



Российская Федерация  
Иркутская область  
Муниципальное образование «Братский район»  
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Илирская средняя общеобразовательная школа № 1»  
665746, Иркутская область, Братский район, с. Илир, ул. Кирова, 16, e-mail:  
ilirshool1@mail.ru

**РАССМОТРЕНО**

Заседание ШМО учителей  
МКОУ «Илирская СОШ №1»  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.  
Руководитель МО  
Ф.И.О. Толмачева В.В.

**СОГЛАСОВАНО**

от «29» августа 2024г.  
Зам. директора по УВР  
Ф.И.О. Манова И.В.

**УТВЕРЖДАЮ**

от «30» августа 2024г.  
Директор МКОУ «Илирская  
СОШ №1»  
Ф.И.О. Земскова Т.И.



Рабочая программа  
По курсу внеурочной деятельности  
«Стрельба»  
для обучающихся 10-11 классов  
на 2024-2025 учебный год

Разработал:  
Ефремов Николай Николаевич,  
учитель физической культуры,  
первой квалификационной категории

2024 г.

Содержание рабочей программы среднего общего образования регламентируется действующими федеральными и региональными документами:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г; - федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобороны России от 17.12.2010 г. № 1897) с изменениями (утверждены приказом Минобороны России от 29.12.2014 г. № 1644, от 31.12.2015 г. № 1577) - санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 с изменениями от 24.11.2015 г, приказ № 189; - Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 года № 1/15). - «Программа для кружков по изучению военного дела»; 1986 г., стр. 95-105; программ кружка «Стрелковые кружки», автор А.С. Кузнецов, 1987 год;

«Программы допризывной подготовки юношей» 1990 г.; программы « Стрелковая подготовка учащихся Общеобразовательных учреждений» 1999 год. Авторы: П. П. Миненко и С.Т. Мишин и имеет модифицированную структуру. Программа курса «Меткий стрелок» имеет спортивно-техническую направленность. Она носит учебнопознавательное и прикладное функциональное предназначение. По форме своей ориентированности является, как индивидуальной, так и групповой формой организации занятий. Главное в программе – системный подход к формированию гражданской позиции ребёнка, создание условий для его самосознания и самовоспитания.

Данная программа позволяет решать задачи воспитания всесторонне развитой личности и имеет спортивно-оздоровительную направленность. При занятии стрельбой из пневматического оружия идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности. Программа рассчитана на проведение теоретических и практических занятий с учащимися 10-11 классов в течении 1 года в объеме 144 часов. Курс «Меткий стрелок» направлен на достижение следующих целей: Удовлетворение постоянно возникающего стремления юношей допризывного возраста к овладению военными знаниями и занятию военно-прикладными видами спорта. - Освоение знаний по 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. - Овладение умением разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии; разбирать и собирать автомат Калашникова, а также осуществлять его чистку, смазку, подготовку к бою и постановку на хранение;

устранять возможные неисправности и задержки 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; готовить ручную осколочную гранату к броску; метать ручные осколочные гранаты по горизонтальным целям из различных положений и из укрытий. - Воспитать любовь к военно-прикладным видам спорта; уважение к Вооружённым Силам России и их истории; уважение к Российскому оружию и его истории. Сформировать у

воспитанников целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникативность.

Формировать навыки меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений. Развивать у воспитанников внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность. Программа рассчитана на проведение теоретических и практических занятий по стрельбе из пневматической винтовки с учащимися 10-11 классов в течении 1 года в объеме 34 часа, 1 час в неделю Срок реализации программы 1 год. Результаты курса внеурочной деятельности: В результате изучения курса учащиеся будут знать/понимать физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правилам стрельбы; устройство и принцип действия пневматического оружия, технику безопасности при обращении и стрельбе из пневматического оружия; элементарные теоретические сведения о баллистике; историю стрелкового оружия; команды, подаваемые инструктором при проведении учебных стрельб из пневматического оружия. технику безопасности при проведении стрельб; устройство и принцип действия АК; необходимые действия по обслуживанию АК;

способы развития быстроты, ловкости, общей и статической выносливости · технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются при стрельбе; основы тактической и строевой подготовки. Уметь: выполнять стрелковые упражнения из положения, лежа и сидя; занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе; выполнять специальные действия, способствующие уравниванию дыхания и пульса; осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать; применять полученные знания и умения в самостоятельной работе; анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся. осознанно относиться к своему здоровью определять дальность

до цели, направление и силу ветра; применять полученные знания и умения в самостоятельной работе; анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся; проявлять волевые качества спортсмена; выполнять упражнения по стрельбе из пневматического оружия из разных положений (сидя, стоя, лежа, с колена) с результатом не ниже 35 очков.

### **Программа предусматривает цели:**

- формировать у суворовцев наиболее полные знания и представления об истории и возникновении стрелкового спорта;
- научить суворовцев владеть пневматическим оружием; расширить объем знаний, научить занимающихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела;
- совершенствовать разностороннее развитие суворовцев для их готовности к дальнейшему обучению в высших военных училищах, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организованное проведение свободного времени, досуга;
- пропаганда здорового образа жизни;

### **Задачи программы:**

1. Обучить приемам и правилам стрельбы.
2. Воспитывать любовь к оружию, терпение и настойчивость в достижении мастерства пулевой стрельбы; воспитание патриотизма и гордости за свою Родину; воспитывать у суворовцев чувство ответственности, добиваться от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплине.
3. Развитие функциональных возможностей организма.

### **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.

Программа разработана с учетом имеющегося в наличии училища оборудования.

В реализации данной программы участвуют дети в возрасте 17-18 лет.

Срок реализации 1 год; 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;
- команды, подаваемые инструктором при проведении учебных стрельб из пневматического оружия.
- боевые традиции В.С. России;
- характеристику вооружения Российской армии;

*Должны уметь:*

- выполнять стрелковые упражнения из положения, стоя и сидя;
- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;
- выполнять специальные действия способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся.

*Должны принимать активное участие:*

в проведении училищных, городских, областных, Российских соревнований.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

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

### Календарно-тематическое планирование

Тема урока	Наименование темы, урока	Кол-во часов
<b>Тема 1</b>	<b>История стрелкового оружия</b>	<b>2</b>
1.1	История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и	2

	элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.	
<b>Тема 2</b>	<b>Теоретические основы стрельбы теория</b>	<b>2</b>
2.1	История развития пулевой стрельбы, ее значение. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания.	2
2.2	Явление выстрела. Отдача винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела.	2
2.3	Отдача винтовки. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.	2
<b>Тема 3</b>	<b>Устройство и назначение винтовки.</b>	<b>2</b>
3.1	Общие данные. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия.	2
<b>Тема 4</b>	<b>Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.</b>	<b>2</b>
4.1	Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка.	2
<b>Тема 5</b>	<b>Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия</b>	<b>2</b>
5.1	Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.	2
5.2	Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.	2

<b>Тема 6</b>	<b>Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия</b>	<b>1</b>
6.1	Упражнение №1 Контроль однообразия прицеливания. Упражнение №2 Тренировка в стрельбе без пуль.	4
6.2	Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	2
<b>Тема 7</b>	<b>Техника стрельбы из пневматической винтовки на 5 м. (упр. №6) Практические занятия.</b>	<b>8</b>

7.1	Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов — 3.	6
7.2	Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат.	8
7.3	Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробойнам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	6
7.4	Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5	6
7.5	Упражнение №7. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.	4
7.6	Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.	4
<b>Тема 8</b>	<b>Техника стрельбы из пневматической винтовки на 10 м. (мишень. №6). Практические занятия.</b>	<b>4</b>
8.1	Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов — 5.	4
8.2	Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат.	4
8.3	Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробойнам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	4
8.4	Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола.	4

<b>Тема 9</b>	<b>Теоретические основы стрельбы</b>	<b>4</b>
9.1	Отдача винтовки. Влияние однообразия прикладки винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания.	8
<b>Тема 10</b>	<b>Устройство пневматической винтовки, Автомата Калашникова АК-74</b>	<b>1</b>
10.1	Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической	4

	винтовки, устройство и принцип действия АК. Необходимые действия по обслуживанию АК	
<b>Тема 11</b>	<b>Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.</b>	<b>1</b>
11.1	Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.	1
<b>Тема 12</b>	<b>Приведение винтовки к нормальному бою. Практические занятия.</b>	<b>2</b>
12.1	Проверка боя винтовки.	2
12.2	Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали.	2
12.3	Регулировка прицела.	1
<b>Тема 13</b>	<b>Техника стрельбы из пневматических винтовок. Практические занятия</b>	<b>2</b>
13.1	Упражнение №9. Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Дистанция- 5м. Выстрелов 3*5, Задание выполнить нормативные установки.	4
13.2	Упражнение №10. Стрельба, стоя с руки, мишень 8, дистанция 5м. Выстрелов 3*5 Задание – выполнить нормативы соревнований. Стрельба с упора мишень №8 дистанция 10 м, выстрелов 3*5.	4
13.3	Упражнение №14 Стрельба лежа с руки. Расстояние 10м, мишень №8 выстрелов 3* 10.	4
<b>Тема 14</b>	<b>Стрельба на время. Практические занятия.</b>	<b>2</b>
14.1	Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; - из пистолета, дистанция 5м, мишень «П».	2
14.2	Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5.	2
14.3	Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат.	2

14.4	Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	4
	<b>Итого, часов</b>	<b>144</b>