

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Иркутской области  
Комитет по образованию администрации города Братска  
МБОУ г. Братска "СОШ № 18"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей  
физической культуры и  
ОБЖ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Силантьева Ю.В.  
Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

Кузнецова Т.Н.  
Протокол №1  
от «31» августа 2023 г.

Солодовник А.А.  
Приказ №300  
от «01» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2311743)

**курса внеурочной деятельности «Стрельба из пневматической винтовки»  
для обучающихся 5 – 9 классов**

г. Братск 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в рамках внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению развития личности. Составлена на основе программы «Оборонно-спортивные кружки» для учреждений дополнительного образования. Москва «Просвещение». В программу также включены темы по изучению материальной части, разборка и сборка автомата Калашникова. Необходимость разработки и внедрения курса стрелковой подготовки в системе дополнительного образования детей обусловлено тем, что в программе курса Основы безопасности жизнедеятельности нет достаточно времени уделяется этим темам. Поэтому данная программа используется для подготовки стрелков-спортсменов по стрельбе из пневматической винтовки. Программа предназначена для учащихся 5-9 классов. Программа позволяет развить у воспитанников такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Привлекает воспитанников эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и научиться метко, стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества.

Привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

Данная рабочая программа предназначена для изучения учебного курса внеурочной деятельности «Стрельба из пневматической винтовки» в 5-9 классах МБОУ «СОШ № 18».

Содержание данной учебной программы реализует принципы и задачи основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 18» с учетом программ, включенных в ее структуру.

Учебный курс, внеурочной деятельности «Стрельба из пневматической винтовки» реализуется с 5 по 7 класс в количестве 34 часа, в неделю 1 час и с 8 по 9 класс в количестве 34 часа, в неделю 1 час.

*Цель* внеурочных занятий по пулевой стрельбе состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся обучить, закрепить арсенал двигательных умений и навыков в пулевой стрельбе, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, терпеливости и выдержки, приобщить их к регулярным тренировкам.

*Задачи:*

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам двигательных действий
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

# **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

## **5-9 КЛАСС**

Содержание курса внеурочной деятельности реализуется в следующих формах: беседа; групповая, индивидуальная, парная работа; инструктаж во время проведения стрельб; рассказ педагога; просмотр видеороликов.

Материал программы дается в следующих разделах: меры безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, материальная часть оружия, подготовка к стрельбе из пневматических винтовок, совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки, участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по пулевой стрельбе в школе и вне ее. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния пулевой стрельбы, оружия, правил соревнований по пулевой стрельбе, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ»

### *Личностные результаты:*

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

### *Метапредметные результаты:*

#### *Познавательные:*

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- устанавливать причинно-следственные связи.

#### *Регулятивные:*

- самостоятельно планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планировать общую цель и пути ее достижения;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимоконтроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

#### *Коммуникативные:*

- взаимодействовать, ориентироваться на партнёра, сотрудничать и кооперироваться;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в команде

*Предметные результаты:*

- историю развития стрелкового спорта в России;
- правила безопасного поведения стрелка в тире;
- порядок обращения с оружием;
- сигналы во время стрельб;
- материальную часть пневматического спортивного оружия;
- правила ухода за ним, обслуживание и выверку прицельного приспособления;
- порядок стрельбы во время соревнований;
- работу судей на стрелковых соревнованиях;
- строение и функции организма человека;
- гигиену спортсмена;
- оказывать первую помощь при кровотечениях;
- кучно и метко стрелять из различного пневматического оружия, из различных положений и на различное расстояние;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- корректировать и самокорректировать стрельбу, вносить поправки.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Наименование разделов и тем программы | Формы проведения занятий   | Основные виды деятельности   | Электронные цифровые образовательные ресурсы  |
|---------------------------------------|--|--|---|
| Вводное занятие                       | Беседа; групповая, индивидуальная, парная работа; инструктаж во время проведения стрельб; рассказ педагога; просмотр видеороликов. | Просмотр видеороликов об истории пулевой стрельбы. Изучение видов российского стрелкового оружия, запоминание имен выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.   | нет   |
| Меры безопасности при стрельбе        | Беседа; групповая, индивидуальная, парная работа; инструктаж во время проведения стрельб; рассказ педагога; просмотр видеороликов. | Просмотр видеороликов. Изучение техники безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при зарядании, наводке и выстреле. Взаимодействие со сверстниками в процессе.   | <a href="https://sport-51.ru/article/useful-information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html">https://sport-51.ru/article/useful-information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html</a> |
| Теоретические основы стрельбы         | Беседа; групповая, индивидуальная, парная работа; инструктаж во время проведения стрельб; рассказ педагога; просмотр видеороликов. | Просмотр видеороликов. Изучение техники безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при зарядании, наводке и выстреле. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения теоретических основ стрельбы. Знакомство с основными тактико-техническими данными оружия. | <a href="https://sport-51.ru/article/useful-information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html">https://sport-51.ru/article/useful-information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html</a> |
| Материальная часть оружия             | Беседа; групповая,   | Просмотр видеороликов. Изучение техники  | <a href="https://sport-51.ru/article/useful-">https://sport-51.ru/article/useful-</a>   |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | индивидуальная, парная работа; инструктаж во время проведения стрельб; рассказ педагога; просмотр видеороликов.                    | безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при зарядании, наводке и выстреле.<br>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения теоретических основ стрельбы.   | <a href="http://information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html">information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html</a>  |
| Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок   | Беседа; групповая, индивидуальная, парная работа; инструктаж во время проведения стрельб; рассказ педагога; просмотр видеороликов. | Просмотр видеороликов. Изучение техники безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при зарядании, наводке и выстреле.<br>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения теоретических основ стрельбы.         | <a href="https://sport-51.ru/article/useful-information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html">https://sport-51.ru/article/useful-information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html</a> |
| Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки                         | Беседа; групповая, индивидуальная, парная работа; инструктаж во время проведения стрельб; рассказ педагога; просмотр видеороликов. | Просмотр видеороликов. Изучение техники безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при зарядании, наводке и выстреле.<br>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения теоретических основ стрельбы.         | <a href="https://sport-51.ru/article/useful-information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html">https://sport-51.ru/article/useful-information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html</a> |
| Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личном и командное первенство | Беседа; групповая, индивидуальная, парная работа; инструктаж во время проведения стрельб; рассказ педагога; просмотр видеороликов. | Просмотр видеороликов. Изучение техники безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при зарядании, наводке и выстреле.<br>Взаимодействие со сверстниками в процессе соревнований по стрельбе. Выполнение стрельбы из положения | нет   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | стоя и с колена с опорой на локоть, лежа с опорой на локоть, сидя с опорой на локоть.<br>Совершенствование стрельбы. |  |
|--|--|--|--|

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-7 класс (34 ч)

| Номер блока | Тема   | Количество часов                |
|-------------|--|---------------------------------|
| 1           | <b>Вводное занятие</b><br>1. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий.<br>2. История и виды российского стрелкового оружия.   | 1<br>1                          |
| 2           | <b>Меры безопасности при стрельбе</b><br>3. Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.<br>4. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.   | 1<br>1                          |
| 3           | <b>Теоретические основы стрельбы</b><br>5. Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел.<br>6. Начальная скорость пули. Отдача оружия.<br>7. Пробивное и убойное действие пули.<br>8. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство.<br>9. Способы определения расстояния до цели.<br>10. Элементы наводки.<br>11. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям. | 1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 |
| 4           | <b>Материальная часть оружия</b><br>12. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-512.<br>13. Техобслуживание, ремонт, чистка и смазка.<br>14. Хранение винтовки МР-512.<br>15. Настройка пневматических винтовок.<br>16. Установка и выверка прицела на винтовке МР-512.<br>17. Пристрелка пневматических винтовок.                | 1<br>1<br>1<br>1<br>1           |

|   |  |  |
|---|--|--|
| 5 | <p><b>Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок.</b></p> <p>18. Заряжание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.</p> <p>19. Заряжание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы.</p> <p>20. Заряжание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады.</p> <p>21. Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.</p>   | 1<br>1<br>1<br>1                               |
| 6 | <p><b>Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.</b></p> <p>22. Стрельба из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 10 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из этих положений.</p> <p>23. Стрельба из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 10 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из этих положений.</p> <p>24. Стрельба сидя, с опорой на локоть</p> <p>25. Стрельба сидя, с опорой на локоть</p> <p>26. Лежа с опорой на локоть.</p> <p>27. Лежа с опорой на локоть.</p> <p>28. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки</p> <p>29. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки</p> <p>30. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки</p> <p>31. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки</p> | 1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 |
| 7 | <p><b>Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство.</b></p> <p>32. Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников кружка.</p> <p>33. Участие в общешкольных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. Анализ соревнований.</p> <p>34. Участие в городских соревнованиях по стрельбе из</p>  | 1<br>1<br>1                                    |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | пневматической винтовки на личное и командное первенство. Анализ соревнований |  |
|--|---|--|

### 8-9 класс (34 часа)

| Номер блока                                    | Тема  | Количество часов |
|--|---|------------------|
| 1  | <b>Вводное занятие</b>  |                  |
|  | 1. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий.<br>2. История и виды российского стрелкового оружия.              | 1<br>1           |
| 2  | <b>Меры безопасности при стрельбе</b>   |                  |
|  | 3. Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.<br>4. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле. | 1<br>1           |
| 3  | <b>Теоретические основы стрельбы</b>  |                  |
|  | 5. Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел.  | 1                |
|  | 6. Начальная скорость пули. Отдача оружия.  | 1                |
|  | 7. Пробивное и убойное действие пули.   | 1                |
|  | 8. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство.  | 1                |
|  | 9. Способы определения расстояния до цели.  | 1                |
| 4  | 10. Элементы наводки.   | 1                |
|  | 11. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе неподвижными целями.   | 1                |
|  | <b>Материальная часть оружия</b>  |                  |
|  | 12. Назначение, общее устройство, принцип действия пневматической винтовки МР-532.  | 1                |
|  | 13. Технические характеристики пневматической винтовки МР-532.  | 1                |
|  | 14. Техобслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки МР-532.   | 1                |
|  | 15. Хранение винтовки МР-532.   | 1                |
|  | 16. Настройка пневматических винтовок.  | 1                |
|  | 17. Установка и выверка прицела на винтовке МР-532.   | 1                |
| 18. Пристрелка пневматических винтовок МР-532. | 1   |                  |

|   |   |                                      |
|---|---|--------------------------------------|
| 5 | <p><b>Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок.</b></p> <p>19. Заряжание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.</p> <p>20. Заряжание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы.</p> <p>21. Заряжание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады.</p> <p>22. Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.</p>  | 1<br>1<br>1<br>1                     |
| 6 | <p><b>Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.</b></p> <p>23. Стрельба из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 10 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из этих положений.</p> <p>24. Стрельба из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 10 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из этих положений.</p> <p>25. Стрельба из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 10 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из этих положений.</p> <p>26. Стрельба сидя, с опорой на локоть</p> <p>27. Стрельба сидя, с опорой на локоть</p> <p>28. Лежа с опорой на локоть.</p> <p>29. Лежа с опорой на локоть.</p> <p>30. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки</p> <p>31. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки</p> | 1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1 |

|   |  |                            |
|---|--|----------------------------|
| 7 | <p><b>Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство.</b></p> <p>32. Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников кружка.</p> <p>33. Участие в общешкольных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. Анализ соревнований.</p> <p>34. Участие в городских соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство. Анализ соревнований.</p> | <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> |
|---|--|----------------------------|

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

*Для обучающихся:*

1. Программы для внешкольных учреждений общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение.
2. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение.
3. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., Просвещение.
4. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., Просвещение.

*Для педагога:*

1. Бордунова, М.В. Спортивная стрельба / М.В. Бордунова. — М.: Вече, 2002. - 384 с.
2. Бураков, А.М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе / А.М. Бураков. - М., 1987. - 118 с.
3. Вайнштейн, Л.М. Психология в пулевой стрельбе / Л.М. Вайнштейн — М., 1981.- 142 с.
4. Володина И.С. Подготовка стрелка-спортсмена: Учебное пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК. - М., 1995. -117 с. 11
5. Воропаева, Е.В. Динамика работоспособности в пулевой стрельбе и способы ее оптимизации : автореф. дис.... канд. пед. наук / Е. В. Воропаева; Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 2002. - 24 с : ил.
6. Галдин, Г.Н. Подготовка инструкторов по пулевой стрельбе : методическая разработка для студентов ГЦОЛИФКа / Г.Н. Галдин. - М., 1992.-31 с. - 154
7. Гачечиладзе Я.В. Дыхание стрелка / Я.В. Гачечиладзе, В.А. Орлов // Разноцветные мишени: сборник статей и очерков по стрелковому спорту, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С. 77- 80.
8. Гачечиладзе, Я.В. Устойчивость оружия стрелка / Я.В. Гачечиладзе, А.Н. Романин, В.Н. Саблин // Теория и практика физ. культуры. - 1973. - № 12. - С . 32-35.
9. Гачечиладзе, Я.В., Методика формирования рационального дыхания спортсменов, специализирующихся в стрельбе из малокалиберной винтовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук/Я. В. Гачечиладзе; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. - М., 1975. - 20 с.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. <http://pwpn.ru/obuchenie/strelba-vintovka.html>
2. <https://sport-51.ru/article/useful-information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html>
3. <https://ru.wikihow.com/целиться-из-пневматического-оружия>