

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ - ЛИЦЕЙ № 2 ИМЕНИ БОРИСА АНАТОЛЬЕВИЧА  
СЛОБОДСКОВА

Галкина ул., д.14, г.Тула, Тульская область, 300002

Тел/факс (4872) 49-82-93, тел. 49-83-22, 49-79-75, 49-06-48, 49-83-37


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дополнительного образования учащихся  
"Ворошиловский стрелок"

для уч-ся 8-11х классов

Составитель:                   Алехин М.А.

Рассмотрена:

1. На заседании кафедры воспитания  
пр. №1 от 26.08.2021 г.

 (Самаркова С.А.)  
Подпись зав. кафедрой расшифровка подписи

2. НМС лицея, пр. № 1, от 26.08.2021 г.

Принята решением педсовета лицея,  
пр. №1 от 26.08.2021 г.

Утверждена

приказом № 268 - осн от 16.08.21 г.

Директор МБОУ-лицей №2

  
Р.Г. Гончаров

2021



### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Меткий стрелок» составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Государственной программы «Патриотического воспитания граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

Направленность программы кружка «Меткий стрелок» - военно - патриотическая.

Актуальность программы обучения по данной тематике очевидна. Подростковая преступность имеет тенденцию к ее росту. Появляются националистические военизированные формирования молодежи. Эмоциональные и стрессовые состояния учащихся выплескиваются наружу в виде драк, воровства, хулиганства, сквернословия, курения, алкоголизма, наркомании, токсикомании, вандализма и т.п.

Необходимость разработки и внедрения программы стрелковой подготовки в системе дополнительного образования детей обусловлено тем, что в программе курса «Основы безопасности жизнедеятельности» не достаточно времени уделяется этим темам, а в программу учебно-полевых учебных сборов входит стрельба. Поэтому данная программа используется для стрелковой подготовки допризывной и призывной молодежи. Программа предназначена для учащихся

5-11 классов. Возрастной диапазон 11-18 лет. Программа позволяет развить у обучаемых 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 возможность 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.

**Цель программы:**

- научить воспитанников разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии и метко стрелять.

**Задачи программы:**

1. Обучающая.

Обучить детей 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.

2. Воспитательная.

Воспитывать 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.

3. Развивающая.

Развивать у воспитанников внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность.

1). Программа разработана на возрастную группу 11-18 лет.

Рабочая программа рассчитана на 140 часов (4 час в неделю, 35 учебные недели)

2). Программа рассчитана на 1 год обучения.

3). Приём детей по желанию.

Формы проведения занятий – беседа, семинар, зачет, практическое выполнение упражнений по стрельбе.

Режим занятий – два раза в неделю по два часа.

**Прогнозируемый результат:**

- Приобретение облучающимися знаний по основам стрельбы из различных видов оружия;
- Развитие и усовершенствование навыков участия в военно-прикладных видах спорта;
- Формирование интереса к регулярным занятиям военно-прикладными видами спорта;
- Овладение двигательными умениями и навыками, улучшение физической подготовки, повышение культурного уровня.

**Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности, характеристику основных воспитательных результатов.**

**Личностные результаты:**

1. Формирование у учащихся первичных знаний по истории создания и развития различных видов стрелкового оружия, его современных типах, устройстве и технических характеристиках.
2. Привитие навыков безопасного обращения с оружием, боеприпасами, правильного ухода и хранения оружия.
3. Достижение способности учащихся к выполнению первичных приемов стрельбы и развитие результативности в выполнении упражнения по стрельбе из пневматической винтовки.

**Метапредметные результаты:**

1. Активно включаться в общение и взаимодействие с товарищами по секции на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
2. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
3. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями;
4. Оказывать бескорыстную помощь своим товарищам, находить с ними общий язык;

5. Правильно обращаться с инвентарём, соблюдать требования ТБ.
6. Планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
7. Технически правильно выполнять двигательные действия управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие, сдержанность. анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
8. Правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта и использовать их в деятельности.

### **Содержание программы**

#### **1. Вводный урок (1ч)**

История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы.

#### **2. Начальные сведения об анатомии человека (2ч)**

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечно-сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварительная и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

#### **3. Физическая подготовка стрелка (4ч)**

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Занятия в различных спортивных секциях. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

#### **4. Начальные сведения о стрельбе из личного оружия (6ч)**

Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

#### **5. Общие сведения о пневматическом оружии (6ч)**

Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжание и разряжение.

#### **6. Подготовительные упражнения по стрельбе (6ч)**

Техника безопасности.

Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

Упражнение 2. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Упражнение 3. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.

Упражнение 4. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 5. Тренировка в стрельбе из винтовки без пули. Координация всех действий стрелка.

#### **7. Вспомогательные упражнения (8ч)**

Техника безопасности.

Упражнение 1. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 2. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

### **8. Основные упражнения по стрельбе (51ч)**

Техника безопасности.

Упражнение 1. Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 2. Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора.

Упражнение 3. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

### **9. Стрелковые игры (48ч)**

1. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.

2. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.

3. «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

4. «Дуэльная» стрельба с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.

5. «График» Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

6. «Турнир» Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.

7. «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.

8. «Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат обеими руками поочередности.

### **10. Соревнования по стрельбе из винтовки (8ч)**

Проводится между членами кружка, на первенство школы.

### Календарно-тематическое планирование

№ урока		Тема урока	Кол-во Часов в теории	Тема практической работы	Кол-во часов практика	Дата	
п/п	в теме					план	факт
<b>Вводный урок (1 ч.)</b>							
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1		-	04.09.20	
<b>Начальные сведения об анатомии человека (2 ч.)</b>							
2	1	Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы человека.	1		-	05.09.20	
3	2	Сенсорные системы-анализаторы	1		-	11.09.20	
<b>Физическая подготовка стрелка (4 ч.)</b>							
4	1	Здоровый образ жизни. Зарядка. Закаливание. Дыхательные упражнения	1	Дыхательные упражнения	1	12.09.20	
5	2	Координация движений. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе.	1	Развитие устойчивости позы тела при стрельбе.	1	18.09.20	
<b>Начальные сведения о стрельбе из личного оружия (6 ч.)</b>							
6	1	Стрельба и выстрел. Основы устройства оружия и боеприпасов.	1	Изучение основ устройства оружия	1	19.09.20	



7	2	Баллистика. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания.	1	Техника дыхания.	1	25.09.20	
8	3	Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.	1	Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.	1	26.09.20	
<b>Общие сведения о пневматическом оружии (6 ч.)</b>							
9	1	Правила ТБ. Устройство и принцип работы пневматического оружия.	1	Изучение устройства пневматической винтовки	1	02.10.20	
10	2	Уход за оружием и пулями, их хранение.	1	Изучение правил ухода и хранения пуль.	1	03.10.20	
11	3	Подготовка оружия к стрельбе, его заряжание и разряжение	1	Изучение правил подготовки оружия к стрельбе.	1	09.10.20	
<b>Подготовительные упражнения по стрельбе (6 ч.)</b>							
12	1	Изготовка к стрельбе из винтовки сидя. Контроль однообразия прицеливания.	1	Изготовка к стрельбе. Контроль однообразия прицеливания.	1	10.10.20	
13	2	Прицеливание. Устойчивость изготки и самоконтроль.	1	Прицеливание. Устойчивость изготки.	1	16.10.20	
14	3	Стрельба из винтовки без пуль. Координация действий стрелка.	1	Стрельба из винтовки без пуль.	1	17.10.20	
<b>Подготовительные упражнения по стрельбе (8 ч.)</b>							
15	1	Правила ТБ. Выработка навыка плавного нажатия на спусковой крючок.	1	Стрельба из винтовки по белому листу бумаги.	1	23.10.20	
16	2	Стрельба из винтовки по листу бумаги.	1	Стрельба из винтовки по белому листу бумаги.	1	24.10.20	
17	3	Определение средней точки попадания.	1	Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги.	1	30.10.20	
18	17	Стрельба из винтовки по квадрату.	1	Стрельба из винтовки по квадрату.	1	31.10.20	

**Основные упражнения по стрельбе (51 ч.)**

19	1	Правила ТБ. Стрельба из винтовки по мишени сидя	1	Стрельба из винтовки по мишени сидя	1	13.11.20	
20	2	Стрельба из винтовки по мишени сидя		Стрельба из винтовки по мишени сидя	2	14.11.20	
21	3	Стрельба из винтовки по мишени сидя		Стрельба из винтовки по мишени сидя	2	20.11.20	
22	4	Стрельба из винтовки по мишени сидя		Стрельба из винтовки по мишени сидя	2	21.11.20	
23	5	Стрельба из винтовки по мишени сидя		Стрельба из винтовки по мишени сидя	2	27.11.20	
24	6	Стрельба из винтовки по мишени стоя		Стрельба из винтовки по мишени стоя	2	28.11.20	
25	7	Стрельба из винтовки по мишени стоя		Стрельба из винтовки по мишени стоя	2	04.11.20	
26	8	Стрельба из винтовки по мишени стоя		Стрельба из винтовки по мишени стоя	2	05.11.20	
27	9	Стрельба из винтовки по мишени стоя		Стрельба из винтовки по мишени стоя	2	11.12.20	
28	10	Стрельба из винтовки по мишени стоя		Стрельба из винтовки по мишени стоя	2	12.12.20	
29	11	Стрельба из винтовки по мишени лежа	1	Стрельба из винтовки по мишени лежа	1	18.12.20	
30	12	Стрельба из винтовки по мишени лежа		Стрельба из винтовки по мишени лежа	2	19.12.20	

31	13	Стрельба из винтовки по мишени лежа		Стрельба из винтовки по мишени лежа	2	25.12.20	
32	14	Стрельба из винтовки по мишени лежа		Стрельба из винтовки по мишени лежа	2	26.12.20	
33	15	Стрельба из винтовки по мишени лежа		Стрельба из винтовки по мишени лежа	2	15.01.21	
34	16	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1	Стрельба из винтовки по мишени	1	16.01.21	
35	17	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.		Стрельба из винтовки по мишени	2	22.01.21	
36	18	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.		Стрельба из винтовки по мишени	2	23.01.21	
37	19	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.		Стрельба из винтовки по мишени	2	29.01.21	
38	20	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.		Стрельба из винтовки по мишени	2	30.01.21	
39	21	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.		Стрельба из винтовки по мишени	2	05.02.21	
40	22	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.		Стрельба из винтовки по мишени	2	06.02.21	
41	23	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.		Стрельба из винтовки по мишени	2	12.02.21	
42	24	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.		Стрельба из винтовки по мишени	2	13.02.21	
43	25	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.		Стрельба из винтовки по мишени	2	19.02.21	

44	26	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.		Стрельба из винтовки по мишени	1	20.02.21	
<b>Стрелковые игры (48 ч.)</b>							
45	1	«Дуэльная» стрельба по мишени.		«Дуэльная» стрельба по мишени.	2	26.02.21	
46	2	«Дуэльная» стрельба по мишени.		«Дуэльная» стрельба по мишени.	2	27.02.21	
46	3	«Дуэльная» стрельба по мишени на скорость.		«Дуэльная» стрельба по мишени на скорость.	2	05.03.21	
48	4	«Дуэльная» стрельба по мишени на скорость.		«Дуэльная» стрельба по мишени на скорость.	2	06.03.21	
49	5	«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням.		«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням.	2	12.03.21	
50	6	«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням.		«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням.	2	13.03.21	
51	7	«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.		«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.	2	19.03.21	
52	8	«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.		«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.	2	20.03.21	
53	9	«Дуэльная» стрельба с барьерами.		«Дуэльная» стрельба с барьерами.	2	02.04.21	
54	10	«Дуэльная» стрельба с барьерами.		«Дуэльная» стрельба с барьерами.	2	03.04.21	
55	11	Упражнение «График».		Упражнение «График».	2	09.04.21	
56	12	Упражнение «График».		Упражнение «График».	2	10.04.21	
57	13	Упражнение «График».		Упражнение «График».	2	16.04.21	
58	14	Упражнение «Турнир».		Упражнение «Турнир».	2	17.04.21	
59	15	Упражнение «Турнир».		Упражнение «Турнир».	2	23.04.21	
60	16	Упражнение «Турнир».		Упражнение «Турнир».	2	24.04.21	
61	17	«Биатлон» с бегом.		«Биатлон» с бегом.	2	30.04.21	

62	18	«Биатлон» с бегом.		«Биатлон» с бегом.	2	07.05.21	
63	19	«Биатлон» с бегом.		«Биатлон» с бегом.	2	08.05.21	
64	20	«Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат.		«Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат.	2	14.05.21	
65	21	«Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат.		«Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат.	2	15.05.21	
66	22	«Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат.		«Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат.	2	21.05.21	
67	23	Подготовка к соревнованию по стрельбе.		Подготовка к соревнованию по стрельбе.	2	23.05.19	
68	24	Подготовка к соревнованию по стрельбе.		Подготовка к соревнованию по стрельбе.	2	23.05.21	
<b>Соревнования по стрельбе из винтовки (8 ч.)</b>							
69	1	Соревнование по стрельбе.		Соревнование по стрельбе.	2	25.11.20	
70	2	Соревнование по стрельбе.		Соревнование по стрельбе.	2	21.12.20	
71	3	Соревнование по стрельбе.		Соревнование по стрельбе.	2	13.02.21	
72	4	Соревнование по стрельбе.		Соревнование по стрельбе.	2	25.05.21	
		<b>Итого</b>	<b>21</b>		<b>119</b>		

## Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения внеурочной деятельности

### Источники информации для учителя:

1. А.Д. Дворкин «Пневматическое оружие. Стрельба. Эксплуатация. Ремонт. Оборудование тира».

2. Техническое описание устройства пневматической винтовки.
3. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова «Основы медицинских знаний»
4. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова «Атлас добровольного спасателя»
5. Н.Г. Харьков «Стрелковая подготовка».

**Учебно-методический комплекс:**

1. Место для стрельбы из пневматической винтовки:  
Пневматические винтовки – 12; командирский ящик – 1; Станов Волкова для тренировки и прицеливания – 2;  
Бинокли – 1;
2. Различные виды мишеней для стрельбы из пневматической винтовки;
3. Плакаты по устройству пневматической винтовки;
4. Плакаты по прицеливанию и производству спуска.

**Источники информации для учащихся:**

1. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова «атлас добровольного спасателя»
2. Н.Г. Харьков «Стрелковая подготовка».

**Рекомендуемая литература**

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 1987
2. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение, 1984.
4. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 1977.
5. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., 1967.
6. «Винтовки и автоматы» (авторы А.Б. Жук, военное издательство 2007г.).
7. Журнал «Военные знания» №2, 2008г.