

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение города Бузулука
«Средняя общеобразовательная школа №4»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ «СОШ №4»

С.А. Матыцина
01.09.2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СТРЕЛОК»
на 2025-2026 учебный год**

Составитель:
Сидорова Т.В.

Бузулук, 2025

I. Пояснительная записка

Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Стрелковый спорт пользуется большой популярностью среди молодежи и школьников. Он воспитывает у молодежи высокие морально-волевые качества, готовность к защите Отечества. Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями.

Программа кружка «Стрелок» ориентирована на развитие у школьников таких качеств, как ответственное отношение к труду, дисциплинированность, дружба и товарищество. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. В содержание курса «Стрелок» входит обучение школьников основам стрельбы из пневматической винтовки.

Цели:

- развитие у школьников таких качеств, которые будут обеспечивать не только достижения высоких результатов в стрелковом спорте (самообладание, внимательность и самостоятельность), но и сформируют социальный опыт школьника: готовность к защите Отечества, коллективизм, дружбу;

- формирование готовности школьников к отношениям в обществе и преодолению жизненных трудностей, проверка своих сил и возможностей, активное самовоспитание.

Задачи:

Воспитательные: воспитание у школьников смелости и мужества, решительности и самообладания, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Развивающие: развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в обществе; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе;

Знания, умения и навыки: получение знаний об основах стрельбы, получение навыков стрельбы из пневматической винтовки, получение навыков проведения физических упражнений для укрепления общей физической подготовки и для формирования правильной осанки.

Программа рассчитана на учащихся 11-14 лет. Срок реализации дополнительной образовательной программы «Стрелок» один год.

Ожидаемый результат изучения курса.

В результате изучения курса «Стрелок» обучающийся должен

• знать:

- основы стрельбы из пневматической винтовки.

• уметь:

- находить рациональную изготовку для производства точного выстрела, уметь правильно нажимать на спусковой крючок;

- проводить физические упражнения для повышения функциональных возможностей своего организма, для своего всестороннего гармоничного развития.

II. Содержание программы

Раздел 1: Введение

Основы развития стрелкового спорта. Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте. Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Закон «О всеобщей воинской обязанности». Обязанности дежурного по поддержанию порядка

при проведении стрельб.

Раздел 2: Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, лыжная база и др.). Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

Раздел 3: Основы техники стрельбы Материальная часть ПВ

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ-22, ПЖ-38. Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Уход за оружием.

Основы стрельбы

Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость. Отдача ружья, полет пули в воздухе. Образование траектории и её элементы. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Подбор пулек. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.

Основы техники стрельбы

Изготовки при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа. Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Спуск курка.

Раздел 4: Правила соревнований

Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Представители, тренеры и капитаны команд. Допуск участников к соревнованиям. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

Практические занятия: выполнение обязанностей судьи линии огня, судьи линии мишеней, судьи контролера, судьи показчика.

Тренировка в прицеливании.

Раздел 5: Изучение и совершенствование техники стрельбы.

Тренировки Приемы изготовления. Прицеливание. Спуск курка.

Показ приемов изготовления для стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча. Положение указательного пальца на спусковом крючке. Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок заряжания и разряжения винтовки.

Изучение и освоение приемов изготовления. Тренировка.

Раздел 6: Общая физическая подготовка

Упражнения на расслабление различных групп мышц. На развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки.

Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха. Упражнения спартерами в равновесии, в сопротивлении.

III. Методическое обеспечение программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы их проведения.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, демонстрацию, команды, указания, инструкции.

Наглядные методы применяются, главным образом, в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы позволяют закрепить практические навыки и

умения. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Дидактические и демонстрационные материалы: упражнения, учебные приборы и оборудование: пневматические винтовки, цветные таблицы, видеофильмы.

Место проведения учебных занятий и тренировок и хранения оружия: спортивный зал.

**Календарно-тематическое планирование кружка
«Стрелок» (34 ч)**

№п/п	Тема занятия	Дата план факт
1	Введение. Программа и расписание занятий. Основы развития стрелкового спорта.	
2	Техника безопасности при стрельбе. Назначение и боевые свойства оружия.	
3	Общее устройство винтовки МР-512. Виды прицелов и их Устройство.	
4	Осмотр оружия. Уход за оружием. Явление выстрела. Прицеливание. Пули	
5	Порядок стрельбы. Ошибки при стрельбе. Меры безопасности на соревнованиях	
6-7	Изучение и совершенствование техники стрельбы	
8	Приемы изготровки к стрельбе	
9	Прицеливание	
10	Отработка спуска курка	
11	Изготовка к стрельбе сидя с упора	
12	Изготовка к стрельбе сидя с упора локтями о стол	
13	Изготовка к стрельбе сидя с упора о стойку	
14	Положение корпуса, рук, ног, головы	
15	Положение корпуса и кисти руки	
16-17	Изготовка к стрельбе с положения «лежа»	
18-19	Изготовка к стрельбе с положения «стоя»	
20-21	Изготовка к стрельбе сидя с упора	
22	Изготовка к стрельбе с положения «стоя»	
23-24	Изготовка к стрельбе с положения «лежа»	
25-26	Понятие прицеливания	
27	Физическая подготовка	
28	Положение пальца на спусковом крючке	
29	Физическая подготовка	
30	Порядок заряжания	
31	Подготовка к соревнованиям	
32	Тренировка	
33-34	Соревнования. Подведение итогов	
ИТОГО – 34 часов		

Список литературы

1. Основы стрельбы из стрелкового оружия;
2. Наставления по стрелковому делу, Воениздат, 1985.- 111с.;
3. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.
4. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 1969.
5. Гачаиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986.
6. История винтовки от пищаля до автомата, издание журнала "Техника-молодежи",1993.- 11с.;
7. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М., ФиС, 1986.
8. Правила безопасности для взрослых и детей: А.Г.Рыхнов; под ред. В.В.Шевченко.- "Библиотечка "Военные знания", 2006 г.
9. Огневая подготовка: Е.А.Попов; под ред. В.В.Рябчука.-ООО "Редакция журнала "Военные знания", 2004 г.
10. Физическая подготовка: А.А.Квак; "Библиотечка "Военные знания", 2010 г.
11. Пневматическое оружие: А.Д. Дворкин.- ООО "Редакция журнала "Военные знания",2001 г.
12. Подготовка учащейся молодежи: И.П. Цуканов.- КОПОО Центр "Поиск", Курск, 2004