

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с.Верхняя Матренка  
Добринского муниципального района Липецкой области.**

**Рассмотрено:**

Руководитель МО  
художественно-  
эстетического цикла

---

(О.В.Вострикова)  
Протокол № 1  
от 20.08.2024 г.

**Согласовано:**

Заместитель директора  
МБОУ СОШ с. Верхняя  
Матренка

---

(Н.А.Оводкова)

**Утверждено:**

Директор МБОУ СОШ  
с. Верхняя Матренка

---

(Перова Л.В.)  
Приказ № 208  
от 20.08.2024 г.

**Рабочая программа**

**«Меткий стрелок»**

**для детей 13-17 лет**

**Программа рассчитана на 1 год обучения**

**Составитель: Расторгуев Владимир Сергеевич  
Должность: учитель труда(технологии и)  
с. Верхняя Матренка Добринского  
муниципального района Липецкой области**

**2024 год**

## Пояснительная записка

Стрелковый спорт в нашей стране является одним из популярных видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников, которые с увлечением отдают свое свободное время этому замечательному виду спорта. Учащиеся, приступив к занятиям стрелковым спортом, входят в новый для себя детский коллектив.

Правильно поставленная в спортивном коллективе воспитательная работа способствует развитию у ребят таких необходимых качеств, как отношение к труду, коллективизм, дисциплинированность, дружба, товарищество. Стрелковый спорт воспитывает смелость,

мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа военно-патриотической направленности «**Меткий стрелок**» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Устав МБОУ СОШ с.Верхняя Матренка

**Актуальность курса обусловлена** целым рядом факторов.

В настоящее время большое внимание уделяется проблеме повышения уровня двигательной активности и физической подготовленности учащихся, их военно-патриотическому воспитанию. Высокий уровень азвития детей способствует эффективности учебно-познавательной деятельности и формированию социально-активной личности. В то же время, отмечается наличие значительного количества детей гиперактивных, неспособных удерживать внимание на одном предмете. Этим объясняется необходимость значительного увеличения учебного времени на занятия стрельбой, где требуется значительная концентрация внимания и выполнение специальных упражнений. В целях профилактики асоциального поведения детей подростков необходимо расширение вне учебной физкультурно-оздоровительной и военно-патриотической работы.

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

**Задачи:**

**Обучающие задачи:** дать основные теоретические и практические знания в области стрелкового спорта, меры безопасности при стрельбе (пневматической винтовки).

**Воспитательные задачи:**

- военно-патриотическое воспитание;
- воспитание чувство гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувство ответственности за порученное дело;
- воспитание коллективизма;
- понимание здорового образа жизни.

**Развивающие задачи:**

- расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела;
- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

По существу начальное обучение стрельбе из пневматической винтовки проводится в следующей последовательности: ознакомление с понятием выстрела, приемами и правилами меткой стрельбы, овладение основами техники производства прицельного выстрела.

**Программа разработана с учетом:**

- использования имеющегося в наличии школы простейшего спортивного инвентаря;
- многолетнего опыта работы стрелковых кружков образовательных учреждений (рекомендована тематика занятий, рассчитано оптимальное количество часов и боеприпасов);
- освоения простейших упражнений, выполнение которых из школьного оружия в условиях соревнований дает право на присвоение спортивного разряда.

**Срок реализации программы:** 1 год.

Режим занятий группы 1 час в неделю

### **Условия реализации программы.**

Учебно-тренировочную работу с учащимися рекомендуется строить с учетом режима школьного дня. При комплектовании кружков желательно подбирать учеников примерно одного возраста и одинаковой физической подготовленности. Допускать новичков к практической стрельбе можно только после того, как они научатся обращаться с пневматическим оружием, усвоят «Инструкцию по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах» и лично распишутся в журнале (или специальной книге) в знании этой инструкции. Руководитель стрельбы также обязан расписаться напротив каждой фамилии занимающегося с указанием даты проведения инструктажа.

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением

основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности. Занятия строятся по обычной общепринятой 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% времени отводится на тренировки без действительного выстрела. В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится задача: расширить объем знаний, научить занимающихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела. В конце обучения рекомендуется чаще практиковать тренировки, приближенные к условиям соревнований, больше участвовать в соревнованиях.

Программа кружка «Меткий стрелок» относится к **военно-патриотической направленности.**

### **Содержание обучения**

**Теоретическая подготовка** знакомит кружковцев с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-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 средством активного отдыха занимающихся, устраняющим застойные явления в организме спортсмена. Могут быть рекомендованы: подвижные игры, умеренный бег по пересеченной местности, 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 занимающимися знания, хорошая техническая и физическая подготовка делают их более уверенными в своих действиях. Всесторонняя подготовка поможет спортсменам в дальнейшем принимать более правильные решения в условиях соревнований.

В процессе занятий одновременно решаются и **воспитательные задачи.** Руководитель кружка воспитывает у занимающихся отношение к труду и общественной собственности, -

чувство ответственности перед коллективом, добивается от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим.

В плане работы кружка учтено проведение нескольких соревнований, как внутренних

— классификационных (на первенство кружка и т. п.), так и массовых (на первенство школы, города). Это необходимо для популяризации стрелкового спорта среди учащихся, показа работы и достижений кружка, привлечения новых ребят к занятиям стрелковым спортом. Массовые соревнования проводятся при самом активном участии членов стрелкового кружка.

### **Содержание программы**

#### **Введение.**

Физическая культура и спорт в РФ. Обзор развития стрелкового спорта в РФ. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Регистрация занимающихся.

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

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Изучение «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах».

#### **Материальная часть оружия и основы стрельбы.**

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовки МР-

512. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Рассеивание выстрелов. Определение средней точки попадания (с. т. п.). Расчет поправок.

#### **Основы техники стрельбы.**

Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовления стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (с. т. п.) на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Тренировки.

#### **Правила соревнований.**

Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

#### **Изучение и совершенствование техники стрельбы.**

Тренировки. Изучение изготовления для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с. т. п. с ЦИИфОМ мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

#### **Общая физическая подготовка.**

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, в сопротивлении. Спортивные и подвижные игры.

**Классификационные соревнования и переводные испытания.** Проверка знаний пройденного теоретического материала.

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Введение.	1
2	Меры безопасности при проведении стрельб.	1
3	Материальная часть оружия и основы техники стрельбы.	6
4	Правила соревнований.	2
5	Совершенствование техники стрельбы.	14
6	Общая физическая подготовка.	5
7	Классификационные соревнования.	5
8	ИТОГО	34

#### Ожидаемый результат:

##### Знать:

1. Историю развития стрелкового спорта.
2. Развитие стрелкового оружия в России.
3. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия.
4. Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки.
5. Порядок разборки и сборки винтовки.
6. Характерные неисправности, их устранение.
7. Уход за оружием, хранение.
8. Правила поведения в тире и на линии огня.
9. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание.

##### Уметь:

1. Правильно вести стрельбу стоя по неподвижной мишени.
2. Правильно вести стрельбу сидя «с колена» по неподвижной.
3. Правильно вести стрельбу лежа по неподвижной мишени.

##### Методические и оценочные материалы:

«Зачтено»-обучаемый правильно ориентируется в современном стрелковом оружии, знает

технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, умеет правильно

занять позицию на стрелковом рубеже, вести прицельную и кучную стрельбу с

результатом не ниже 18 очков при трех выстрелах, 30 очков при пяти выстрелах, 60 очков

при десяти выстрелах;

«Не зачтено»-

а) если обучаемый неправильно ориентируется в современном стрелковом оружии, не знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, не умеет правильно занять позицию на огневом рубеже.

б) ведет прицельную и кучную стрельбу с результатом ниже 18 очков при трех, 30-ти при пяти и 60-ти при десяти выстрелах.

#### **Формы подведения итогов результатов обучения.**

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 курса; -школьные соревнования, посвященные Дню Защитников Отечества;-участие в районных соревнованиях по стрельбе из пневматического оружия; сдача норм ГТО по стрельбе. -анализ и обсуждение проводимых мероприятий с учащимися.

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

1. Винтовки пневматические.
  2. Сейф для хранения оружия.
  3. Пульки для стрельбы из пневматического оружия.
  4. Мишени бумажные (различные).
  5. Электронные образовательные ресурсы.
- Медиатека по курсу ОБЖ, раздел «Стрелковое оружие» (учебные фильмы, Видеофрагменты.

#### **Учебно-методическая литература.**

1. А.Д.Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
2. Сборник руководящих документов по стрелковому спорту.
3. Правила соревнований по пулевой стрельбе.
4. ДО г.Москвы ЦВП и ГВ методические материалы и нормативные документы «Основы подготовки к военной службе».
5. ДО г.Москвы ЦВП и ГВ «Методические рекомендации по организации учета, хранения и выдачи оружия и боеприпасов».
6. А.С.Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».
7. Попов Е.А., «Огневая подготовка». Москва, 2004 г.