

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 50 им. Загороднева В.И.»  
Ленинского района г. Саратова**

**«Рассмотрено»**

Руководитель МО классных  
руководителей

\_\_\_\_\_ / Ю.Н.Быкова /

Протокол № 1 от

28. 08.2023г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора по ВР  
МОУ «Лицей № 50»

\_\_\_\_\_ / И.В.Сазонова /

28.08.2023 г.

**«Утверждаю»**

Директор МОУ «Лицей № 50»

\_\_\_\_\_ /И.Т. Шалак /

Приказ № 250

от 29. 08.2023 г.

**Программа внеурочной деятельности  
«Меткий стрелок»  
для учащихся 10-11 классов  
Липаева Романа Николаевича,  
преподавателя – организатора**

**на 2023 – 2024 учебный год**

Содержание рабочей программы среднего общего образования регламентируется действующими федеральными и региональными документами:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г;
- федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897) с изменениями (утверждены приказом Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1644, от 31.12.2015 г. № 1577)
- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 с изменениями от 24.11.2015 г, приказ № 189;
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 года № 1/15).
- «Программа для кружков по изучению военного дела»;1986 г., стр. 95-105; программ кружка «Стрелковые кружки», автор А.С. Кузнецов, 1987 год; «Программы допризывной подготовки юношей» 1990 г.; программы « Стрелковая подготовка учащихся Общеобразовательных учреждений» 1999 год. Авторы: П. П. Миненко и С.Т. Мишин и имеет модифицированную структуру.

Программа курса «Меткий стрелок» имеет спортивно-техническую направленность. Она носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение. По форме своей ориентированности является, как индивидуальной, так и групповой формой организации занятий.

Главное в программе – системный подход к формированию гражданской позиции ребёнка, создание условий для его самосознания и самовоспитания. Данная программа позволяет решать задачи воспитания всесторонне развитой личности и имеет спортивно-оздоровительную направленность. При занятии стрельбой из пневматического оружия идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности.

Программа рассчитана на проведение теоретических и практических занятий с учащимися 11 классов в течении 1 года в объеме 34 часа.

Курс «Меткий стрелок» направлен на достижение следующих целей:

Удовлетворение постоянно возникающего стремления юношей допризывного возраста к овладению военными знаниями и занятию военно-прикладными видами спорта.

- **Освоение знаний** по 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.

- **Овладение умением** разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии; разбирать и собирать автомат Калашникова, а также осуществлять его чистку, смазку, подготовку к бою и постановку на хранение; устранять возможные неисправности и задержки при стрельбе; метко стрелять по мишеням из пневматической винтовки на различные расстояния и из различных положений; корректировать стрельбу и вносить поправки; настраивать прицел; обслуживать и ремонтировать пневматическую винтовку; определять расстояние до цели глазомерно и по угловым величинам; готовить ручную осколочную гранату к броску; метать ручные осколочные гранаты по горизонтальным целям из различных положений и из укрытий.

- **Воспитать** 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.

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

Программа рассчитана на проведение теоретических и практических занятий по стрельбе из пневматической винтовки с учащимися 10-11 классов в течении 1 года в объеме 34 часа, 1 час в неделю Срок реализации программы 1 год.

### **Результаты курса внеурочной деятельности:**

В результате изучения курса учащиеся будут знать/понимать

- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правилам стрельбы;
- устройство и принцип действия пневматического оружия, технику безопасности при обращении и стрельбе из пневматического оружия;

- элементарные теоретические сведения о баллистике;
- историю стрелкового оружия;
- команды, подаваемые инструктором при проведении учебных стрельб из пневматического оружия.
- технику безопасности при проведении стрельб;
- устройство и принцип действия АК;
- необходимые действия по обслуживанию АК;
- способы развития быстроты, ловкости, общей и статической выносливости · технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются при стрельбе;
- основы тактической и строевой подготовки.

Уметь:

- выполнять стрелковые упражнения из положения, лежа и сидя;
- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;
- выполнять специальные действия способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся.
- осознанно относиться к своему здоровью определять дальность до цели, направление и силу ветра;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся;
- проявлять волевые качества спортсмена;
- выполнять упражнения по стрельбе из пневматического оружия из разных положений (сидя, стоя, лежа, с колена) с результатом не ниже 35 очков.

## Содержание курса внеурочной деятельности:

История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие. Теоретические основы стрельбы. История развития пулевой стрельбы, ее значение. Траектория полета

пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Отдача винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание. Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22. Общие данные. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка. Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения. Предварительные упражнения — стрельба без пуль. Упражнение №1 Контроль однообразия прицеливания. Упражнение №2 Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (упр. №6) Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3. Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат. Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3\*5 Упражнение №7. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3\*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3\*5 Задание — выбить не менее 40 из 50. Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6) Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой

крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5. Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат. Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола. Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3\*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. Упражнение №8. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3\*5 Задание — выбить не менее 40 из 50. Стрельба из пневматического пистолета. Правильное положение ног при стрельбе. Прицеливание. Мягкий спуск. Практически выполнить упражнение: расстояние — 5м, мишень №8; Выстрелов — 3\*5. Теоретические основы стрельбы, Отдача винтовки. Влияние однообразия прикладки винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания. Устройство пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 Автомата Калашникова АК-74 Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 ,устройство и принцип действия АК. Необходимые действия по обслуживанию АК Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе. Приведение винтовки к нормальному бою. Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали. Регулировка прицела. Техника стрельбы из пневматических винтовок ИЖ-38, ИЖ-22 Упражнение №9. Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Дистанция- 5м. Выстрелов 3\*5, Задание выполнить нормативные установки. Упражнение №10. Стрельба, стоя с руки, мишень 8, дистанция 5м. Выстрелов 3\*5 Задание – выполнить нормативы соревнований. Стрельба с упора мишень №8 дистанция 10 м, выстрелов 3\*5. Упражнение №14 Стрельба лежа с руки. Расстояние 10м, мишень №8 выстрелов 3\* 10. Стрельба из пневматического пистолета. Упражнение №15. Стрельба по мишени «П», дистанция 5м, выстрелов 3\*5 Задание — научиться владеть пистолетом. Упражнение №16 Стрельба по мишени 8, дистанция 5м, выстрелов 3\*5. Задание стрелять по нормативам соревнований, получить максимальный результата. Стрельба на время. Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; - из пистолета, дистанция 5м, мишень «П».

### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности:

Тема урока	Наименование темы, урока	Кол-во часов
<b>Тема 1</b>	<b>История стрелкового оружия</b>	<b>1</b>
1.1	История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.	1
<b>Тема 2</b>	<b>Теоретические основы стрельбы теория</b>	<b>3</b>
2.1	История развития пулевой стрельбы, ее значение. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания.	1
2.2	Явление выстрела. Отдача винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела.	1
2.3	Отдача винтовки. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.	1
<b>Тема 3</b>	<b>Устройство и назначение винтовки ИЖ — 38, ИЖ -22.</b>	<b>1</b>
3.1	Общие данные. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия.	1
<b>Тема 4</b>	<b>Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.</b>	<b>1</b>
4.1	Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка.	1
<b>Тема 5</b>	<b>Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия</b>	<b>2</b>
5.1	Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.	1
5.2	Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.	1

<b>Тема 6</b>	<b>Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия</b>	<b>2</b>
6.1	Упражнение№1 Контроль однообразия прицеливания. Упражнение№2 Тренировка в стрельбе без пуль.	1
6.2	Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	1
<b>Тема 7</b>	<b>Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 5 м. (упр. №6) Практические занятия.</b>	<b>6</b>
7.1	Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3.	1
7.2	Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат.	1
7.3	Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	1
7.4	Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5	1
7.5	Упражнение№7.Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.	1
7.6	Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из50.	1
<b>Тема 8</b>	<b>Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6). Практические занятия.</b>	<b>4</b>
8.1	Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5.	1



8.2	Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат.	1
8.3	Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	1
8.4	Упражнение №6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола.	1

<b>Тема 9</b>	<b>Теоретические основы стрельбы</b>	<b>1</b>
9.1	Отдача винтовки. Влияние однообразия прикладки винтовки к плечу. Углы возвышения и бросания.	1
<b>Тема 10</b>	<b>Устройство пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 Автомата Калашникова АК-74</b>	<b>1</b>
10.1	Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки ИЖ-38, ИЖ-22 ,устройство и принцип действия АК. Необходимые действия по обслуживанию АК	1
<b>Тема 11</b>	<b>Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.</b>	<b>1</b>
11.1	Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.	1
<b>Тема 12</b>	<b>Приведение винтовки к нормальному бою. Практические занятия.</b>	<b>3</b>
12.1	Проверка боя винтовки.	1
12.2	Регулировка прицела по вертикали и по горизонтали.	1
12.3	Регулировка прицела.	1
<b>Тема 13</b>	<b>Техника стрельбы из пневматических винтовок ИЖ-38, ИЖ-22. Практические занятия</b>	<b>3</b>
13.1	Упражнение №9. Стрельба по мишени 8 из положения, сидя за столом или лежа с упора Дистанция- 5м. Выстрелов 3*5, Задание выполнить нормативные установки.	1
13.2	Упражнение №10. Стрельба, стоя с руки, мишень 8, дистанция 5м. Выстрелов 3*5 Задание – выполнить нормативы соревнований. Стрельба с упора мишень №8 дистанция 10 м,	1

	выстрелов 3*5.	
13.3	Упражнение№14 Стрельба лежа с руки. Расстояние 10м, мишень№8 выстрелов 3* 10.	1
<b>Тема 14</b>	<b>Стрельба на время. Практические занятия.</b>	<b>5</b>
14.1	Стрельба на время: - сидя за столом с опорой локтями, лежа с упора, стоя с руки; - из пистолета, дистанция 5м, мишень «П».	2
14.2	Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5.	1
14.3	Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат.	1
14.4	Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.	1
	<b>Итого, часов</b>	<b>34</b>