

**Управление образования города Калуги**  
**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №45**  
**им. Маршала Советского Союза Г.К. Жукова» г. Калуги**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
№ 280 от «30» августа 2022 г.  
Директор \_\_\_\_\_ А.М. Ковалев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Меткий стрелок**

**Автор: Пейпонин А.А.**

**Должность: учитель ОБЖ и физкультуры**

**Продолжительность освоения программы: 1 год (34 часа)**

**Возраст учащихся: 15-17 лет.**

**Калуга, 2022 год**

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.

<b>Полное название программы</b>	«Меткий стрелок»
<b>Автор программы, должность</b>	Пейпонин А.А. учитель ОБЖ
<b>Адрес реализации программы</b>	МБОУ “ СОШ №45 имени Маршала Советского Союза Г.К.Жукова” г. Калуги. город Калуга, улица Николо-Козинского д.68
<b>Вид программы</b>	- по степени авторства - модифицированная; - по уровню освоения - общекультурный стартовый
<b>Направленность программы</b>	техническая
<b>Вид деятельности</b>	стрелковый спорт
<b>Срок реализации</b>	1 год (34 часа)
<b>Возраст учащихся</b>	от 10 до 18 лет
<b>Форма реализации программы</b>	групповая
<b>Форма организации образовательной деятельности</b>	кружок дополнительного образования
<b>Название объединения</b>	Меткий стрелок

### РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

#### 1.1 Пояснительная записка

Программа «Меткий стрелок » позволяет привлечь к занятиям подростков и юношей среднего и старшего школьного возраста, что является очень актуальным для системы дополнительного образования.

**Направленность программы:** техническая.

#### **Актуальность**

Стрелковый спорт в нашей стране является одним из самых популярных. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников, овеянных романтикой подвигов героев Великой Отечественной Войны и большим успехом наших ведущих «мастеров огня», чемпионов и рекордсменов России, Европы, мира, чемпионов Олимпийских игр. Учащиеся с увлечением отдают свое свободное время этому виду

деятельности.

### **Педагогическая целесообразность**

Стрелковый спорт воспитывает у молодёжи высокие морально-волевые качества гражданина демократического общества, готовность к защите своего отечества, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение является 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.

Программа разработана с учетом:

- использования имеющегося в наличии клуба простейшего спортивного инвентаря;
- многолетнего опыта работы стрелковых клубов (рекомендована тематика занятий, рассчитано оптимальное количество часов и боеприпасов);

- освоения простейших упражнений, выполнение которых из имеющего оружия в условиях соревнований дает право на присвоение спортивного разряда. **Особенности возрастной группы, которым адресована данная программа.** Программа рассчитана на обучение подростков от 10 до 18 лет.

Организм подростка в этот период испытывает колоссальную нагрузку - сердечно сосудистая система зачастую не справляется с возрастающей потребностью организма, гормональная перестройка делает подростка неуравновешенным, сильно возбудимым, неадекватно реагирующим на внешние факторы

Подростковый возраст представляет собой особый период психологического развития, на протяжении которого происходят значительные качественные изменения, вызывающие необходимость перестройки всей системы отношений с окружающими и приводящие к возникновению нового уровня развития самосознания.

Подросток приобретает новые познавательные возможности, выстраивает иерархию мотивов, определяющих сферу его предпочтений. Вырабатывает новые способы регуляции собственного поведения (учится управлять собой), формирует собственные взгляды на происходящие события. Он выстраивает собственную систему мировоззрения, делает первый жизненный выбор, устанавливает новые отношения с родителями с учетом собственных возросших самостоятельности и независимости, вступает в избирательные межличностные отношения дружбы и любви со сверстниками.

Подросток сильно зависит от мнения окружающих, особенно от мнения его сверстников. Он чувствительно реагирует на критику.

Исходя из вышесказанного, особенность работы с подростками заключается в том, чтобы давать им щадящие физические нагрузки, тщательно контролировать правильность выполнения ими упражнений, стараться меньше и тактичнее критиковать их поведение, больше поощрять, пусть даже за незначительные успехи. **Режим занятий.**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятия - 1 раза в неделю по 1 часа.

Общее количество часов - 34 часов в год.

**Формы обучения:** очная.

**Методы обучения;** словесные, наглядные, практические.

**Формы проведения занятий:** комбинированные, теоретические, практические, тренировочные.

## 1.2 Цель и задачи

**Цель программы:** формирование начальных навыков спортивной стрельбы.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- ознакомление с основами основам теории стрельбы;
- ознакомление с материальной частью современного стрелкового и спортивного оружия;
- ознакомление с историей создания и развития стрелкового оружия в России
- обучение мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований;
- формирование навыков меткой стрельбы из пневматического оружия из различных положений.

*Воспитательные:*

- воспитание уважения к Вооруженным Силам России, Российскому оружию и их истории;
- формирование у воспитанников целеустремленности, терпеливости, настойчивости, самоотверженности, чувства коллективизма.

*Развивающие:*

- развитие интереса к военно-прикладным видам спорта;
- развитие внимания, усидчивости, глазомера, памяти;
- формирование характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств.

## 1.3 Содержание программы

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	1

<b>2</b>	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб	<b>2</b>	2	-
<b>3</b>	Теоретические основы стрельбы. Правила стрельбы.	<b>5</b>	5	-
<b>4</b>	Материальная часть оружия	<b>4</b>	1	3
<b>5</b>	Изготовка к стрельбе	<b>8</b>	2	6
<b>6</b>	Отработка техники и навыков стрельбы	<b>14</b>	2	12
<b>8</b>	Итоговое занятие	<b>1</b>		1
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>13</b>	<b>23</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Введение. Инструктаж по технике безопасности.

*Теория* Ознакомление с программой и расписанием занятий. Инструктаж по ТБ, История и виды российского стрелкового оружия.

*Практика* Изучение ТБ

*Формы занятий:* беседа, показ.

*Формы контроля:* опрос

### 2. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

*Теория* Правила поведения в стрелковом тире. Обязанности дежурного на занятиях в тире. Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.

*Практика* Порядок обращения с оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение.

*Формы занятий* показ, беседа

*Формы контроля* опрос

### 3. Теоретические основы и правила стрельбы.

*Теория* Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел.

Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули. Прикрытое, поражаемое и мертвое пространство. Способы определения расстояния до цели.

*Практика* Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям. Рассеивание выстрелов. Кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания. Определение поправок. Правила прицеливания. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Внесение поправок на боковой ветер и движение цели.

*Формы занятий:* практическое

*Формы контроля:* зачет

#### **4. Материальная часть оружия.**

*Теория* Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки.

Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение. Чистка, смазка и хранение винтовки.

Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматического пистолета.

Обзор развития стрелкового спорта в России. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы при стрельбе из пневматического оружия. Изучение правил чистки и хранения оружия.

*Практика* Отработка умения чистки, смазки, хранения оружия

*Формы занятий:* практическое

*Формы контроля:* беседа, опрос

#### **5. Изготовка к стрельбе из пневматического оружия.**

*Теория* Изготовка к стрельбе из пневматической винтовки. Заряжание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.

*Практика* Заряжание, изготовка к стрельбе из положения «сидя» за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Наводка, нажатие на спусковой крючок. Режим дыхания. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы.

Изготовка к стрельбе из пневматического пистолета.

Заряжание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения «стоя» без опоры из пневматической винтовки. Доклады.

Изготовка для стрельбы «стоя» с опорой и без опоры. Стрельба из пневматического оружия из положения «стоя» с опорой и без опоры. Отработка спуска курка. Ошибки при спуске курка и меры борьбы с ними.

Изготовка к стрельбе из положения «лежа» с опорой и без опоры. Стрельба на расстоянии 10 метров по мишени «№ 6». Тренировка на длительное удержание винтовки в положении лежа без опоры.

*Формы занятий:* практическое

*Формы контроля:* зачет

#### **б. Отработка техники и навыков стрельбы из пневматического оружия (122 часа).**

*Теория* Изучение основных приемов стрельбы из пневматического оружия. *Практика*

Подготовительные упражнения. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням М.А.Иткиса.

Вспомогательные упражнения. Стрельба из пневматического оружия по белому листу бумаги.

Вспомогательные упражнения. Стрельба из пневматического оружия по квадрату 10\*10 см. Определение средней точки попадания.

Основные упражнения по стрельбе. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «№ 6» на расстояние 10 метров из положения сидя с опорой на локоть.

Скоростная стрельба. Техника скоростной стрельбы.

Основные упражнения по стрельбе. Тренировка в стрельбе из пневматического пистолета по мишени «№ 9» на расстояние 10 метров из положения стоя. Основные упражнения по стрельбе. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «№ 6» на расстояние 10 метров из положения стоя без опоры. Тренировка в стрельбе из положения «стоя» с опорой и без опоры. Приобретение навыков корректировки выстрелов. Стрельба на время и результативность, приобретение

навыков кучной стрельбы.

Тренировка в стрельбе из положения с колена с опорой и без опоры на различные расстояния по различным мишеням.

Приобретение навыков корректирования стрельбы и кучности стрельбы. Тренировка в стрельбе на скорость.

Тренировка в стрельбе из положения «лежа» с опорой и без опоры на различные расстояния. Техника скоростной стрельбы.

Тренировка в стрельбе из различных положений по движущимся целям. Корректирование стрельбы. Приобретение навыков внесения поправок на движение и боковой ветер.

Стрельба на время из различных положений на результативность с опорой и без опоры.

*Формы занятий:* практическое

*Формы контроля:* зачет

## **7. Итоговое занятие.**

*Практика* Участие в соревнованиях на личное первенство среди учащихся клуба.

Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство. Анализ соревнований.

*Формы занятий:* соревнование

*Формы контроля:* соревнование

## **1.4 Планируемые результаты**

Учащийся знает:

- историю стрелкового спорта в России, виды российского стрелкового оружия;
- правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;
- основные правила стрельбы;
- материальную часть пневматического оружия.
- разрядные нормы по стрельбе из пневматического и м/к оружия;
- технику безопасности при зарядании, изготовке и стрельбе;

- правила поведения в тире, команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.

Учащийся умеет:

- обслуживать, чистить, смазывать пневматическое оружие;
- правильно и кучно стрелять по мишеням из положения «сидя» и «стоя»; - осуществлять корректировку и самокорректировку при стрельбе;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе.
- готовить оружие к бою и устранять возможные задержки при стрельбе; - кучно и метко стрелять по мишеням из пневматического оружия (из положения «сидя», «стоя», «лежа»);
- участвовать в соревнованиях по стрельбе на уровне города, области.

## **РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Работа по программе осуществляется с 01 сентября по 31 мая. Каникулы не предусмотрены, Календарные учебные графики представлены в рабочей программе (см. «Рабочая программа»).

### **2.2 Условия реализации программы**

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

1. Тир клуба.
2. Винтовки пневматические -3 шт.
3. Комната для хранения оружия.
5. Пульки для стрельбы из пневматического оружия.
6. Бинобль или монокуляр - 1 шт.
7. Мишени бумажные (различные).

### **2.3 Формы аттестации**

- текущий контроль: опрос, зачеты по темам;
- промежуточный контроль: контрольный урок по полугодиям;
- итоговый контроль: соревнования.

### **2.4 Оценочные материалы**

<b>№</b>	<b>Этапы</b>	<b>Сроки контроля</b>	<b>Какие знания, умения и навыки формируются</b>	<b>Формы контроля</b>



<b>1</b>	<b>Сентябрь</b>	После новой темы	Знание требований безопасности при обращении с оружием. Знание материальной части пневматического оружия настройки Знание основных правил стрельбы	Зачетное занятие
<b>2</b>	<b>Октябрь</b>	После новой темы	Знание требований безопасности при обращении с оружием. Знание материальной части пневматического оружия настройки Знание основных правил стрельбы	Зачетное занятие
<b>3</b>	<b>Ноябрь</b>	После новой темы	Знание требований безопасности при обращении с оружием. Знание материальной части пневматического оружия настройки Знание основных правил стрельбы	Зачетное занятие
<b>4</b>	<b>Декабрь</b>	После приобретения навыков стрельбы по мишеням и изучения правил стрельбы	Знания правил стрельбы, докладов стрелка и команд старшего. Умения изготавливаться, заряжать, прицеливаться, докладывать о готовности к стрельбе, производить выстрел и докладывать о завершении стрельбы	Зачетное занятие по проверке полученных знаний и умений

<b>5</b>	<b>Январь</b>	После изучения назначения и устройства м/к оружия, умения производить разборку и сборку оружия	Знание материальной части малокалиберного оружия, умение быстро и правильно осуществлять неполную разборку и сборку.	Зачетное занятие
<b>6</b>	<b>Февраль</b>	После получения навыков подготовки оружия к стрельбе, изготовления и заряжания.	Знание докладов о готовности к стрельбе и завершении стрельбы. Умение изготавливаться, заряжать оружие и производить выстрел.	Соревнование на личное первенство.
<b>7</b>	<b>Март</b>	После приобретения навыков быстрой стрельбы из различных положений.	Умение кучно стрелять из положения «лежа» на 10 метров, и стоя из пистолета.	Общешкольные соревнования на личное и командное первенство.
<b>8</b>	<b>Апрель</b>	После ознакомления с	Умение корректировать	Соревнования
		правилами соревнований	стрельбу при стрельбе из положения «сидя», стоя	на личное и командное первенство
<b>9</b>	<b>Май</b>	После окончания курса	Знания, полученные за год обучения	Выполнение нормативов по стрельбе

## 2.5 Методические материалы

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

Занятия строятся по 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 - 30% времени отводится на тренировки без действительного выстрела. В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится задача: расширить объем занятий, научить анализировать свои действия, научить понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела. В конце обучения рекомендуется чаще

10

практиковать тренировки, приближенные к условиям соревнований, больше участвовать в соревнованиях.

Теоретическая подготовка знакомит учащихся с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивных 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 средствам активного отдыха занимающихся, устраняя застойные явления в организме спортсмена. Могут быть рекомендованы подвижные игры, умеренный бег по пересеченной местности, плавание, лыжи, 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 знания, хорошая техническая и физическая подготовка, делает учащихся более уверенными в своих действиях. Всесторонняя подготовка помогает спортсменам в дальнейшем принимать более правильные решения в условиях соревнований.

В процессе занятий одновременно решаются воспитательные задачи. Воспитываются добросовестное отношение к труду и общественной собственности, чувство ответственности перед коллективом, сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, организованность и дисциплина, уважение к старшим. Необходимые условия успешной воспитательной работы - четкая организация занятий, высокая требовательность, соблюдение правил поведения на занятиях и в быту.

Воспитательная работа проводится так же и вне учебных занятий в форме собраний, бесед, встреч, посещения музеев, выполнение общественных поручений.

11

## **2.6. Список литературы**

- 1.** Бабак Ф.К. Основы стрелкового оружия / М.: ООО «Издательство АСТ»; СПб.: ООО «Издательство «Полигон»», 2004.
- 2.** Бишоп К. Стрелковое оружие. - М.: Омега, 2001
- 3.** Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. - М.: ДОСААФ, 1986
- 4.** Жук А.Б. Энциклопедия стрелкового оружия / М.: ООО «Издательство АСТ»; ЗАО НПП «Ермак», 2004.
- 5.** Заруднев Ю.А. Исторические и технические аспекты разработки некоторых систем стрелкового оружия 19 - 20 вв. - СПб, 1995
- 6.** Зубалий Н.П. Стрелковые кружки в школах и внешкольных учреждениях. - Киев.: Радянська школа, 1989
- 7.** Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. М., 1982.
- 8.** Кашевский В.А. Пехотное оружие Второй мировой войны / Мн.: ООО «Харвест», 2004.
- 9.** Кинль В.А. Пулевая стрельба. М., 1989.
- 10.** Попенкер М.Р. Боевые пистолеты мира. - СПб.: ООО «Издательство «Атлант», 2005.
- 11.** Пулевая стрельба. Правила соревнований, 2006 г.
- 12.** Пулевая стрельба из пистолета, А.Петров, 1987 г.
- 13.** Стрелковый спорт и методика преподавания. Под общей ред. А.Я. Корха. М.,1986.
- 14.** Стрелковый Союз России. Пулевая стрельба «Учебно-методическое пособие», 2011 г.
- 15.**

Эсельсон И. М. Стрельба по движущимся мишеням. М.1971.

**16.** Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. М., 1973.

**17.** Васнева А.А Начальная стрелковая подготовка студентов в режиме секционной работы. М., 2018

**18.** Киселев Д.П. Начальное обучение пулевой стрельбе из пневматического оружия, - Ульяновск, 2011