

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ново-Ямская средняя общеобразовательная школа  
имени адмирала Ф.С. Октябрьского»  
(МБОУ «Ново-Ямская СОШ»)

Согласовано  
Зам. Директора по ВР  
МБОУ «Ново-Ямская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Степаненко Ю.Л.

Утверждено:  
Директор МБОУ «Ново-Ямская СОШ»  
\_\_\_\_\_ М.В. Стогова  
Приказ № 149/1 от 30.08.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная программа  
**«Пулевая стрельба»**  
(физкультурно - спортивная направленность)  
на 2024-2025 уч.г.

Возраст учащихся: 14-17 лет  
Срок реализации: 1 года

Разработал:  
учитель по физической культуре  
Храмцов М.Н.

Д. Ново-Ямская  
2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3-4
2. Планируемые результаты.....	4-8
3. Учебно-тематический план .....	8-10
4. Рабочая программа.....	10-11
Список литературы.....	12

## **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа модифицированная, имеет физкультурно-спортивную направленность. Составлена на основе программы «Пулевая стрельба» (автор А.А. Насонова), утвержденной Государственным комитетом по физической культуре и спорту 2005 году и комплексной программы военно-патриотического клуба «Гвардия» (автор В.Л. Старшев), утвержденной Министерством Российской Федерации в 2003 году.

### **Актуальность программы**

Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчин, женщин, детей. Современный стрелковый спорт охватывает ряд самостоятельных направлений – стрельбу из лука, стендовую стрельбу, пулевую стрельбу. Пулевая стрельба, имеющая важное оборонное значение, - наиболее развитое и массовое направление. Она входит составной частью и в другие комплексные виды спорта: спортивное пятиборье, биатлон, военно-спортивное многоборье, служебное многоборье, снайперский спорт. Значит, стрельба полезна, интересна и увлекательна.

Программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает воспитанникам в профессиональном самоопределении.

Так же обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа помогает обучающимся в выборе будущих профессий, таких как инструктор по стрельбе, работник правоохранительных органов и других специальных служб.

### **Отличительные особенности программы.**

- системно - деятельный подход к воспитанию и развитию подростков;
- интеграция теории и практики, активное использование меж предметных связей позволяет одновременно получать комплексные знания;
- индивидуально - личностное развитие – педагогическая поддержка самоопределения личности, развитие её способностей, компетенций.
- формирование универсальных учебных действий (в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования), обеспечивающих формирование готовности обучаемых к самообучению и самообразованию.

### **Адресат программы**

Дополнительная образовательная программа «Стрельба» разработана на три года обучения для учеников 14 – 17 лет и рассчитана на 68 часа. Занятия проводятся согласно расписанию 2 раза в неделю по 2 часа. Формы занятий – групповые и индивидуально-групповые, учебные группы формируются по

возрасту. Расписание занятий и наполняемость группы составляется с учетом требований мер безопасности при проведении стрельб и извлечения из правил соревнований «Пулевая стрельба». Исходя из размеров тира и минимального времени, отведенного на выполнение упражнений, состав обучающейся группы не более 25 человек.

### **Цель программы**

Формирование и развитие социально-значимых качеств личности гражданина России и защитника Отечества через занятия пулевой стрельбой.

#### **Задачи:**

1. Ознакомить обучающихся с основами теории и практики стрельбы, основными видами стрелкового оружия и правилами его применения.
2. Развить и закрепить умения владения техникой и тактикой стрельбы, своими эмоциями в любых чрезвычайных ситуациях.
3. Формировать стойкий интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Личностные результаты.***

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину,
- знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- формирование ответственного отношения к учению;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира.

### ***Метапредметные результаты.***

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемым результатом;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

### ***Предметные результаты***

- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков - пулевиков и формирование специальных качеств, определяющих физкультурно-

спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координирования (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;

- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого - достижение вершин физического совершенства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях; обучение теории и практики пулевой стрельбе;

#### **Условия реализации программы.**

В кружок «Стрельба» принимаются все желающие в возрасте от 14 до 17 лет, не имеющие противопоказаний для занятий со стрелковым оружием.

В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста.

При наличии организационно-педагогических условий возможен набор детей в группу в течение учебного года.

Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено тестирование учащихся.

**Возрастные особенности** обучающиеся средней и старшей возрастной группы позволяют проводить тренировки в полном объеме. Обучающиеся младшей возрастной группы подвижные, недостаточно сосредоточенные и внимательные, быстро утомляются. В связи с этим для них предусмотрены облегченные задания и игровые формы обучения.

#### **Срок реализации программы**

Программа «Стрельба» рассчитана на 1 года обучения. Полный объем учебных часов составляет 68 часов.

Один год обучения – 68 часа (2 часа в неделю);

#### **Способы и формы предъявления результатов**

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения:

#### **Методы обучения**

В подготовке стрелков применяются различные методы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы.

**Индивидуальный метод** применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к ответственным соревнованиям.

**Групповой метод** применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога расщепляется и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

**Индивидуально-групповой метод** на занятиях по стрельбе является основным. Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как педагога занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

**Метод самостоятельной работы** состоит в том, что обучающиеся, получившие от педагога задание, самостоятельно или попарно отрабатывают приемы стрельбы или тренируются в производстве "холостых" выстрелов.

**Словесный** (объяснение, рассказ, беседа, консультация).

**Игры** (игры: развивающие, подвижные; игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; настольные, электротехнические).

**Наглядный** (использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов, приборов, моделей и т.д.)

**Психологический и социологический** (анкетирование, психологические тесты; создание и решение различных ситуаций).

#### **Формы обучения**

- Теоретические занятия.
- Практические занятия.
- Комбинированные формы.
- Проведение и участие в соревнованиях по пулевой стрельбе.

**Организационные формы обучения** Фронтальная работа.

- Коллективная работа.
- Индивидуальная работа.

**Формы контроля:** контрольные стрельбы, классификационные соревнования, промежуточная и итоговая аттестация.

## Оценочные материалы

### 1. Вводный мониторинг.

- меры безопасности при стрельбе в тире
- технические характеристики оружия
- устройство оружия и боеприпасов
- теоретические основы стрельбы – баллистика
- ведения огня по мишеням из пневматического оружия

### 2. Промежуточный мониторинг.

- меры безопасности при стрельбе
- технические характеристики стрелкового оружия в армии
- правила пользования гранатами
- упреждения при нацеливании оружия на открытой местности
- ведение огня по мишеням в тире

### 3. Итоговый мониторинг.

- правила и меры безопасности при стрельбе
- технические характеристики гранат в Российской армии
- основные положения закона «Об оружии положения Уголовного кодекса РФ по ответственности – ст.222 и другие.

#### **Меры по обеспечению безопасности включают:**

- контроль освоения занимающимися правил обращения с оружием, боеприпасами и поведения на стрельбище;
- формирование у занимающихся прочных навыков правильного обращения с оружием и патронами и воспитание у них нетерпимого отношения к нарушениям правил окружающими;
- контроль преподавателя за действиями занимающихся и обеспечение страховки при занятиях начинающих;
- исключение самостоятельных тренировок начинающих и неквалифицированных стрелков;
- оформление тира плакатом с правилами поведения и безопасного обращения с оружием.

Обращение с пневматическим оружием требует такой же внимательности, как и любое другое. Следует помнить, что выстрелом из пневматического оружия можно не только ранить человека, но и лишить его жизни. Поэтому необходимо четко усвоить и выполнять следующие основные Правила обращения с оружием Правила поведения на стрельбище (смотри приложение).

Все перечисленные пункты правил требуют детального разъяснения с приведением конкретных примеров из практики стрельбы. Начинающие стрелки должны четко осознать, что неумелое обращение с оружием представляет крайнюю опасность не только для самого обучающегося, но и для окружающих его людей, и что несоблюдение элементарных правил

безопасного обращения с оружием рано или поздно приводит к непроизвольному выстрелу и несчастному случаю.

*Рабочая программа на 1 год*

*Цель:* адаптация детей к новым условиям, формирование групп, знакомство с «Пулевой стрельбой».

*Задачи:*

- Дать представление о стрелковом спорте.
- Обучить первичным знаниям пулевой стрельбы, техники и тактики пейнтбола.
- Ознакомить с баллистикой, пневматическим оружием, анатомией человека, условиями соревнований, изучаемые в рамках данной программы.
- Научить обращаться с пневматическим оружием, оборудование тира.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ**

#### **1. Вводное занятие (2 часа)**

История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Ознакомление с программой занятий. Порядок и организация занятий. Требования, предъявляемые к занимающимся воспитанникам. Ознакомление с местом проведения занятий.

Регистрация занимающихся воспитанников.

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

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

#### **3. Общая физическая подготовка стрелка (6 часов)**

Понятие о физической культуре. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовка к труду и защите Родины. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

#### **4. Начальные сведения о стрельбе (2 часа)**

Понятие о стрельбе и выстреле. Основные 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 (2 часа)**

Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов пневматического оружия ИЖ-38, 60, МР-532, ИЖ-46М: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложе, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжание и разряжение.

#### **6. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы (2 часа)**

«Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах». Обязанности дежурного на занятиях в тире. Хранение оружия.

Примеры из статистики несчастных случаев по причине невыполнения инструкции.

### **7. Основы техники и тактики стрельб (винтовка) (2 часа)**

Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная поза изготовления стрелка. Ощущение оружия. Ощущение движения пальцами, нажимающего на спусковой крючок. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований для выполнения технически освоенных упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям. Понятия о тактике стрельбы (самостоятельное чтение воспитанниками литературы по стрелковому спорту).

### **8. Тренировка (винтовка - 18 часов)**

Виды изготовления стрельбы. Положение головы, рук, ног, туловища. Прицеливание с открытым прицелом. Понятие «ровная мушка». Ошибки прицеливания и их последствия. Производство выстрела. Отработка спуска. Дыхание при стрельбе. Корректировка и само корректировка стрельбы. Тренировка без выстрела и ее значение.

### **9. Подготовительные упражнения по стрельбе (6 часа)**

Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням М. А. Иткиса (заслуженный мастер спорта, тридцатикратный чемпион мира). Принятие устойчивой изготовления для стрельбы из винтовки, стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовления. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

### **10. Контрольные стрельбы (2 часа)**

Производятся по условиям соревнований. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий (периода тренировки). Отобрать сильнейших стрелков для укомплектования команды.

### **11. Вспомогательные упражнения (6 часа)**

Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Производство стрельбы, подготовительная фаза. Стрельба по квадрату 10x10 см на листе бумаги. Определение средней точки попадания. Производство стрельбы, исполнительная фаза.

### **12. Основные упражнения по стрельбе (7 часов)**

Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания. Удержание оружия с минимальным отклонением. Удержание оружия в точке прицеливания.

Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа с упора. Отработка функциональных систем прицеливания и управление спуском.

Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры. Система «стрелокоружие».

Стрельба с колена.

### **13. Специальная физическая подготовка (винтовка) (7 часов)**

Длительное удержание оружия, наведенного в район прицеливания, при медленной стрельбе, не меняя положения корпуса, головы, рук, ног. Давать

отдых лишь глазам через каждые 20 с., постепенно доводя удержание в позе изготовки для стрельбы, лежа от 10 до 25 мин. стоя – от 2 до 8 мин., с колена – от 5 до 15 мин.

Для спортсменов, склонных к подергиванию спуска, полезны упражнения с утяжеленным спуском. Перечисленные упражнения рекомендуется проводить в конце практических занятий с постепенным увеличением времени. К концу подготовительного периода (перед соревнованиями) занятия с утяжеленным спуском проводить не рекомендуется.

#### **14. Правила соревнований (2 часа)**

Судейская и инструкторская практика. Замена стрелков. Время на стрельбу для выполнения упражнений, опоздания. Перерывы в стрельбе. Изготовка при стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Оружие и принадлежности.

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

#### **15. Итоговые соревнования. (2 часа)**

Передовые испытания. Проводятся между обучающимися клуба для определения технических достижений стрелка, сдачи разрядных норм в соответствии с общими положениями и правилами соревнований. Основной критерий – психологическая устойчивость в соревновательной ситуации.

### **4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

№ п/п	Тема	Количество часов			Виды контроля
		всего	теория	практика	
<b>Раздел первый: Пулевая стрельба</b>					
1	Вводное занятие	2	2	-	Текущий
2	Начальные сведения об анатомии человека	2	2	-	Текущий
3	Основы техники и тактики стрельбы	2	2	-	Текущий
4	Техника стрельбы. Тренировка.	14	2	12	Текущий
5	Начальные сведения о стрельбе	2	2	-	Текущий
7	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	2	2	-	Текущий
8	Подготовительные упражнения по стрельбе	2	-	2	Текущий
9	Вспомогательные упражнения по стрельбе	2	-	2	Текущий

10	Основные упражнения по стрельбе	2	-	2	Текущий
11	Правила соревнований по стрельбе из винтовки	2	1	1	Текущий
12	Контрольные стрельбы.	4	-	4	Итоговый
<b>Раздел второй: ОФП</b>					
1	Общая физическая подготовка стрелка	16	2	14	Текущий
2	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Текущий
3	Зачет				Итоговый
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>17</b>	<b>51</b>	

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
4. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
5. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
6. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
7. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.
8. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
9. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
10. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
11. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.