

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Администрация Советского городского округа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Лицей № 10» г. Советска

(МАОУ «Лицей №10» г. Советска)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол №13

от "27" августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ

«Лицей №10» г. Советска

_____ Т.Н. Разыграева

Приказ №607

от "27" августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Меткий стрелок»

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Д.П. Грыдин ,

Учитель Физической культуры

2025-2026 г.

Документ подписан усиленной

квалифицированной электронной подписью

Разыграева Татьяна Николаевна

директор

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЛИЦЕЙ №10" ГОРОДА СОВЕТСКА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Серийный номер:

00E759737E68D391F275D2ED3487C7EE75

Срок действия с 11.03.2025 до 04.06.2026

Подписано: 19.09.2025 13:16 (UTC)

Пояснительная записка

Стрельба – это спорт, охота, здоровье. Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчины, женщины, дети. Значит, стрельба интересна, полезна и увлекательна, она имеет много малозаметных, но трудных и тонких особенностей. Поэтому ее любят многие и часто посвящают ей свое время.

Для достижения высоких показателей и победы на соревнованиях стрелку требуются многие разнообразные и весьма ценные для любого человека качества. Стрельба имеет различные виды упражнений и спортивных нормативов по разным типам оружия: винтовка, пистолет, револьвер, арбалет и лук.

В России стрельба из различных видов оружия стала массовым видом спорта и имеет два значительных достоинства для здорового образа жизни: способствует улучшению здоровья, отвлекает людей от вредных привычек, укрепляет обороноспособность нашей Родины.

Программа кружка «Меткий стрелок» имеет теоретическую и практическую направленность.

Теоретическая и практическая подготовка кружка направлена на обучение правилам ТБ при стрельбе из пневматического оружия, поведение каждого обучающегося на кружке, на обучение правилам стрельбы:

1. Прицеливание, выбор прицела, пристрелка оружия.
2. Правильное держание оружия.
3. Правильный выбор позы при стрельбе из различных положений.
4. Правильное дыхание.
5. Правильный спуск курка.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Направленность программы «Меткий стрелок»:

- по содержанию программа является *спортивно-технической, военно-патриотической*;
- по функциональному предназначению – учебно-познавательной;
- по форме организации - кружковой;
- по времени реализации – годичной.

Новизна программы состоит в том, что была дополнена разделами физическая и психологическая подготовка, а также в реализации идеи развивающего обучения в процессе совместной деятельности детей и педагога.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время подростковая преступность имеет тенденцию к росту. Эмоциональное и стрессовое состояние детей выплескивается наружу в виде драк, воровства, хулиганства, курения, алкоголизма и наркомании. Поэтому необходимо:

1. Создать условия для развития детей;
2. Укрепить психическое и физическое здоровье;
3. Подготовить детей к службе в ВС РФ.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что ребята за период обучения ознакомятся со стрелковым оружием ВС РФ, научатся метко стрелять из пневматической винтовки МР-512, ИЖ- 38, пистолета МР-654К, выполнять неполную сборку и разборку АКМ. Также за время обучения укрепляется психическое и физическое здоровье обучающихся.

Настоящая программа разработана на основе требований: Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р 2014г., Примерных требований к программам дополнительного образования детей (приложение к письму Департамента

молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки России от 11.12.2006 № 06-1844), Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16), приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устава образовательного учреждения.

Цель программы:

- развитие у школьников таких качеств, которые будут обеспечивать не только достижение 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, навыков стрельбы из пневматической винтовки, навыков проведения физических упражнений для укрепления общей физической подготовки и для формирования правильной осанки;

Развивающие:

- развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в обществе;

- развитие лидерских качеств подростков;

- развитие умений работать в группе, коллективе;

Воспитательные:

- военно-патриотическое воспитание обучающихся;

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

Возраст обучаемых – 10 -15 лет. В группе – 15 - 20 обучаемых. Состав групп – разновозрастной. Психологический климат в группе позволяет каждому ребенку раскрыть свои способности, получить удовлетворение от занятий, почувствовать поддержку и помощь старших товарищей.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма занятий

Основной формой работы в объединении является занятие. Форма реализации занятий – групповая, индивидуальная, работа в парах. Занятия по данной программе включают организационную, теоретическую и практическую части.

Режим занятий:

Общее количество часов в год составляет 70 часа: 2 раза в неделю по 2 академических часа. При выполнении практических стрельб из пневматической винтовки и пистолета необходима разбивка детей на подгруппы.

Способы проверки результатов освоения программы:

- зачеты после каждого раздела,
- соревнования.

Ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- историю, виды и типы российского стрелкового и спортивного оружия;
- правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;
- основные правила стрельбы;
- материальную часть пневматического оружия;
- правила поведения в тире, команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение;
- материальную часть автомата Калашникова и ручных осколочных гранат;
- основные правила стрельбы.

Обучающийся должен уметь:

- ремонтировать, обслуживать, чистить, смазывать и ставить на хранение пневматическую винтовку и автомат АК-74;
- стрелять по мишеням из различных положений, корректировать и самокорректировать стрельбу;
- производить неполную разборку и сборку автомата на время;
- снаряжать магазин автомата патронами;
- производить смену магазина правой и левой рукой;
- готовить гранату к броску;
- готовить оружие к бою и устранять возможные задержки при стрельбе; чистить, смазывать и ставить на хранение автомат;
- кучно и метко стрелять по мишеням из пневматической винтовки;
- вносить поправки при стрельбе;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретич.	Практич.
1.	Вводное занятие	2	4	-
2.	Физическая подготовка стрелка	10	4	8
3.	Начальные сведения о стрельбе из личного оружия	2	2	-

4.	Общие сведения о пневматическом оружии	2	4	-
5.	Общие сведения об автомате Калашникова АКС-74. Упражнения с АКС-74	10	4	6
6.	Подготовительные упражнения по стрельбе	10	-	10
7.	Вспомогательные упражнения по стрельбе	10	-	10
8.	Основные упражнения по стрельбе	20	2	20
9.	Стрелковые игры	2	-	2
10.	Соревнования по стрельбе пневматического оружия	2		2
	Итого:	68	20	48

№ п/п	Тема	Количество часов
1	2	3
1.	Цели и задачи кружка «Меткий стрелок», порядок его посещения	2
2.	Сведения из истории развития пулевой стрельбы, военно-прикладное значение пулевой стрельбы.	2
3.	Российские спортсмены. Лучшие достижения в пулевой стрельбе.	2
4.	Меры безопасности при пользовании оружием и проведении стрельб.	2
5.	Назначение, технические характеристики, общее устройство пневматической винтовки ИЖ-38С.	2
6.	Стрелковая тренировка.	3
7.	Порядок неполной разборки и сборки винтовки.	4
8.	Осмотр, отладка и подготовка винтовки к стрельбе	3
9.	Основные элементы техники стрельбы: изготовка, прицеливание, управление дыханием, спуск курка.	4
10.	Упражнения для совершенствования техники стрельбы.	4
11.	Чистка, смазка и уход за винтовкой ИЖ-38С.	2
12.	Контрольное занятие.	2
13.	Задержки при стрельбе и способы их устранения.	2
14.	Порядок осмотра мишеней и объявления результатов стрельбы	2

15.	Порядок корректирования огня из винтовки ИЖ-38С после пробных выстрелов.	4
16.	Контрольное занятие.	4
17.	Виды и правила проведения соревнований по пулевой стрельбе.	2
18.	Стрелковая тренировка.	6
19.	Судейская коллегия, ее состав, права и обязанности.	2
20.	Порядок проведения соревнований по пулевой стрельбе: команды, подаваемые на линии огня, оценка пробоин, определение технического результата и победителей в стрельбе.	4
21.	Меры безопасности, соблюдаемые при метании гранат.	2
22.	Требования безопасности при обращении с АК-74 и проведении стрельб	4
23.	Стрелковые тренировки.	4
24.	Сдача норм на значок «Меткий стрелок». 68 часов	4

Содержание курса

1.Вводное занятие

Ознакомление детей с планом работы кружка на учебный год. Расписание работы кружка. Техника безопасности во время работы с инструментами.

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.Физическая подготовка стрелка (10 часов)

Начальные сведения об анатомии человека.

Практические занятия: 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 включения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

3. Начальные сведения о стрельбе из личного оружия (2 часа)

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.

4. Общие сведения о пневматическом оружии (2 часа)

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.

5. Общие сведения об автомате Калашникова (10 часов)

Общие данные. Порядок неполной разборки автомата. Порядок сборки автомата после неполной разборки. Снаряжение магазина патронами. Смена магазина правой и левой рукой.

Практические занятия: Неполная разборка автомата. Сборка автомата после неполной разборки. Снаряжение магазина патронами. Смена магазина правой и левой рукой.

6. Подготовительные упражнения по стрельбе (10 часов)

Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки, сидя за столом с опорой локтями о стол.

Упражнение 2. То же из пистолета двумя руками

Упражнение 3. Правильное положение тела при стрельбе из винтовки.

Упражнение 4. То же при стрельбе из пистолета.

Упражнение 5. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням

Упражнение 6. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 7. Отработка навыков правильного дыхания при выстреле

Упражнение 8. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки, стоя без опоры длительно до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 9. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 10. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Упражнение 11. То же из пистолета двумя руками.

7. Вспомогательные упражнения (10 часов)

Упражнение 12. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 13. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 14. Стрельба из винтовки по квадрату 10х10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Упражнение 15. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 16. Пристрелка с регулировкой прицела винтовки.

Упражнение 17. Улучшение кучности стрельбы при стрельбе из винтовки.

8. Основные упражнения по стрельбе (20 часов)

Упражнение 18. Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 19. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 20. Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры.

Упражнение 21. Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа с упора.

Упражнение 22. То же из пистолета двумя руками.

9. Стрелковые игры

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

5. «Лось и волк» - аналогичная предыдущей игре.

6. «График». Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.
7. «Турнир». Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.
8. «Выбивание» - аналогичная предыдущей игре.
9. «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.
10. «Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат обеими руками поочередности.

10. Соревнования по стрельбе из винтовки

Проводятся между членами кружка, на первенство учебного заведения, между муниципальными учреждениями образования.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Меткий стрелок» на 2022-2023 учебный год.

1.1. Этапы образовательного процесса

Начало учебного года – 01.09. 2022 г.

Начало учебных занятий – 01.09. 2022 г.

Окончание учебных занятий – 31.05.2023 г.

Продолжительность учебного года – 35 недель.

1.2. Регламент образовательного процесса:

Учебная нагрузка регламентируется Уставом, учебно-тематическими планами дополнительных общеобразовательных программ в академических часах.

Продолжительность занятия- 45 минут

Продолжительность перемен между группами -10 минут

Групповые занятия– 2 часа в неделю, 1 раза в неделю.

Организационно-методическое обеспечение программы

Методический материал:

Журналы «Военные знания», «Внешкольник», «Дополнительное образование детей», «Основы безопасности жизни», ресурсы сети Интернет.

Условия реализации программы:

- Помещение для теоретических занятий. Для объединения необходимо иметь: пневматические винтовки, пистолет, макеты автомата Калашникова АКМ, плакаты, схемы, магазины, мишени, пульки.

Помещение для практических занятий - тир.

СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические:

ИНСТРУМЕНТЫ	МАТЕРИАЛЫ
-пневматическая винтовка стандартная МР-512 -пневматическая винтовка МР-512С -пневматическая винтовка ИЖ-38 -пистолет пневматический газобаллонный МР-654К -макет массогабаритного автомата ММГ АКС-74. -макет автомата Калашникова АКМ -магазины с учебными патронами	-пули для пневматической винтовки -пули для пневматического пистолета -баллоны с СО-2 для пневматического пистолета -мишени

ЛИТЕРАТУРА

1. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение, 1984.
2. Жук А.Б.. Винтовки и автоматы. Москва. Воен.издательство. 1987 г.
3. Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности 10 кл. М: АСТ, 1996.
4. Начальная военная подготовка. Москва. Воен.издательство. 1982г.
5. Наставление по стрелковому делу. Москва. Воен.издательство 1985 г.
6. Огнестрельное оружие. Научно-популярное издание для детей.
7. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 1987
8. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 1977
9. Шокарев Ю. Огнестрельное оружие. М. Росмэн. 2007
10. Юрьев А. Спортивная стрельба