

Утверждаю:

И.о.Директора школы

Ахмедова Е.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Секция «Пулевая стрельба»

Преподаватель: Попиль А.Л.

2025-2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Пулевая стрельба» физкультурно-спортивного и патриотического направлений разработана в соответствии с методической разработкой В.П. Авдеева «Сдача норм ГТО по пулевой стрельбе» (1977 г.); авторской программой кружка «Стрелковые кружки» А.С.Кузнецова (1987 г.); ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ УЧЕБНЫХ ВОЕННЫХ ЦЕНТРОВ (Под общ. Ред. к. военных н., профессора генерал-полковника Ю.Б. ТОРГОВАНОВА (2014 г.); методическим рекомендациям ДОСААФ «Обучение пулевой стрельбе из пневматического пистолета» и на основе методического пособия «Стрельба из пневматических винтовок», предназначенного для военно-патриотических клубов (объединений), кадетских государственных общеобразовательных учреждений.

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. Доступной формой массового обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических и лазерных винтовок.

Преимущества этого оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовок и пуль к ней; возможность использования школьных помещений для стрельбы; 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.

Стрельба из оружия на короткую дистанцию значительно расширяет возможности тренировок стрелков-спортсменов. Отсутствие принципиальных различий в технике производства выстрела из пневматического (лазерного) и огнестрельного оружия позволяет применять навыки и умения, сформированные стрельбой из пневматического оружия, при дальнейшем обучении стрельбе из малокалиберного и боевого оружия.

Стрельба из оружия, проводимая на начальной стадии подготовки, оказывает непосредственное влияние на дальнейшее спортивное совершенствование стрелка. По существу начальное обучение стрельбе из винтовки проводится в следующей последовательности: ознакомление с понятием выстрела, приемами и правилами меткой стрельбы, овладение основами техники производства прицельного выстрела.

Учебно-тренировочная работа с обучающимися строится с учетом режима школьного дня. Дети допускаются к практической стрельбе можно только после того, как они научатся обращаться с оружием, усвоят «Инструкцию по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах».

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

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 изготовку 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, 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 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**, такие как чувство ответственности перед коллективом, добивается от обучающихся сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим. Необходимое условие успешной воспитательной работы - четкая организация занятий, высокая требовательность преподавателя к занимающимся, соблюдение норм поведения на занятиях, в школе и в быту.

Программа разработана с учетом:

- использования имеющегося в наличии школы простейшего спортивного инвентаря;
- освоения простейших упражнений, выполнение которых из школьного оружия в условиях соревнований дает право на присвоение спортивного разряда.

Цель программы: воспитание гармонически развитой личности, с развитыми умениями и навыками во владении оружием, готовой к защите Родины.

Задачи программы:

- воспитывать у обучающихся отношение к труду и общественной собственности, чувство ответственности перед коллективом,
- формировать сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, организованность и дисциплину, уважение к старшим,
- добиваться соблюдения норм поведения на занятиях, в школе и в быту,

- научить детей ориентироваться в сложных ситуациях,
- дать понятие об азах воинской службы,
- научить детей пользоваться винтовкой и изучить меры безопасности при обращении с оружием, правилам прицеливания, изготровки к стрельбе и производства выстрела,
- познакомить с устройством АК-74,
- развивать у ребят коллективизм, дисциплинированность, товарищество, - воспитывать смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность.

Возраст обучающихся: 11-15 лет (обучающиеся 5-9 классов).

Срок реализации программы: 1 год.

Группа состоит из 15 учащихся. Режим занятий группы 1 раз в неделю, 30 часов в год.

Длительность занятия 40 минут.

Занятия проводятся в школьном тире, кабинете ОБЗР в форме теоретических и практических занятий, соревнований, зачетов, игр, изучения документов. Безопасность при проведении стрельбы обеспечивается четкой ее организацией, точным соблюдением мер безопасности и высокой дисциплинированностью всех участников стрельбы. В плане работы кружка учтено проведение нескольких соревнований, как внутренних — классификационных (на первенство кружка и т. п.), так и массовых (на первенство школы). 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.

Темы теоретических и практических занятий адаптированы с учетом возрастных и психологических особенностей ребенка, направлены на воспитание патриотизма и в дальнейшем на подготовку к защите Родины.

В конце года подводятся итоги практических навыков и теоретических занятий методом проведения соревнований на первенство кружка, школы.

Результаты реализации программы

Ожидаемый результат:

- сформированное отношение у обучающихся к труду и общественной собственности, чувства ответственности перед коллективом;
- сформированное у обучающихся сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим;
- соблюдение норм поведения на занятиях, в школе и в быту;
- выполнение нормативов «Начинающий стрелок» и «Юный стрелок» по итогам занятий.

К концу года обучающиеся должны овладеть навыками стрельбы из винтовки в соответствии с нормативами.

Нормативы (оценки) за выполнение упражнений по стрельбе

1-ое упражнение по спортивной стрельбе из винтовки.

- цель — спортивная с кругами мишень "П", на 10м и 5м;
- расстояние до цели — 10м или 5м (в зависимости от мишени);
- количество выстрелов — 5.
- время на стрельбу — неограниченное;
- положение — сидя, с руки.

Оценка:

"отлично" — выбить 30 очков, в том числе попасть тремя выстрелами в черный круг;

"хорошо" — выбить 22 очка, в том числе попасть двумя выстрелами в черный круг;

"удовлетворительно" – выбить 10 очков, в том числе попасть одним выстрелом в черный круг.

2-ое подготовительное упражнение по стрельбе из винтовки.

- цель – грудная фигура, мишень № 6г и ростовая фигура мишень № 8г; - расстояние до цели – 10м;
- количество пуль – 5(3+2) шт., (три выстрела по мишени №6г и 2 – по мишени №8г);
- время на стрельбу – неограниченное;
- положение – сидя (лежа), с руки.

Оценка:

поразить обе цели, при этом мишень № 6г поразить:

"отлично" – тремя выстрелами;

"хорошо" – двумя выстрелами;

"удовлетворительно" – одним выстрелом

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов теории	Количество часов практика
1	Меры безопасности при обращении с оружием	2	2	
2	История создания стрелкового оружия	1	1	
3	Пневмо (лазерное) оружие	1	1	
4	Подготовка к стрельбе	2	2	
5	Учебно-тренировочные занятия. Подготовка к стрельбе	8	1	7
6	Производство выстрела	1	1	
7	Учебно-тренировочные стрельбы.	15	1	14
	Итого	30	9	21

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	дата		примеч ание
			По плану	факти чески	
Меры безопасности при обращении с оружием 1 час					
1	Меры безопасности при обращении с оружием	1			
История создания стрелкового Оружия 1 час					
2	История стрелкового оружия	1			
Пневматическое оружие 1 час					
3	Пневмо (лазерное) оружие	1			
Подготовка к стрельбе 2 часа					
4	Подготовка к стрельбе	1			
5	Подготовка к стрельбе	1			

Производство выстрела 1 час					
6	Производство выстрела	1			
Учебно-тренировочные занятия. Подготовка к стрельбе 8 часов					
7	Учебно-тренировочные занятия. Подготовка к стрельбе	1			
8	Учебно-тренировочные занятия. Подготовка к стрельбе	1			
9	Учебно-тренировочные занятия. Подготовка к стрельбе	1			
10	Учебно-тренировочные занятия. Подготовка к стрельбе	1			
11	Учебно-тренировочные занятия. Подготовка к стрельбе	1			
12	Учебно-тренировочные занятия. Подготовка к стрельбе	1			
13	Учебно-тренировочные занятия. Подготовка к стрельбе	1			
14	Учебно-тренировочные занятия. Подготовка к стрельбе	1			
Меры безопасности 1 час					
15	Меры безопасности при обращении с оружием	1			
Учебно-тренировочные стрельбы. Подготовка в стрельбе, производство выстрела. 15 часов					
16	Учебно-тренировочные стрельбы. Подготовка в стрельбе, производство выстрела	1			
17	Учебно-тренировочные стрельбы. Подготовка в стрельбе, производство выстрела	1			
18	Учебно-тренировочные стрельбы.	1			
19	Учебно-тренировочные стрельбы.	1			
20	Учебно-тренировочные стрельбы.	1			
21	Учебно-тренировочные стрельбы.	1			
22	Учебно-тренировочные стрельбы. Подготовка в стрельбе, производство выстрела	1			
23	Учебно-тренировочные стрельбы. Подготовка в стрельбе, производство выстрела	1			
24	Учебно-тренировочные стрельбы.	1			
25	Учебно-тренировочные стрельбы.	1			
26	Учебно-тренировочные стрельбы.	1			
27	Учебно-тренировочные стрельбы.	1			
28	Учебно-тренировочные стрельбы.	1			
29	Учебно-тренировочные стрельбы.	1			
30	Учебно-тренировочные стрельбы.	1			

Индекс упражнения	Дистанция, м	Положение для стрельбы	Количество выстрелов		мишени			Время на стрельбу, мин
			пробно	зачтено	№	Кол-во пробных	Кол-во зачтено	
«Юный стрелок»	10	С опорой о стол	6	20	8	2	4	30мин
«Меткий стрелок»	10	Стоя	6	20	8	2	4	40мин
«Снайпер»	10	Стоя. С колена	6	20	8	2	4	40мин

Содержание программы

1. Вводное. Меры безопасности при обращении с оружием.

Содержание основных положений мер техники безопасности при обращении с оружием.

Инструктаж по мерам безопасности при обращении с оружием.

2. История создания стрелкового оружия.

Необходимые условия для возникновения оружия. Успехи России в создании отечественного оружия.

3. Пневматическое (лазерное) оружие.

Назначение и история создания учебного оружия. Основные виды оружия и использования его в повседневной жизни.

4. Подготовка к стрельбе.

Упражнения для правильной позы при стрельбе.

5. Производство выстрела.

Упражнения на внимание, самоконтроль.

6. Учебно-тренировочные занятия. Подготовка к стрельбе.

Практические занятия.

Порядок изготовления к стрельбе, выбор позы, хватка оружия, выбор точки прицеливания, способы прицеливания и контроля положения мушки и цели, заряджение оружия.

7. Учебно-тренировочные стрельбы. Производство выстрела

Практические занятия.

Порядок производства выстрела, плавный нажим на спусковой курок, контроль дыхания, способы самоконтроля.

Соревнования на переноску кружка и школы.

8. Итоговое занятие.

Подведение итогов занятий, определение лучших обучаемых, награждение грамотами.

Разрядные нормы по стрельбе пулевой:

Винтовки, прицел открытый

Индекс упражнения	Положение для стрельбы	Дистанция м	Разряд		
			3-й	2-й	1-й
«Юный стрелок»	С опорой о стол (20 выстрелов)	10	130	150	170
«Меткий»	Стоя. (20 выстрелов)	10	ПО	130	150

стрелок»					
«Снайпер»	Стоя. С колена. (40 выстрелов 20\20)	10	310	330	350

Перечень учебно-методических средств обучения

Литература

1. Авдеев В.П. «Сдача норм ГТО по пулевой стрельбе». Москва, 1977 г.
2. Кузнецов А.С. Программа кружка «Стрелковые кружки», 1987г.
3. Лазерная винтовка, модель «Рубин» ЛТ- 512С (траектория –Б). Техническое описание и инструкция по эксплуатации. Новосибирск 2023г.
4. Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок», предназначенного для военно-патриотических клубов (объединений), Кадетских государственных общеобразовательных учреждений. –департамент образования г. Москвы ЗОУО ГОУ Детский (юношеский) центр «Патриот», Москва 2011 год.
5. Обучение пулевой стрельбе из пневматического пистолета. Методические рекомендации ДОСААФ. 2012 г.
6. Пневматическая винтовка МР-512С. Техническое описание и инструкция по эксплуатации. Ижевск. 2023г.
7. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ УЧЕБНЫХ ВОЕННЫХ ЦЕНТРОВ (Под общ. Ред. к. военных н., профессора генерал-полковника Ю.Б. ТОРГОВАНОВА). СФУ. Красноярск, 2014 г.

Материально-техническое обеспечение:

1. Тир школьный.
2. Винтовка пневматическая – 1 шт.
3. Винтовка лазерная – 3 шт.
4. Ноутбук с программным обеспечением – 1шт.
5. Камера лазерная «Рубин» - 1 шт.
6. Сейф для хранения оружия – 1 шт.
7. Пульки для стрельбы из пневматического оружия.
8. Мишени (разные).
9. Подставки ростовые.