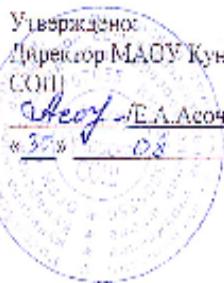


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Кунарская средняя общеобразовательная школа



Согласовано:
Зам. директора по ВР

Иванов /М.А.Иванелесова/
«30» 08 2025 г.

Рассмотрено:
На заседании ПМО
Протокол № 1
от «29» 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности: «Юный стратек»

Уровень образования: класс: основное общее, 10 класс
Количество часов: 34
Учитель, категория: Каргасов Илья Алексеевич,
Срок реализации: 2025-2026 гг.

с. Кунаресос, 2025

Пояснительная записка

Стрельба — это спорт, охота и здоровье. Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчины, женщины, дети. Стрельба интересна, полезна и увлекательна, она имеет много малозаметных, но трудных и тонких особенностей. Поэтому её любят многие и часто посвящают ей своё 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 весьма значительных достоинства для здорового образа жизни:

1. Способствует улучшению здоровья: повышению физической подготовки, увеличению работоспособности, тренировке и совершенствованию нервной системы, развитию силы воли и настойчивости, умению владеть эмоциями в любых экстремальных ситуациях и др.

2. Отвлекает людей, особенно молодёжь, от таких вредных привычек, как курение, употребление спиртных напитков, употребление наркотиков, токсикомания, просто безделье и лень.

Кроме того, занятия стрельбой имеют большое значение для **укрепления обороноспособности нашей Родины**, подготовки молодёжи к службе в Вооружённых Силах России, к защите Отечества.

Цель программы:

- Привлечение подростков к активным занятиям стрелковым спортом.
- Сделать более разнообразными, эффективными, целостными формы работы по гражданскому патриотическому воспитанию.
- Выявить лучших спортсменов для участия в городских соревнованиях по стрельбе.

Основные задачи программы:

- изучение теоретических основ стрельбы;
- овладение навыками меткой и быстрой стрельбы;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, внимания;
- подготовка молодёжи к военной службе

Содержание программы

1. Вводное занятие

Цели и задачи кружка. Знакомство с условиями проведения занятий, с учебной и материальной базой. Инструктаж по ТБ в стрелковом тире. В журнал заносятся сведения об родителях обучающихся, их адреса и биографические данные.

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. Начальные сведения об анатомии человека

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

3. Физическая подготовка стрелка

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 выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения. Упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

4. Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия

Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полёта пули в воздухе. Средняя точка попадания пуль, её определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжение и разряжение.

5. Общие сведения о пневматическом оружии типа ИЖ-38, ИЖ-61

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 пульями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжение и разряжение.

6. Подготовительные упражнения по стрельбе

Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

Упражнение 2. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Упражнение 3. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 4. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

7. Вспомогательные упражнения

Упражнение 5. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 6. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

8. Основные упражнения по стрельбе

Упражнение 7. Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 8. Стрельба из винтовки по круглой мишени лёжа с упора.

Упражнение 9. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

9. Стрелковые игры

1. "Ипподром" с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.

2. "График". Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развития умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

3. "Турнир". Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.

10. Соревнования по стрельбе из винтовки

Проводятся между членами кружка, на первенство учебного заведения и др. и для сдачи разрядных норм подготовленными стрелками согласно упражнениям и разрядным нормативам.

Результатами реализации Программы служит следующее:

- воспитание у учащихся ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства; ответственного отношения к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности; ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды как основы в обеспечении безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства;

- развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих безопасное поведение человека в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера в современных условиях жизнедеятельности; потребности ведения здорового образа жизни; необходимых моральных, физических и психологических качеств, для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества

Количество часов по темам

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Начальные сведения об анатомии человека	2	2	
3.	Физическая подготовка	3	1	2
4.	Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия	2	1	1
5.	Общие сведения о пневматическом оружии типа ИЖ-38, ИЖ-61	2	2	
6.	Подготовительные упражнения по стрельбе	3		3
7.	Вспомогательные упражнения по стрельбе	3		3
8.	Основные упражнения по стрельбе	13		13
9.	Стрелковые игры	4		4
10	Соревнования по стрельбе из винтовки	1		1
11	Итого:	34	7	27

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока n/n	Тема урока в теме	Кол-во часов	Тема практической работы	Дата	
				часов	план
Вводный урок (1 ч.)					
1	1	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.		
Начальные сведения об анатомии человека (2 ч.)					
2	1	1	Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы человека.		
3	2	1	Сенсорные системы-анализаторы		
Физическая подготовка стрелка (3 ч.)					
4	1	1	Здоровый образ жизни. Зарядка. Закаливание.		
5	2	1	Дыхательные упражнения	1	
6	3	1	Координация движений. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе.	1	
Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия (2 ч.)					
7	1	1	Стрельба и выстрел. Основы устройства оружия и боеприпасов.		
8	2	1	Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.	1	
Общие сведения о пневматическом оружии ИЖ-38, ИЖ-61 (2 ч.)					
9	1	1	Правила ТБ. Устройство и принцип работы пневматического оружия.		
10	2	1	Подготовка оружия к стрельбе, его заряжение и разряжение		
Подготовительные упражнения по стрельбе (3 ч.)					
11	1	1	Изготовка к стрельбе из винтовки сидя. Контроль однообразия прицеливания.	1	
12	2	1	Прицеливание. Устойчивость изготовки и самоконтроль.	1	
13	3	1	Стрельба из винтовки без пуль. Координация действий стрелка.	1	
Вспомогательные упражнения по стрельбе (3 ч.)					

14	1	Правила ТБ. Выработка навыка плавного нажатия на спусковой крючок.	1	Стрельба из винтовки по белому листу бумаги.	1		
15	2	Стрельба из винтовки по листу бумаги.	1	Стрельба из винтовки по белому листу бумаги.	1		
16	3	Определение средней точки попадания.	1	Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги.	1		

Основные упражнения по стрельбе (13 ч.)

17	1	Правила ТБ. Стрельба из винтовки по мишени сидя	1	Стрельба из винтовки по мишени сидя	1		
18	2	Стрельба из винтовки по мишени сидя	1	Стрельба из винтовки по мишени сидя	1		
19	3	Стрельба из винтовки по мишени сидя	1	Стрельба из винтовки по мишени сидя	1		
20	4	Стрельба из винтовки по мишени стоя	1	Стрельба из винтовки по мишени стоя	1		
21	5	Стрельба из винтовки по мишени стоя	1	Стрельба из винтовки по мишени стоя	1		
22	6	Стрельба из винтовки по мишени стоя	1	Стрельба из винтовки по мишени стоя	1		
23	7	Стрельба из винтовки по мишени лежа	1	Стрельба из винтовки по мишени лежа	1		
24	8	Стрельба из винтовки по мишени лежа	1	Стрельба из винтовки по мишени лежа	1		
25	9	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1	Стрельба из винтовки по мишени	1		
26	10	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1	Стрельба из винтовки по мишени	1		
27	11	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1	Стрельба из винтовки по мишени	1		
28	12	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1	Стрельба из винтовки по мишени	1		
29	13	Стрельба из винтовки по мишени из разных положений.	1	Стрельба из винтовки по мишени	1		

Стрелковые игры (4 ч.)

30	1	«Дуэльная» стрельба по мишени.	1	«Дуэльная» стрельба по мишени.	1		
31	2	«Биатлон» с бегом.	1	«Биатлон» с бегом.	1		
32	3	Подготовка к соревнованию по стрельбе.	1	Подготовка к соревнованию по стрельбе.	1		
33	4	Подготовка к соревнованию по стрельбе.	1	Подготовка к соревнованию по стрельбе.	1		

Соревнования по стрельбе из винтовки (1 ч.)

34	1	Соревнование по стрельбе.	1	Соревнование по стрельбе.	1		
		Итого	34		27		

ЛИТЕРАТУРА

- Авдеев В.П. Сдача норм ГТО по пулевой стрельбе. – М. 1977.
- Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. – М., 2001.
- Пулевая стрельба. Правила соревнований. – М., 2016.

Просимо, пронумеровано

пистол

2000

Е.А. Ассочикова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424451016

Владелец Асочакова Елена Александровна

Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025