

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 01/01-08/53  
от «01» сентября 2018 г.  
Директор Г.Я. Готсдинер



Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Меткий стрелок»  
5-11 класс

Составитель:  
Капран Светлана Юрьевна  
Преподаватель-организатор ОБЖ  
высшая категории

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание тем учебного курса.....	6
3. Требования к уровню подготовки обучающихся	7
4. Контроль уровня обученности.....	7
5. Перечень учебно-методического обеспечения.....	7
6. Календарно-тематическое планирование.....	9

## Пояснительная записка

Программа «Меткий стрелок» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Устава муниципального автономного общеобразовательного учреждения города Хабаровска «Математический лицей»;
- Образовательной программы МАОУ «Математический лицей» на 2018-2019 учебный год;
- Учебного плана МАОУ «Математический лицей» на 2018-2019 учебный год;
- Годового календарного учебного графика МАОУ «Математический лицей» на 2018-2019 учебный год
- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;
- Концепция духовно- нравственного развития и воспитания российских школьников
- О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении (письмо Минобрнауки РФ от 2 апреля 2002 № 13-51-28/13);

Направленность дополнительной образовательной программы – это участие в реализации Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации», а также участие в районных соревнованиях.

Программа «Меткий стрелок» имеет теоретическую и практическую направленность.

Теоретическая подготовка: направлена на обучение учащихся по правилам Т/Б при стрельбе из пневматического оружия, поведения каждого учащегося на занятии.

Теоретическая подготовка направлена на обучение учащихся правилам стрельбы.

### Новизна

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 преступности.

### **Цель программы:**

- научить воспитанников разбираться в современном стрелковом и спортивном

оружии и метко стрелять. 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 программы:**

**Образовательные:** получение знаний об основах 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; получение навыков стрельбы из пневматической винтовки, получение навыков проведения физических упражнений для укрепления общей физической подготовки и для формирования правильной осанки; основам судейства соревнований по стрельбе.

**Развивающие:** развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в обществе; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе; Развивать у воспитанников внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность.

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

### **Место программы в учебном плане:**

- 1). Программа разработана на возрастную группу 11-18 лет.
  - 2). Программа рассчитана на 1 год обучения.
  - 3). Приём детей по желанию.
  - 4). Оборудование для проведения занятий: стрелковый тир, пулеулавливатели, прицельный станок.
  - 5). В процессе обучения по программе «Меткий стрелок» необходимо иметь в наличии: пневматические винтовки, пульки для пневматических винтовок, мишени, макет автомата.
- Формы проведения занятий – беседа, семинар, зачет, практическое выполнение упражнений по стрельбе.  
Режим занятий – раз в неделю по одному часу.

**Формы работы:**

1. Индивидуальные.
2. Работа в парах.
3. Групповые.

**Методы реализации программы:**

1. Рассказ.
2. Беседа.
3. Практические работы.

**Прогнозируемый результат:**

- Приобретение обучающимися 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
- Овладение навыком разборки-сборки автомата.
- Овладение навыком снаряжения магазина патронами.

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Тема (вид программного материала)	Количество часов
1	Меры безопасности при стрельбе	1
2	Теоретические основы стрельбы	1
3	Материальная часть оружия	4
4	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки	25
5	Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство	2
	<b>Всего</b>	<b>33</b>

## Содержание учебного курса

### Тема № 1. Меры безопасности при стрельбе (1 час).

Вводный инструктаж по ТБ. Закон РФ «О всеобщей воинской обязанности». Стрелковый спорт в России.

### Тема № 2 Теоретические основы стрельбы (1 час).

Основы стрельбы из стрелкового оружия.

### Тема № 3. Материальная часть оружия (4 часа).

Боевые свойства, назначение и устройство пневматической винтовки, изучение приемов стрельбы и правил поведения в тире.

Боевые свойства, назначение и устройство автомата, изучение приемов стрельбы и правил поведения в тире.

Боевые свойства, назначение и устройство пневматической винтовки, изучение приемов стрельбы и правил поведения в тире.

Подготовка винтовки стрельбе и стрельба из пневматической винтовки.

### Тема №4. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки (26 часов).

Овладение техникой кучной стрельбы.

Овладение техникой кучной стрельбы по мишеням с черным кругом.

Овладение техникой меткой стрельбы.

Совершенствование техники стрельбы.

### Тема №5. Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство (2 часа).

Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников кружка.

Участие в общешкольных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. Анализ соревнований.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

### **Критерии оценки:**

#### **при стрельбе**

##### **«Зачтено»**

- обучаемый правильно ориентируется в современном стрелковом оружии, знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже, вести прицельную и кучную стрельбу с результатом не ниже 18 очков при 3-х выстрелах, 30 очков при 5-ти выстрелах, 60 очков при 10-ти выстрелах;

##### **При занятиях по разборке и сборке автомата:**

- обучаемый правильно ориентируется в современном стрелковом оружии, знает технику безопасности, знает названия всех частей автомата, умеет правильно занять позицию при разборке и сборке оружия, осуществляет контрольное упражнение с результатом не ниже 17сек. при разборке, 30сек. при сборке;

##### **«Не зачтено»**

- А) если обучаемый неправильно ориентируется в современном стрелковом оружии, не знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, не умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже,

Б) ведет прицельную и кучную стрельбу с результатом ниже 18 очков при 3-х выстрелах, 30 очков при 5-ти выстрелах, 60 очков при 10-ти выстрелах.

- обучаемый правильно ориентируется в современном стрелковом оружии, знает технику безопасности, знает названия всех частей автомата, умеет правильно занять позицию при разборке и сборке оружия, осуществляет контрольное упражнение с результатом ниже 17сек. при разборке, 30сек. при сборке;

### **Контроль уровня обученности детей.**

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

- проверка выполнения нормативов по ОФП для допризывной молодежи;
- проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки;
- контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам курса;
- соревнования на личное первенство среди воспитанников объединения;
- общешкольные соревнования по стрельбе из пневматического оружия;
- анализ и обсуждение проводимых мероприятий с учащимися и их родителями.

## Перечень учено-методического обеспечения.

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.
3. Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл. М: Дрофа, 2006.
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.

### Литература

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. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986.
6. История винтовки от пищаля до автомата, издание журнала "Техника-молодежи", 1993.- 1с.;
7. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. –М., ФиС, 1986.
8. Лелюшенко Д.Д., « Пособие для допризывников», Военное издательство Министерства 9. Обороны союза ССР, Москва, 1964.
10. Науменко Ю.А., « Начальная военная подготовка», Москва, Просвещение, 1987 г.
11. Попов Е.А., «Огневая подготовка», Москва, 2004 г.
12. Яковлев Н.П., «Учебник допризывника», Военное издательство Министерства Обороны союза ССР, Москва, 1960.



№ зан	Дата по плану	Дата фактически	Тема	Содержание
1	04.09 05.09 07.09	04.09 05.09 07.09	Теоретические основы стрельбы.	Выстрел. Отдача винтовки. Элементы траектории полёта пули. Стабилизация полёта пули. Рассеивание пуль. Определение средней точки попадания пули.
2.	11.09 12.09 14.09	11.09 12.09 14.09	Устройство и назначение пневматической винтовки.	Общие сведения. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия.
3	18.09 19.09. 21.09	18.09 19.09 21.09	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Зарядание винтовки. Принятие
4	25.09 26.09 28.09	25.09 26.09 28.09	Разборка-сборка автомата, снаряжение магазина патронами.	Общие сведения по порядку разборки-сборки автомата, название частей автомата, принцип работы.
5.	02.10 03.10 05.10	02.10 03.10 05.10	Разборка-сборка автомата, снаряжение магазина патронами.	Общие сведения по порядку разборки-сборки автомата, название частей автомата, принцип работы.
6	09.10 10.10 12.10	09.10 10.10 12.10	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.	Положения для стрельбы. Прицеливание с открытым прицелом, наводка, нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.
7	16.10 17.10 19.10	16.10 17.10 19.10	Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	<b>Упражнение 1.</b> Контроль однообразия прицеливания (без пуль) с использованием ручных указок контроля прицеливания.
8	23.10 24.10 26.10	23.10 24.10 26.10	Овладение техникой кучной стрельбы.	<b>Упражнение 1.</b> Контроль однообразия прицеливания (без пуль) с использованием ручных указок контроля прицеливания.
9	06.11 07.11 09.11	06.11 07.11 09.11	Овладение техникой кучной стрельбы	<b>Упражнение 1.</b> Контроль однообразия прицеливания (без пуль) с использованием ручных указок контроля прицеливания.
10	13.11 14.11 16.11	13.11 14.11 16.11	Овладение техникой кучной стрельбы	<b>Упражнение 1.</b> Контроль однообразия прицеливания (без пуль) с использованием ручных указок контроля прицеливания.
11	20.11 21.11 23.11	20.11 21.11 23.11	Овладение техникой кучной стрельбы.	<b>Упражнение 1.</b> Контроль однообразия прицеливания (без пуль) с использованием ручных указок контроля прицеливания.
12.	27.11 28.11 30.11	27.11 28.11 30.11	Овладение техникой кучной стрельбы.	<b>Упражнение 1.</b> Контроль однообразия прицеливания (без пуль) с использованием ручных указок контроля прицеливания.
13.	04.12 05.12 07.12	04.12 05.12 07.12	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 (ИЖ-22) на дистанции-5м.	<b>Упражнение 2.</b> Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Дистанция 5м, количество выстрелов-3.
14	11.12 12.12 14.12	11.12 12.12 14.12	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 (ИЖ-22) на дистанции-5м.	<b>Упражнение 2.</b> Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Дистанция 5м, количество выстрелов-3.

15.	18.12 19.12 21.12	18 12 19 12 21 12	Стрельба по квадрату 10/10 см	<b>Упражнение 3.</b> Стрельба по квадрату 10/10 см. на листе белой бумаги. Количество выстрелов-3. Задание попасть в квадрат.
16.	25.12 26.12 28.12	25 12 26 12 28 12	Стрельба по квадрату 10/10 см	<b>Упражнение 3.</b> Стрельба по квадрату 10/10 см. на листе белой бумаги. Количество выстрелов-3. Задание попасть в квадрат.
17	15.01 16.01 18.01		Стрельба по квадрату 10/10 см	<b>Упражнение 3.</b> Стрельба по квадрату 10/10 см. на листе белой бумаги. Количество выстрелов-3. Задание попасть в квадрат.
18	22.01 23.01 25.01		Стрельба по квадрату 10/10 см	<b>Упражнение 4.</b> Стрельба по квадрату 10/10 см. на листе белой бумаги. Количество выстрелов-5. Задание - попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по 5 пробоинам и научиться делать вынос точки прицеливания, т.е. делать поправку в наводке винтовки.
19	29.01 30.01 01.02		Стрельба по квадрату 10/10 см	<b>Упражнение 4.</b> Стрельба по квадрату 10/10 см. на листе белой бумаги. Количество выстрелов-5. Задание - попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по 5 пробоинам и научиться делать вынос точки прицеливания, т.е. делать поправку в наводке винтовки.
20	05.02 06.02 08.02		Стрельба по квадрату 10/10 см	<b>Упражнение 4.</b> Стрельба по квадрату 10/10 см. на листе белой бумаги. Количество выстрелов-5. Задание - попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по 5 пробоинам и научиться делать вынос точки прицеливания, т.е. делать поправку в наводке винтовки.
21	12.02 13.02 15.02		Стрельба по квадрату 10/10 см	<b>Упражнение 4.</b> Стрельба по квадрату 10/10 см. на листе белой бумаги. Количество выстрелов-5. Задание - попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по 5 пробоинам и научиться делать вынос точки прицеливания, т.е. делать поправку в наводке винтовки.
22	19.02 20.02 22.02		Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом	<b>Упражнение 5.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом, или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку, или лёжа с упора. Количество выстрелов - 8 (3 пробных +5 зачётных).
23	26.02 27.02 01.03		Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом	<b>Упражнение 5.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом, или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку, или лёжа с упора. Количество выстрелов - 8 (3 пробных +5 зачётных).
24	05.03 06.03 15.03		Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом	<b>Упражнение 5.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом, или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку, или лёжа с упора. Количество выстрелов - 8 (3 пробных +5 зачётных).
25	12.03 13.03 22.03		Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом	<b>Упражнение 5.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом, или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку, или лёжа с упора. Количество выстрелов - 8 (3 пробных +5 зачётных).

26	02.04 03.04 05.04		Стрельба по мишени спортивная «П» из положения стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку	<b>Упражнение 5.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом, или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку, или лёжа с упора. Количество выстрелов
27	09.04 10.04 12.04		Стрельба по мишени спортивная «П» из положения стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку	<b>Упражнение 5.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом, или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку, или лёжа с упора. Количество выстрелов
28	16.04 17.04 19.04		Стрельба по мишени спортивная «П» из положения стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку	<b>Упражнение 5.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом, или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку, или лёжа с упора. Количество выстрелов
29	23.04 24.04 26.04		Стрельба по мишени спортивная «П» из положения стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку	<b>Упражнение 5.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом, или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку, или лёжа с упора. Количество выстрелов
30	30.04 08.05 03.05		Стрельба по мишени спортивная «П» из положения стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку	<b>Упражнение 5.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом, или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку, или лёжа с упора. Количество выстрелов
31	07.05 15.05 10.05		Стрельба по мишени спортивная «П» из положения стоя без упора	<b>Упражнение 6.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения стоя без упора. Дистанция-5 метров. Количество выстрелов-8 (3-пробных +5-зачётных).
32	14.05 22.05 17.05		Стрельба по мишени спортивная « П» из положения сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку или из положения лёжа с упора	<b>Упражнение 7.</b> Стрельба по мишени спортивная»П» из положения сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку или из положения лёжа с упора. Дистанция- 5 м. Количество выстрелов-8 (3-пробных + 5-зачётных). Задание - выполнить норматив «Юный стрелок» т.е. выбить не менее 40 очков из 50
33	21.05 - 24.05		Соревнования по стрельбе.	Выполнить упражнение 6-8 на соревнованиях. Задание - показать результаты не хуже, чем на тренировках.