

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ КАДЕТСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ  
«СВЕРДЛОВСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ИМЕНИ КАПИТАНА 1 РАНГА  
М.В. БАННЫХ»

Рассмотрено  
На заседании методического совета  
Председатель \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор ГБОУ СО КШИ  
«СКК им. М.В. Банных»  
\_\_\_\_\_ В.И. Данченко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Меткий стрелок»

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Уровень программы:** базовый  
**Возраст обучающихся:** 14 -17 лет  
**Срок реализации:** 1 год

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Гордеев Игорь Геннадьевич

Сысерть  
2023 год

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Актуальность Программы**

Необходимость разработки и внедрения курса стрелковой подготовки в систему дополнительного образования детей обусловлена тем, что в программе курса «Основы безопасности жизнедеятельности» недостаточно времени уделяется темам, являющимся вспомогательными для успешного проведения учебно-полевых учебных сборов. Помимо военно-патриотического аспекта, программа «Меткий стрелок» содействует физическому, нравственному и интеллектуальному совершенствованию обучающихся, поскольку при занятии стрельбой у школьников развиваются внимание, память, эмоциональная устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями, волевые качества (целеустремленность, настойчивость, выдержка). Привлекает воспитанников эта программа реальной возможностью изучить современное стрелковое оружие и получить навыки стрельбы из пневматического оружия, что крайне важно для будущих защитников Отечества. Приобщение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

Содержание Программы способствует присвоению этических норм при обращении с оружием, знакомит с историей развития стрелкового спорта, с именами выдающихся спортсменов.

Преимущества пневматического оружия: доступность хранения, невысокая стоимость винтовки и пуль к ней; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой школьников с 14-летнего возраста, что дает возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта в школе. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 14 до 17 лет, т.к. именно в этом возрасте обучающиеся определяют в выборе будущей профессии, сознательно готовятся к поступлению в профессиональные учебные заведения и обладают достаточной физической подготовкой.

**Педагогическая целесообразность Программы:** При занятии стрельбой из пневматического оружия идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности обучающихся.

## **1.2. Цель и задачи Программы**

**Цель Программы:** Привлечение обучающихся к активным занятиям стрелковым спортом посредством обучения техническим приемам пулевой стрельбы.

## **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 Вооруженным Силам России и их истории; уважение к Российскому оружию и его истории. Сформировать у воспитанников целеустремленность, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникативность. Формировать навыки меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.

### **3. Развивающая**

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

## **1.3. Категория обучающихся**

К обучению по Программе допускаются подростки в возрасте от 14 до 17 лет, без ограничений по уровню подготовки и не имеющие противопоказаний по здоровью.

## **1.4. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**

Формы организации образовательной деятельности – групповые. На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. Общее количество часов в год – 306 часов.

## **1.5. Срок реализации Программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Меткий стрелок» рассчитана на один год обучения. Продолжительность каждого года обучения составляет 306 учебных часа.

## **1.6. Планируемые результаты**

К концу обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития стрелкового оружия;
- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правила стрельбы;
- теоретические основы стрельбы;

- элементарные теоретические сведения о баллистике;
- меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием;
- правила выполнения стрельбы;
- правила обращения с оружием;
- правила соревнований по стрельбе;
- современное стрелковое и спортивное оружие;
- устройство Автомата Калашникова АК-74;
- характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

К концу обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять специальные действия, способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;
- выполнять основные элементы техники выполнения выстрела;
- выполнять стрелковые упражнения из положения стоя, лежа и сидя;
- осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать;
- стрелять с корректировкой;
- определять степень нагрузки во время тренировки;
- делать самоанализ стрельбы;
- выполнять упражнения для развития гибкости, координации и точности
- пристреливать оружие;

### **1.7. Формы контроля и оценочные материалы**

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;
- анализ и обсуждение проводимых мероприятий с учащимися и их родителями.

«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;

«Не зачтено» – обучаемый неправильно ориентируется в современном стрелковом оружии, не знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, не умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже, 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.

Для отслеживания результативности образовательного процесса по программе «Меткий стрелок» используются следующие виды контроля:

- предварительный контроль (проверка знаний учащихся на начальном этапе освоения программы) – входное тестирование;
- текущий контроль (в течение всего срока реализации программы);
- промежуточный контроль (в конце первого и второго годов обучения);
- итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений, навыков по итогам реализации программы в каждом учебном году).
- Педагогический контроль в виде аттестации с целью определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.
- В течение учебного года обучающиеся, осваивающие программу проходят тестирования по тактической подготовке.
- Промежуточная аттестация проводится по всем разделам учебного плана на каждом году обучения, итоговая аттестация проводится после освоения программы.

Формы подведения итогов реализации программы «Меткий стрелок»:

- Сдача нормативов;
- Зачеты по теории;
- Участие в соревнованиях по стрельбе;
- Участие в соревнованиях по военно-прикладному многоборью;
- Выполнение контрольных упражнений.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный (тематический) план первого года обучения

	Содержание занятия	Кол-во часов	
		Теория	Практика
<b>Тема 1</b>	Введение. Организация работы кружка. История и виды Российского стрелкового оружия.	6	3
<b>Тема 2</b>	Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.	6	3
<b>Тема 3</b>	Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел.	6	3
<b>Тема 4</b>	Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули.	6	3
<b>Тема 5</b>	Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Способы определения расстояния до цели.	6	3
<b>Тема 6</b>	Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.	6	3
<b>Тема 7</b>	Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки.	3	6
<b>Тема 8</b>	Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки.	3	6
<b>Тема 9</b>	Хранение винтовки. Замена основных частей и механизмов винтовки.	3	6
<b>Тема 10</b>	Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение.	3	6
<b>Тема 11</b>	Настройка пневматических винтовок. Выверка открытого прицела.	3	6
<b>Тема 12</b>	Зарядание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.	3	6
<b>Тема 13</b>	Зарядание, подготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы.		36
<b>Тема 14</b>	Зарядание, подготовка, прицеливание, производство выстрела из положения		27

	стоя без опоры. Доклады.		
<b>Тема 15</b>	Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.		27
<b>Тема 16</b>	Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть. Совершенствование техники и навыков стрельбы.		27
<b>Тема 17</b>	Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры.		27
<b>Тема 18</b>	Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из положения лёжа с опорой и без опоры. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки.		36
<b>Тема 19</b>	Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников кружка.	6	12
<b>Итого</b>		<b>60</b>	<b>246</b>
<b>Всего</b>			<b>306</b>

## 2.2. Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

### **Тема 1 «Введение. Организация работы кружка. История и виды Российского стрелкового оружия.»**

Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб. Возникновение и развитие стрелкового оружия. Автоматическое стрелковое оружие. Автомат Калашникова. Совершенствование стрелкового оружия. Малокалиберное оружие. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

## **Тема 2 «Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.»**

Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки. Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы, сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

## **Тема 3 «Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел.»**

Приёмы и правила стрельбы из пневматического оружия. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Суть явление выстрела. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела.

## **Тема 4 «Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули.»**

Как физические силы влияют на скорость пули. Явление деривации. Величина скорости и энергии при отдаче. Зависимость силы пробивного действия пули от начальной скорости.

## **Тема 5 «Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Способы определения расстояния до цели.»**

Понятие прикрытого, поражаемого и мёртвого пространства. Грамотное использование мёртвого пространства. Выбор точки выстрела. Математические значения при выполнении выстрела.

## **Тема 6 «Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.»**

Понятие наводки. Взятие ровной мушки. Прицельная планка. Принцип работы прицела. Определение угла прицеливания. Определение линии бросания. Виды неподвижных целей.

**Тема 7 «Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки.»**

Элементы пневматической винтовки ИЖ-61. Основные различия пневматических винтовок: с предварительной накачкой, компрессионные винтовки, газобаллонные, пружинно-поршневые. Отдача во время стрельбы.

**Тема 8 «Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки.»**

Правила техобслуживания пневматического оружия. Нагар. Стружки, пыль от пуль. Типы поломок. Борьба с ржавчиной. Оружейные мастерские.

**Тема 9 «Хранение винтовки. Замена основных частей и механизмов винтовки.»**

Общие требования к хранению пневматического оружия. Правильное расположение винтовки при хранении. Условия для замены основных частей и механизмов винтовки. Меры предосторожности. Разборка-сборка пневматической винтовки.

**Тема 10 «Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение.»**

Осечка. Недокрытие патрона затвором. Неподача или неподвижение патрона из магазина. Прихват гильзы затвором. Автоматическая стрельба.

**Тема 11 «Настройка пневматических винтовок. Выверка открытого прицела.»**

Пристрелка. Расконсервация. Подбор мишени. Выбор пули. Выбор позиции. Выбор расстояния. Холодная пристрелка. Пристрелка на 10-метровой дистанции. Пристрелка на 20 метров и более. Техника безопасности.

**Тема 12 «Заряжание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.»**

Заряжание винтовки обоймой. Заряжание одним патроном без обоймы. Разряжение винтовки. Постановка ударника на предохранительный взвод. Организация и проведение учебных стрельб с докладами.

**Тема 13 «Заряжание, подготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы.»**

Анализ результатов своей стрельбы. Рациональная поза подготовки стрелка. Ощущение оружия: хватка оружия, подъем руки с оружием, движение спускового крючка. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. Учебная стрельба.

**Тема 14 «Заряжание, подготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады.»**

Стрельба на меткость с корректировкой. Тренировки без патронов. Стрельба по индивидуальному заданию тренера. Контрольные стрельбы. Совершенствование техники и навыков стрельбы с соблюдением требований и правил соревнований. Выполнение упражнений по стрельбе на время и меткость.

**Тема 15 «Подготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.»**

Рассеивание выстрелов. Кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания. Определение поправок. Правила прицеливания. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Внесение поправок на боковой ветер и движение цели. Учебная стрельба.

**Тема 16 «Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть. Совершенствование техники и навыков стрельбы.»**

Стрельба на время из пневматического пистолета: дистанция 5м, мишень «П». Задание - выбить не менее 40 из 50 за минимальное время.

**Тема 17 «Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры.»**

Стрельба на время из пневматического пистолета: дистанция 5м, мишень «П». Задание - выбить не менее 40 из 50 за минимальное время.

**Тема 18 «Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из положения лёжа с опорой и без опоры. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки.»**

Стрельба на время из пневматического пистолета: дистанция 5м и 10м, мишень «П». Задание - выбить не менее 40 из 50 за минимальное время.

**Тема 19 «Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников кружка.»**

Проводится между членами объединения, на первенство учебного заведения.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Учебно-методическое и организационное обеспечение Программы**

На теоретических занятиях сообщаются основные сведения об отечественном стрелковом оружии, его основных технических характеристиках, по истории стрелкового спорта, технике и методике стрельбы, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стрельбы из различных положений.

На практических занятиях обучающиеся приобретают умения и навыки по разборке и сборке автомата Калашникова, в совершенствовании техники стрельбы из пневматического оружия.

##### **Методическое обеспечение программы:**

- разработка планов занятий по темам;
- подготовка дидактического материала к новому учебному году;
- разработка и оформление методических и наглядных пособий;
- использование методических разработок прошлых лет и совершенствование их в процессе практического применения;
- разнообразить методы проведения занятий, а также использовать теоретические и практические рекомендации методистов и педагогов, применяя для этого журналы «Военные знания», «Основы безопасности жизни» и сеть Интернет.

#### **3.2. Материально-технические условия реализации Программы**

- Плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК и пневматической винтовки;
- Пневматическая винтовка;
- Стенды для стрельбы;
- Мишени бумажные (различные);
- Пульки для стрельбы из пневматического оружия;
- Пулеулавливатели;
- Прицельный станок;
- Электронный тренажёр «СКАТ»;
- ММГ (макет массогабаритный АК);
- Учебные магазины.

#### **3.3. Кадровое обеспечение Программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий соответствующий уровень подготовки.

#### IV. ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнштейн Л. М. Основы стрелкового мастерства. - М.: ДОСААФ СССР, 1960.
2. Дмитриевский А.А. Внешняя баллистика. – М.: Воениздат, 1979.
3. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.
4. Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.
5. Курс стрельбы из стрелкового оружия, танков и боевых машин КС- 2000. - МВД РФ,2000.
6. Огневая подготовка. Учебник МВД РФ. Авторский коллектив ЦОКР МВД России. - М.,2009.
7. Организация и проведение занятий по огневой подготовке из стрелкового оружия. Методические рекомендации. – М.: Военная академия имени Ф.Э.Дзержинского,2002.
8. Потапов А.А. Искусство снайпера. - М./Фаир-Пресс,2005
9. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: АСТ, 2004.
11. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
12. Пулевая стрельба. Примерные программы. - М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2005.
13. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
14. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Изд-во Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК,1995.