

**Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Озерненская средняя школа  
(МБОУ Озерненская СШ)**

**ПРИНЯТО**  
на заседании педагогического  
совета



**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

/ Н.Н. Шилова

Протокол № 1 от 31.08.2023

Приказ № 78 от 31.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивная

(направленность)

**ЮНЫЙ СТРЕЛОК**

(название)

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:

Ботвинников И.И.

педагог по предмету «ОБЖ»

п. Озерный

2023-2024 уч. год

## Пояснительная записка

*Программа кружка «Юный стрелок» разработана* в рамках реализации приоритетной задачи государства - патриотического воспитания молодежи и носит военно-спортивную направленность.

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

Стрелковый спорт является одним из самых массовых видов спорта. Особенно большой 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 конце обучения чаще практикуются тренировки, соревнования.

### *Отличительные особенности данной программы:*

*теоретическая подготовка* знакомит кружковцев с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения тренировок; с характеристикой вооружения Российской армии, с историей ее создания.

*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.

*физическая подготовка* необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармонического развития.

*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.

### Направления реализации программы:



#### физкультурно-спортивная

#### Цели и задачи:

Цели: Всесторонне гармоническое развитие личности ребенка, формирование физически здорового человека, формирование мотивации к сохранению и укреплению физического и психического здоровья. Формирование гражданской ответственности, чувства патриотизма, формирование позитивного отношения к базовым ценностям общества. Развитие эмоционально-личностной сферы детей и формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

#### Задачи:

– формирование у учащихся первичных знаний по истории создания и развития различных видов


стрелкового оружия, его современных типах, устройстве и технических характеристиках;

– привитие навыков безопасного обращения с оружием, правильного ухода и хранения оружия;

– достижение способности учащихся к выполнению первичных приемов стрельбы и

развитие результативности в выполнении упражнения по стрельбе из пневматической винтовки.

1. При реализации Программы используются учебные пособия (плакаты по тематике программы, макеты, справочная литература). Для выполнения практической части Программы используются пневматические винтовки, стандартные мишени типа «П-6», опрокидывающиеся мишени из расчета по 3 шт. на каждое место огневого рубежа. Практические занятия по стрельбе проводятся с использованием переносного стрелкового тира-пулеулавливателя, оборудованном в соответствии с требованиями Руководящих документов со строгим выполнением правил ТБ.
2. Занятия по курсу предусматривают первоначальное ознакомление с теоретической частью, проведение инструктажа по технике безопасности при обращении с оружием, выполнение упражнений по стрельбе из пневматической винтовки с их последующим усложнением и выполнение контрольных нормативов.
3. Занятия по курсу могут проводиться совместно с юношами и девушками.
4. При реализации программы основное внимание уделяется на выработку у учащихся практических навыков по безопасному обращению с оружием и умению его эффективно использовать с целью формирования кандидатов для участия в соревнованиях по стрельбе окружного, городского и областного уровней.
5. Программа оказывает помощь в усвоении учащимися знаний и навыков, предусмотренных программой курса ОБЖ для 8 – 11 классов и «Программой проведения учебных сборов с юношами-учащимися 10 классов средних школ» согласно совместному приказу Министерства обороны РФ и Министерства образования № 203;1836.
6. По окончании изучения курса:
  1. Учащиеся обоснованно излагают вопросы:
    - основные исторические этапы развития и совершенствования стрелкового оружия;
    - виды и характеристики основных образцов отечественного стрелкового оружия;
    - правила безопасного обращения с оружием, порядка его хранения и ухода за ним;
  2. Учащиеся имеют представление:
    - о возможных последствиях нарушения правил обращения с оружием;
    - об ответственности за нарушение правил техники безопасности и о юридической стороне вопроса;
    - об устройстве пневматической винтовки, ее технических характеристиках;
    - об оборудовании стрелкового тира (месте для стрельбы) и порядке его использования;
  3. Учащиеся владеют навыками:
    - первичных приемов выполнения упражнения по стрельбе из пневматической винтовки;
    - безопасного обращения со стрелковым оружием, его хранения и ухода за ним.
    - обязательного, точного, немедленного и быстрого выполнения всех указаний и команд преподавателя курса;
4. В ходе реализации программы используются:
  - для проведения занятий по теоретической части курса лекционный метод (урок-лекция) и проблемно-поисковый метод проведения занятия;
  - для проведения практических занятий по стрельбе из пневматической винтовки используется требования «Методических рекомендаций по ведению военной подготовки в школе», «Правила ТБ при проведении практических стрельб» и Инструкция по охране труда при обращении с оружием на уроках ОБЖ.
- 5.. Контроль знаний по пройденным темам теоретической части производится по пятибалльной системе путем контрольного опроса или тестирования. Контроль знаний правил ТБ при проведении занятий и обращении с оружием проводится по зачетной форме с допуском к занятиям только при безусловном знании темы. Контроль качества выполнения нормативов по стрельбе производится по пятибалльной системе в соответствии с результатами и характером упражнения.

 Программу курса рекомендуется реализовать с учащимися 8 – 11 классов средней школы, однако участвовать в изучении курса могут и учащиеся более младшего возраст

Обучить детей основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия; истории создания и развития стрелкового оружия России; мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований; основам судейства соревнований по стрельбе.

Научить воспитанников разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии, а также осуществлять его чистку, смазку, подготовку к бою и постановку на хранение; устранять возможные неисправности и издержки при стрельбе; метко стрелять по мишеням из пневматической винтовки на различные расстояния и из различных положений; корректировать стрельбу и вносить поправки; настраивать прицел; обслуживать и ремонтировать пневматическую винтовку; определять расстояние до цели глазомерно и по угловым величинам.

●  
Воспитательная.

Воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта; уважение к Вооружённым Силам России и их истории; уважение к Отечественному оружию и его истории. Сформировать у воспитанников целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм.

Формировать навыки меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.

Развивающая.

Развивать у воспитанников внимание, усидчивость, глазомер, память и внимательность

### **Формы организации деятельности и представления результатов.**

- Тренировочные занятия
- Практические упражнения
- Беседы, лекции
- Интерактивные занятия

- Конкурсы, соревнования

В целях оценки результатов деятельности в течение учебного года проводятся:

- проверка выполнения нормативов по ОФП для допризывной молодёжи;
- проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки;
- контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам курса;
- соревнования на личное первенство среди воспитанников объединения;
- общешкольные соревнования по стрельбе из пневматического оружия;
- спартакиада допризывной молодёжи районные, и областные соревнования;
- анализ и обсуждение проводимых мероприятий с учащимися и их родителями.

В конце учебного года на школьном Фестивале достижений представление результатов проводится в виде компьютерной презентации (слайд шоу) с предъявлением достижений обучающихся.

**Количество часов.**

Программа разработана на возрастную группу 14- 16 лет.  
Срок реализации программы

1год.

Количество часов 68 часов в год , 2 часа в неделю.

### **Планируемые результаты освоения курса.**

#### **Личностные и метапредметные результаты.**

#### **Перечень личностных результатов:**

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями;
- оказывать бескорыстную помощь своим товарищам, находить с ними общий язык;
- правильно обращаться с инвентарём, соблюдать требования ТБ.
- удерживать товарищей от совершения нарушений.

#### **Перечень метапредметных результатов:**

- планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия
- управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие, сдержанность.
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта и использовать их в деятельности

### ***Перечень знаний и умений, формируемых у учащихся***

#### ***Учащиеся должны:***

##### ***знать:***

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

##### ***уметь:***

- метко стрелять;
- выполнять строевые приемы без оружия.

***иметь навыки:***

дисциплины, осторожности, самообладания и внимательности при реализации поставленных задач;

взаимной поддержки и выручки в совместной деятельности;

участия в конкурсах, соревнованиях.

активной жизненной позиции гражданина России.

## **Содержание программы.**

### **1. Вводный урок (1ч)**

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

### **2.Физическая подготовка стрелка (2ч)**

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Занятия в различных спортивных секциях. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статистической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

### **3. Начальные сведения о стрельбе из оружия (3ч)**

Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

### **4.Общие сведения о стрелковм оружии (4ч)**

Общие данные. Принцип работы автомата АК-47. 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 заряжание и разряжение. Принцип работы пневматической винтовки.

### **5. Подготовительные упражнения по стрельбе (3ч)**

Техника безопасности.

Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

Упражнение 2. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Упражнение 3. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.

Упражнение 4. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 2 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 5. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

### 6. Вспомогательные упражнения (4ч)

Техника безопасности.

Упражнение 1. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 2. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

### 8. Основные упражнения по стрельбе (28ч)

Техника безопасности.

Упражнение 1. Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 2. Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора.

Упражнение 3. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

### 9. Стрелковые игры (18ч)

1. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.

2. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.

3. «Дуэльная» стрельба по силуэтным мишеням на скорость.

4. «Дуэльная» стрельба для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.

5. «График» Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

6. «Турнир» Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.

7. «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.

8. «Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат обеими руками поочередности.

### 10. Соревнования по стрельбе из винтовки (4ч)

Проводится между членами кружка, на первенство школы.

При реализации программы используются следующие формы: беседы, лекции, практические занятия; подведение итогов проводится в форме соревнований.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока		Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Дата	
п/п	в теме					план	факт
<b>Вводный урок (1 ч.)</b>							
1	1	Т.Б.на занятиях в кружке. История и задачи развития пулевой стрельбы в России.	1	1			
<b>Физическая подготовка стрелка (2 ч.)</b>							
4	1	Здоровый образ жизни. Зарядка. Закаливание. Дыхательные упражнения	1	1	1		
5	2	Координация движений. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе.	1	1	1		

<b>Начальные сведения о стрельбе из оружия (3 ч.)</b>							
6	1	Стрельба и выстрел. Основы устройства оружия и боеприпасов.	1		1		
7	2	Баллистика. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания.	1		1		
8	3	Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.	1		1		
<b>Общие сведения о стрелковом и пневматическом оружии (4ч.)</b>							
	1	Устройство и принцип работы автомата АК-47.					
9	2	Правила ТБ. Устройство и принцип работы пневматического оружия.	1		1		
10	3	Уход за оружием и пулями, их хранение.	1		1		
11	4	Подготовка оружия к стрельбе, его заряжение и разряжение	1		1		
<b>Подготовительные упражнения по стрельбе (7 ч.)</b>							
12	1	Изготовка к стрельбе из винтовки сидя. Контроль однообразия прицеливания.	1		1		
13	2	Прицеливание. Устойчивость изготовки и самоконтроль.	1		1		
14	3	Стрельба из винтовки без пуль. Координация действий стрелка.	1		1		
<b>Вспомогательные упражнения по стрельбе (4 ч.)</b>							
15	1	Правила ТБ. Выработка навыка плавного нажатия на спусковой крючок.	1		1		
16	2	Стрельба из винтовки по листу бумаги.	1		1		
17	3	Определение средней точки попадания.	1		1		
18	4	Стрельба из винтовки по квадрату.	1		1		
<b>Основные упражнения по стрельбе (28 ч.)</b>							
19	1	Правила ТБ. Стрельба из винтовки по мишени сидя	1		1		
20	2	Стрельба из винтовки по мишени сидя	1		1		
21	3	Стрельба из винтовки по мишени сидя	1		1		
22	4	Стрельба из винтовки по мишени сидя	1		1		
23	5	Стрельба из винтовки по мишени сидя	1		1		
24	6	Стрельба из винтовки по мишени стоя	1		1		
25	7	Стрельба из винтовки по мишени стоя	1		1		
26	8	Стрельба из винтовки по мишени стоя	1		1		
27	9	Стрельба из винтовки по мишени стоя	1		1		
28	10	Стрельба из винтовки по мишени стоя	1		1		
29	11	Стрельба из винтовки по мишени лежа	1		1		
30	12	Стрельба из винтовки по мишени лежа	1		1		
31	13	Стрельба из винтовки по мишени лежа	1		1		
32	14	Стрельба из винтовки по мишени лежа	1		1		
33	15	Стрельба из винтовки по мишени лежа	1		1		
34	16	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1		1		
35	17	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1		1		
36	18	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1		1		
37	19	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1		1		



38	20	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1		1		
39	21	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1		1		
40	22	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1		1		
41	23	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1		1		
42	24	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1		1		
43	25	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1		1		
44	26	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1		1		
45	27	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1		1		
46	28	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1		1		
<b>Стрелковые игры (18 ч.)</b>							
47	1	«Дуэльная» стрельба по мишени.	1		1		
48	2	«Дуэльная» стрельба по мишени на скорость.	1		1		
49	3	«Дуэльная» стрельба по мишени на скорость.	1		1		
50	4	Стрельба по биатлонным мишеням.	1		1		
51	5	Стрельба по биатлонным мишеням.	1		1		
52	6	«Дуэльная» стрельба по мишеням на скорость.	1		1		
53	7	Стрелба по биатлонным мишеням	1		1		
54	8	Стрелба по биатлонным мишеням	1		1		
55	9	Стрелба по биатлонным мишеням	1		1		
56	10	Стрелба по биатлонным мишеням	1		1		
57	11	«Биатлон» с бегом.	1		1		
58	12	«Биатлон» с бегом.	1		1		
59	13	«Биатлон» с бегом.	1		1		
60	14	«Биатлон» с бегом и метанием спортивных гранат.	1		1		
61	15	«Биатлон» с бегом и метанием спортивных гранат.	1		1		
62	16	«Биатлон» с бегом и метанием спортивных гранат.	1		1		
63	17	Подготовка к соревнованию по стрельбе.	1		1		
64	18	Подготовка к соревнованию по стрельбе.	1		1		
<b>Соревнования по стрельбе из винтовки (4 ч.)</b>							
65	1	Соревнование по стрельбе.	1		1		
66	2	Соревнование по стрельбе.	1		1		
67	3	Соревнование по стрельбе.	1		1		
68	4	Соревнование по стрельбе.	1		1		
		<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>3</b>	<b>65</b>		

### **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

#### Список литературы

А.В.Барнев «Наставление по стрелковому делу» Просвещение 2009 г.  
В.Н.Лягчук «Основы безопасности жизнедеятельности 10-11 кл.» Дрофа 2016 г.

#### Технические средства

Компьютер, проектор, демонстрационный экран.

### Учебно-техническое оборудование

Макет АК-47-1 шт  
Пневматическая винтовка-6шт.  
Мишени различных форм.  
Тир переносной.  
Станок для прицеливания.  
Плакаты.  
Наглядные пособия.

Электронные ресурсы.