	204	54	150	

**Календарно – тематический план кружка «Меткий стрелок»  
1-го года обучения.**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			Всего	Теория	Практика	
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОЗ ПДД	1	1	-	
2		История развития стрелкового оружия.	1	1	-	
3		Строение и функции организма человека, вредные привычки.	1	1	-	
4		Сборка, разборка пневматической винтовки.	2	1	1	
5		Ремонт пневматической винтовки.	2	1	1	
6		Правила соревнований, их организация и поведение.  Практические занятия.	2	1	1	
7		Практические стрельбы из пневматической винтовки.  Меры безопасности	2		2	
8		Приемы стрельбы сидя с упора.	2	-	2	
9		Приемы стрельбы сидя с упора.	2	-	2	
10		Приемы стрельбы сидя с упора.	2	-	2	
11		Приемы стрельбы сидя с упора.	2	-	2	
12		Приемы стрельбы сидя с упора.	2	-	2	
13		Назначение и устройство частей и механизмов АК-74.  Практические занятия в в/ч	2	1	1	
14		Общие сведения о выстреле.	1	1	-	
15		Меры безопасности при стрельбе из АК-74.	1	1	-	
16		Разборка, сборка автомата АК-74.	2	-	2	

		Экскурсия в в/ч .				
17		Зачетная стрельба из пневматической винтовки.	2		2	
18		Приемы стрельбы лежа с упора. Практические занятия.	1		1	
19		Приемы стрельбы лежа с упора.	2	-	2	
20		Приемы стрельбы лежа с упора.	2	-	2	
21		Приемы стрельбы лежа с упора.	2	-	2	
22		Приемы стрельбы лежа с упора.	2	-	2	
23		Зачетная стрельба.	2		2	
24		Устройство, назначение и боевые свойства пистолета ПМ.	2	1	1	
25		Разборка ,сборка пистолета ПМ. Экскурсия в в/ч.  Практические занятия, меры безопасности.	2	-	2	
26		Приемы стрельбы от стойки с упора. Пневматическая винтовка.  Практические занятия.	2		2	
27		Приемы стрельбы от стойки с упора.	2	-	2	
28		Приемы стрельбы от стойки с упора.	2	-	2	
29		Приемы стрельбы от стойки с упора.	2	-	2	
30		Приемы стрельбы от стойки с упора.	2	-	2	
31		Зачетные стрельбы.	2	-	2	
32		Приемы стрельбы стоя. Практические занятия.	2		2	
33		Приемы стрельбы стоя.	2	-	2	
34		Приемы стрельбы стоя.	2	-	2	



35		Приемы стрельбы стоя.	2	-	2	
36		Приемы стрельбы стоя.	2	-	2	
37		Зачетные стрельбы.	2	-	2	
		Всего	68	10	58	

**Календарно – тематический план кружка «Меткий стрелок»  
2-го года обучения.**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			Всего	Теория	Практика	
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОЗ ПДД	1	1	-	
2		Стрелковый спорт. История развития стрелкового спорта. Место пулевой стрельбы в российской системе физического воспитания. Роль снайперов в Великой Отечественной войне.	1	1	-	
3		Теоретические основы стрельбы. Общие понятия о внутренней и внешней баллистике. Выстрел. Отдача оружия. Образование угла вылета, его зависимость от изготовления стрелка. Элементы траектории полета пули. Силы, действующие на пулю при полете. Рассеивание, кучность, меткость.	1	1	-	
4		Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки. Материальная часть оружия. Наименование, назначение основные технические характеристики. Взаимодействие частей винтовки. Уход за оружием.	2	1	1	
5		Правила поведения в тире. Инструктаж по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.	2	2	-	
6		Меры безопасности при обращении с оружием. Правила поведения стрелка на линии огня. Порядок обращения с оружием на линии огня до и во время стрельбы, во время чистки оружия. Меры безопасности при проведении соревнований.	2	1	1	

		Техника выполнения выстрела. Основные элементы техники выполнения выстрела. Изготовка, прицеливание, методика дыхания стрелка. Техника стрельбы с упора и с руки, с опорой на стол или стойку.				
7		Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки, стоя с опорой на стол, на стойку. Производство холостого выстрела.  Тренировка в стрельбе с упора. Стрельбы из малокалиберной винтовки на 5м по белому листу 10 на 10 см, затем по мишеням.	2	-	2	
8		Тренировка в стрельбе на кучность и результат. Стрельба из ПВ по мишеням. Стрельба на кучность по спортивным мишеням «П» на 5м с опорой на стол или стойку. Стрельба на кучность и результат и ПВ на 5м с руки, с опорой на стол по спортивной мишени «П». Контроль стрельбы с помощью учебных приборов. Подготовка к соревнованиям.	2	-	2	
9		Стрелковый спорт. История развития стрелкового спорта. Место пулевой стрельбы в российской системе физического воспитания. Роль снайперов в Великой Отечественной войне.	2	2	-	
10		Теоретические основы стрельбы. Общие понятия о внутренней и внешней баллистике. Выстрел. Отдача оружия. Образование угла вылета, его зависимость от изготовки стрелка. Элементы траектории полета пули. Силы, действующие на пулю при полете. Рассеивание, кучность, меткость.	2	2	-	
11		Приемы стрельбы сидя с упора.	2	-	2	
12		Приемы стрельбы сидя с упора.	2	-	2	
13		Назначение и устройство частей и механизмов АК-74.  Практические занятия в в/ч	2	1	1	
14		Общие сведения о выстреле.	1	1	-	

15	Меры безопасности при стрельбе из АК-74.	1	1	-	
16	Разборка, сборка автомата АК-74.  Экскурсия в в/ч .	2	-	2	
17	Зачетная стрельба из пневматической винтовки.	2		2	
18	Приемы стрельбы лежа с упора.  Практические занятия.	1		1	
19	Приемы стрельбы лежа с упора.	2	-	2	
20	Приемы стрельбы лежа с упора.	2	-	2	
21	Приемы стрельбы лежа с упора.	2	-	2	
22	Приемы стрельбы лежа с упора.	2	-	2	
23	Зачетная стрельба.	2		2	
24	Устройство, назначение и боевые свойства пистолета ПМ.	2	1	1	
25	Разборка, сборка пистолета ПМ. Экскурсия в в/ч.  Практические занятия, меры безопасности.	2	-	2	
26	Приемы стрельбы от стойки с упора. Пневматическая винтовка.  Практические занятия.	2		2	
27	Приемы стрельбы от стойки с упора.	2	-	2	
28	Приемы стрельбы от стойки с упора.	2	-	2	
29	Приемы стрельбы от стойки с упора.	2	-	2	
30	Приемы стрельбы от стойки с упора.	2	-	2	
31	Зачетные стрельбы.	2	-	2	
32	Приемы стрельбы стоя.	2		2	

		Практические занятия.				
33		Приемы стрельбы стоя.	2	-	2	
34		Приемы стрельбы стоя.	2	-	2	
35		Приемы стрельбы стоя.	2	-	2	
36		Приемы стрельбы стоя.	2	-	2	
37		Зачетные стрельбы.	2	-	2	
		Всего	68	10	58	

**Календарно – тематический план кружка «Меткий стрелок»  
3-го года обучения.**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			Всего	Практика	Теория	
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОЗ ПДД	1	-	1	
2		История развития стрелкового оружия.	1	-	1	
3		Строение и функции организма человека, вредные привычки.	1	-	1	
4		Сборка, разборка пневматической винтовки.	2	1	1	
5		Ремонт пневматической винтовки.	2	1	1	
6		Правила соревнований, их организация и поведение.  Практические занятия.	2	1	1	
7		Практические стрельбы из пневматической винтовки.  Меры безопасности	2	2		
8		Приемы стрельбы сидя с упора.	2	2	-	
9		Приемы стрельбы сидя с упора.	2	2	-	
10		Приемы стрельбы сидя с упора.	2	2	-	
11		Приемы стрельбы сидя с упора.	2	2	-	
12		Приемы стрельбы сидя с упора.	2	2	-	

13	Назначение и устройство частей и механизмов АК-74. Практические занятия в в/ч	2	1	1	
14	Общие сведения о выстреле.	1	-	1	
15	Меры безопасности при стрельбе из АК-74.	1	-	1	
16	Разборка, сборка автомата АК-74. Экскурсия в в/ч .	2	2	-	
17	Зачетная стрельба из пневматической винтовки.	2	2		
18	Приемы стрельбы лежа с упора. Практические занятия.	1	1		
19	Приемы стрельбы лежа с упора.	2	2	-	
20	Приемы стрельбы лежа с упора.	2	2	-	
21	Приемы стрельбы лежа с упора.	2	2	-	
22	Приемы стрельбы лежа с упора.	2	2	-	
23	Зачетная стрельба.	2	2		
24	Устройство, назначение и боевые свойства пистолета ПМ.	2	1	1	
25	Разборка ,сборка пистолета ПМ. Экскурсия в в/ч. Практические занятия, меры безопасности.	2	2	-	
26	Приемы стрельбы от стойки с упора. Пневматическая винтовка. Практические занятия.	2	2		
27	Приемы стрельбы от стойки с упора.	2	2	-	
28	Приемы стрельбы от стойки с упора.	2	2	-	
29	Приемы стрельбы от стойки с упора.	2	2	-	

30	Приемы стрельбы от стойки с упора.	2	2	-	
31	Зачетные стрельбы.	2	2	-	
32	Приемы стрельбы стоя. Практические занятия.	2	2		
33	Приемы стрельбы стоя.	2	2	-	
34	Приемы стрельбы стоя.	2	2	-	
35	Приемы стрельбы стоя.	2	2	-	
36	Приемы стрельбы стоя.	2	2	-	
37	<p>Квалификационные соревнования. Условие выполнения упражнения на результат:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Упражнение выполняется из пневматической винтовки типа ИЖ – 38 и Р – 512;</li> <li><input type="checkbox"/> Дистанция стрельбы – 5м и 10м;</li> <li><input type="checkbox"/> Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных;</li> <li><input type="checkbox"/> Норматив – выбить не менее 40 очков.</li> </ul> <p>Стрельба на результат. Подведение итогов соревнований и занятий в кружке.</p>	2	2	-	
	Всего	68	58	10	