

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6 г.Саяногорска

Рассмотрено:  
руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_/Савушкина Е.М./

ФИО

Протокол №\_\_1\_\_  
от «31» августа 2023г.

Согласовано:  
зам.директора по ВР  
\_\_\_\_\_/Козарез О.Ю./

ФИО

«31» августа 2022г.

Утверждено:  
Директор  
\_\_\_\_\_/Богданова О.В./

ФИО

Приказ № 225  
от «31» августа 2023г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

**Кружка: «Стрелок»**  
для 6-9, 10 класс  
2023-2024 учебный год

Программу составил:  
Лукаш Владимир Михайлович

Саяногорск, 2023 год

### **Пояснительная записка:**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ООО и СОО, а также с учётом Рабочих программ воспитания МБОУ СОШ № 6.

Стрелковый спорт 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. 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. Доступной формой массового обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовки и пуль к ней; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой школьников с 10-летнего возраста. Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта в школе.

#### Актуальность программы

Программа составлена с учетом тенденций в развитии стрелкового спорта, как одного из востребованного вида спорта нашего времени и соответствует уровню развития современной подростковой аудитории. Актуальность программы также состоит в том, что, формирование здорового образа жизни, проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся одно из основных направлений работы школы.

Кроме того занятия позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа внеурочной деятельности «Стрелок», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

#### Особенности реализации программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Стрелок» предназначена для обучающихся 6-10 классов. **Программа рассчитана на 68 часов (1 раз в неделю по 2 часа)** для первого года обучения 6-8 классы и **34 часа (1 раз в неделю по 1 часу)** для второго года обучения 9-10 классы.

**Цель программы:** привлечь детей к активным формам повышения физической подготовки. Сделать более разнообразными, эффективными, целостными формы работы по гражданскому патриотическому воспитанию.

#### **Основные задачи программы:**

- Теоретическое и практическое обучение пулевой стрельбе;
- обеспечение активного участия членов кружка в спортивной и оборонно-массовой работе, воспитание их в духе беззаветной преданности своему Отечеству;
- подготовка молодежи к военной службе, разъяснение необходимости укрепления обороноспособности России.

#### **Прогнозируемые результаты, критерии и механизм оценивания результатов.**

Учащийся должен знать:

- историю, виды и типы российского стрелкового и спортивного оружия;
- правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;

- основные правила стрельбы;
- материальную часть пневматического и малокалиберного оружия;

Учащийся должен уметь:

- ремонтировать, обслуживать, чистить, смазывать и ставить на хранение пневматическую и малокалиберную винтовки;
- стрелять по мишеням из различных положений, корректировать и само корректировать стрельбу;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе.

#### **Формы контроля 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 курса;
- соревнования на личное первенство среди воспитанников кружка;
- участие в спартакиаде допризывной молодёжи

### **Тематический план занятий первого года обучения**

| № п.п. | Тема                                                                    | Всего часов | Из них практических |
|--------|-------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
| 1      | История стрелкового оружия.                                             | 1           |                     |
| 2      | Теоретические основы стрельбы                                           | 6           |                     |
| 3      | Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22                        | 2           |                     |
| 4      | Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.           | 2           |                     |
| 5      | Подготовка пневматической винтовки к стрельбе                           | 4           | 4                   |
| 6      | Предварительные упражнения - стрельба без пуль.                         | 4           | 4                   |
| 7      | Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (мишень. №6)  | 30          | 30                  |
| 8      | Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6) | 15          | 15                  |
| 9      | Стрельба из пневматического пистолета.                                  | 4           | 4                   |
|        | <b>ИТОГО</b>                                                            | <b>68</b>   | <b>57</b>           |

#### **Содержание программы первого года обучения.**

**Тема 1:** История стрелкового оружия, теория (1 час) История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

**Тема 2:** Теоретические основы стрельбы теория (6 часов) История развития пулевой стрельбы, ее значение. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Отдача винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.

**Тема 3:** Устройство и назначение винтовки ИЖ - 38, ИЖ -22. теория (2 часа) Общие данные. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия.

**Тема 4:** Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. теория.(2 часа.) Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка.

**Тема 5:** Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия (4 часа) Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

**Тема 6:** Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия (4 часа) Упражнение №1 Контроль однообразия прицеливания. Упражнение №2 Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

**Тема 7:** Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (упр. №6) Практические занятия. (30 часа) Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3. Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат. Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробойнам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3\*5 Упражнение №7. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3\*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3\*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.

**Тема 8:** Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6) Практические занятия. (15 часов) Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5. Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат. Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробойнам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3\*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3\*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.

**Тема 9:** Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия. (4 часов) Правильное положение ног при стрельбе. Прицеливание. Мягкий спуск. Практически выполнить упражнение: расстояние — 5м, мишень №8; Выстрелов — 3\*5

### Тематический план занятий второго года обучения

| № п.п. | Тема                                                                           | Всего часов | Из них практических |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
| 1      | Теоретические основы стрельбы                                                  | 1           |                     |
| 2      | Устройство пневматической винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22, автомата Калашникова АК-74 | 1           |                     |
| 3      | Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.                  | 1           |                     |
| 4      | Приведение винтовки к нормальному бою                                          | 2           | 2                   |
| 5      | Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22                       | 12          | 12                  |
| 6      | Стрельба из пневматического пистолета                                          | 5           | 5                   |
| 7      | Стрельба на время                                                              | 12          | 12                  |
|        | ИТОГО                                                                          | 34          | 31                  |

## Содержание программы второго года обучения

**Тема 1:** Теоретические основы стрельбы, теория (1 час) Отдача винтовки. Влияние однообразия прикладки винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания.

**Тема 2:** Устройство пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 Автомата Калашникова АК-74 (1 час) Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 ,устройство и принцип действия АК. Необходимые действия по обслуживанию АК

**Тема 3:** Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. теория (1 часа) Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.

**Тема 4:** Приведение винтовки к нормальному бою. Практические занятия. .(2 часа) Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали. Регулировка прицела.

**Тема 5:** Техника стрельбы из пневматических винтовок ИЖ-38, ИЖ-22 Практические занятия (12 часов) Упражнение№9.Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Дистанция- 5м. Выстрелов 3\*5, Задание выполнить нормативные установки. 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. Упражнение№14Стрельба лежа с руки. Расстояние10м, мишень№8 выстрелов 3\* 10.

**Тема 6:** Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия. .(5 часов) Упражнение№15. Стрельба по мишени «П», дистанция 5м, выстрелов 3\*5 Задание — научиться владеть пистолетом. Упражнение№16 Стрельба по мишени 8, дистанция 5м, выстрелов 3\*5. Задание стрелять по нормативам соревнований, получить максимальный результат

**Тема 7:** Стрельба на время. Практические занятия (12 часов) Стрельба на время: сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; из пистолета, дистанция 5м, мишень «П».

## Календарно-тематическое планирование Первый год обучения

| Тема урока    | Наименование темы, урока                                                                                                                             | Кол-во часов | Дата проведения |      |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|------|
| <b>Тема 1</b> | <b>История стрелкового оружия</b>                                                                                                                    | <b>1</b>     | план            | факт |
| 1.1           | История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие. | 1            |                 |      |
| <b>Тема 2</b> | <b>Теоретические основы стрельбы теория</b>                                                                                                          | <b>6</b>     |                 |      |
| 2.1           | История развития пулевой стрельбы, ее значение                                                                                                       | 1            |                 |      |
| 2.2           | Траектория полета пули, стабилизация.                                                                                                                | 1            |                 |      |
| 2.3           | Определение основы средней точки прицеливания, попадания.                                                                                            | 1            |                 |      |
| 2.4           | Явление выстрела. Отдача винтовки.                                                                                                                   | 1            |                 |      |
| 2.5           | Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела.                                                                                            | 1            |                 |      |
| 2.6           | Отдача винтовки. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.                                                            | 1            |                 |      |
| <b>Тема 3</b> | <b>Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22.</b>                                                                                             | <b>2</b>     |                 |      |
| 3.1           | Общие данные. Назначение и устройство основных частей                                                                                                | 1            |                 |      |

|               |                                                                                                                                              |           |  |  |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|
| 3.2           | Работа частей и механизмов. Хранение оружия.                                                                                                 | 1         |  |  |
| <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.                                                                                               | 1         |  |  |
| 4.2           | Права и обязанности стрелка.                                                                                                                 | 1         |  |  |
| <b>Тема 5</b> | <b>Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия</b>                                                                   | <b>4</b>  |  |  |
| 5.1           | Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание.                                                                           | 1         |  |  |
| 5.2           | Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.                                                                                                  | 1         |  |  |
| 5.3           | Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений.                                                                                    | 1         |  |  |
| 5.4           | Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.                                                            | 1         |  |  |
| <b>Тема 6</b> | <b>Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия</b>                                                                  | <b>4</b>  |  |  |
| 6.1           | Упражнение №1 Контроль однообразия прицеливания.                                                                                             | 1         |  |  |
| 6.2           | Упражнение №2 Тренировка в стрельбе без пуль.                                                                                                | 1         |  |  |
| 6.3           | Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.                                       | 1         |  |  |
| 6.4           | Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.                                       | 1         |  |  |
| <b>Тема 7</b> | <b>Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (упр. №6) Практические занятия.</b>                                             | <b>30</b> |  |  |
| 7.1           | Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3. | 3         |  |  |
| 7.2           | Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат.                                   | 3         |  |  |
| 7.3           | Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.    | 5         |  |  |
| 7.4           | Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5                                    | 6         |  |  |
| 7.5           | Упражнение №7. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5 м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.                | 6         |  |  |
| 7.6           | Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.                              | 7         |  |  |
| <b>Тема 8</b> | <b>Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6). Практические занятия.</b>                                        | <b>15</b> |  |  |
| 8.1           | Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5. | 2         |  |  |
| 8.2           | Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат.                                  | 2         |  |  |

|               |                                                                                                                                                                    |           |  |  |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|
| 8.3           | Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробойнам и научиться делать поправку в наводке винтовки.                          | 2         |  |  |
| 8.4           | Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола.                                                                            | 2         |  |  |
| 8.5           | Упражнение №7 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. | 3         |  |  |
| 8.6           | Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.                                                    | 4         |  |  |
| <b>Тема 9</b> | <b>Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия</b>                                                                                                 | <b>4</b>  |  |  |
| 9.1           | Прицеливание. Мягкий спуск.                                                                                                                                        | 1         |  |  |
| 9.2           | Практически выполнить упражнение: расстояние — 5м, мишень №8; Выстрелов — 3*5                                                                                      | 3         |  |  |
|               | <b>Итого, часов</b>                                                                                                                                                | <b>68</b> |  |  |

## Календарно-тематическое планирование Второй год обучения

| Тема урока    | Наименование темы, урока                                                                                                                                                              | Кол-во часов | Дата проведения |      |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|------|
|               |                                                                                                                                                                                       |              | план            | факт |
| <b>Тема 1</b> | <b>Теоретические основы стрельбы</b>                                                                                                                                                  | <b>1</b>     |                 |      |
| 1.1           | Отдача винтовки. Влияние однообразия прикладки винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания.                                                                                          | 1            |                 |      |
| <b>Тема 2</b> | <b>Устройство пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 Автомата Калашникова АК-74</b>                                                                                                     | <b>1</b>     |                 |      |
| 2.1           | Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22, устройство и принцип действия АК. Необходимые действия по обслуживанию АК | 1            |                 |      |
| <b>Тема 3</b> | <b>Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.</b>                                                                                                                  | <b>1</b>     |                 |      |
| 3.1           | Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.                                                              | 1            |                 |      |
| <b>Тема 4</b> | <b>Приведение винтовки к нормальному бою. Практические занятия.</b>                                                                                                                   | <b>2</b>     |                 |      |
| 4.1           | Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали.                                                                                                             | 1            |                 |      |
| 4.2           | Регулировка прицела.                                                                                                                                                                  | 1            |                 |      |
| <b>Тема 5</b> | <b>Техника стрельбы из пневматических винтовок ИЖ-38, ИЖ-22. Практические занятия</b>                                                                                                 | <b>12</b>    |                 |      |
| 5.1           | 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            |                 |      |
| 5.2           | Упражнение №10. Стрельба, стоя с руки, мишень 8, дистанция 5м. Выстрелов 3*5 Задание – выполнить                                                                                      | 4            |                 |      |

|               |                                                                                                                                                 |           |  |  |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|
|               | нормативы соревнований.<br>Стрельба с упора мишень №8 дистанция 10 м, выстрелов 3*5.                                                            |           |  |  |
| 5.3           | Упражнение №14 Стрельба лежа с руки. Расстояние 10 м, мишень №8 выстрелов 3*10.                                                                 | 4         |  |  |
| <b>Тема 6</b> | <b>Стрельба из пневматического пистолета. Практические занятия.</b>                                                                             | <b>5</b>  |  |  |
| 6.1           | Упражнение №15. Стрельба по мишени «П», дистанция 5 м, выстрелов 3*5 Задание — научиться владеть пистолетом.                                    | 2         |  |  |
| 6.2           | Упражнение №16 Стрельба по мишени 8, дистанция 5 м, выстрелов 3*5. Задание стрелять по нормативам соревнований, получить максимальный результат | 3         |  |  |
| <b>Тема 7</b> | <b>Стрельба на время. Практические занятия.</b>                                                                                                 | <b>12</b> |  |  |
| 7.1           | Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; - из пистолета, дистанция 5 м, мишень «П».                     | 12        |  |  |
|               | <b>Итого, часов</b>                                                                                                                             | <b>34</b> |  |  |

### Список литературы:

1. Основы стрельбы из стрелкового оружия;
2. Наставления по стрелковому делу, Воениздат, 2020;
3. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. - М., ФиС, 2020.
4. Гачаиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка. - М., ДОСААФ, 2019.
5. А. Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
6. А. С. Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».
7. Правила соревнований по пулевой стрельбе.