

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## МБОУ СОШ № 51 с. Березовка

РАССМОТРЕНО

Заседание ШМО

Швыдкая С.В.

Протокол № 1

От «    » августа 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Жданова Н.И.

Приказ №

От «    » августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ  
№51

Немиря И.В.

Приказ №

От «    » августа 2025г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2311743)

**курса внеурочной деятельности «Юный стрелок»  
для обучающихся 5 – 9 классов**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в рамках внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению развития личности. Составлена на основе программы «Оборонно-спортивные кружки» для учреждений дополнительного образования. В программу также включены темы по изучению материальной части, разборка и сборка автомата Калашникова. Необходимость разработки и внедрения курса стрелковой подготовки в системе дополнительного образования детей обусловлено тем, что в программе курса «Основы безопасности и защиты Родины» не

достаточно времени уделяется этим темам. Поэтому данная программа используется для подготовки стрелков-спортсменов по стрельбе из пневматической винтовки. Программа предназначена для учащихся 5-9 классов. Программа позволяет развить у воспитанников такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Привлекает воспитанников эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и научиться метко, стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества.

Привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

Данная рабочая программа предназначена для изучения учебного курса внеурочной деятельности «Юный стрелок» в 5-9 классах МБОУ СОШ № 51 с.Березовка.

Содержание данной учебной программы реализует принципы и задачи основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ

№ 51 с. Березовка с учетом программ, включенных в ее структуру.

Учебный курс, внеурочной деятельности «Юный стрелок» реализуется с 5 по 7 класс в количестве 34 часа, в неделю 1 час и с 8 по 9 класс в количестве 34 часа, в неделю 1 час.

*Цель* внеурочных занятий по пулевой стрельбе состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся обучить, закрепить арсенал двигательных умений и навыков в пулевой стрельбе, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, терпеливости и выдержки, приобщить их к регулярным тренировкам.

*Задачи:*

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам двигательных действий
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 5-9 КЛАСС**

Содержание курса внеурочной деятельности реализуется в следующих формах: беседа; групповая, индивидуальная, парная работа; инструктаж во время проведения стрельб; рассказ педагога; просмотр видеороликов.

Материал программы дается в следующих разделах: меры безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, материальная часть оружия, подготовка к стрельбе из пневматических винтовок, совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки, участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по пулевой стрельбе в школе и вне ее. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния пулевой стрельбы, оружия, правил соревнований по пулевой стрельбе, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ»**

#### *Личностные результаты:*

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни:

#### *Метапредметные результаты:*

#### *Познавательные:*

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- устанавливать причинно-следственные связи.

*Регулятивные:*

- самостоятельно планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планировать общую цель и пути ее достижения;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимоконтроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

*Коммуникативные:*

- взаимодействовать, ориентироваться на партнёра, сотрудничать и кооперироваться;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в команде

*Предметные результаты:*

- историю развития стрелкового спорта в России;

- правила безопасного поведения стрелка в тире;
- порядок обращения с оружием;
- сигналы во время стрельбы;
- материальную часть пневматического спортивного оружия;
- правила ухода за ним, обслуживание и выверку прицельного приспособления;
- порядок стрельбы во время соревнований;
- работу судей на стрелковых соревнованиях;
- строение и функции организма человека;
- гигиену спортсмена;
- оказывать первую помощь при кровотечениях;
- кучно и метко стрелять из различного пневматического оружия, из различных положений и на различное расстояние;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- корректировать и самокорректировать стрельбу, вносить поправки.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем программы	Формы проведения занятий	Основные виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Вводное занятие	Беседа; групповая, индивидуальная, парная работа; инструктаж во время проведения стрельб; рассказ педагога; просмотр видеороликов.	Просмотр видеороликов об истории пулевой стрельбы. Изучение видов российского стрелкового оружия, запоминание имен выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.	нет
Меры безопасности при стрельбе	Беседа; групповая, индивидуальная, парная работа; инструктаж во время проведения стрельб; рассказ педагога; просмотр видеороликов.	Просмотр видеороликов. Изучение техники безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при зарядании, наводке и выстреле. Взаимодействие со сверстниками в процессе.	<a href="https://sport-51.ru/article/useful-information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html">https://sport-51.ru/article/useful-information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html</a>

Теоретические основы стрельбы	Беседа; групповая, индивидуальная, парная работа; инструктаж во время проведения стрельб; рассказ педагога; просмотр видеороликов.	Просмотр видеороликов. Изучение техники безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при зарядании, наводке и выстреле. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения теоретических основ стрельбы. Знакомство с основными тактико-техническими данными оружия.	<a href="https://sport-51.ru/article/useful-information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html">https://sport-51.ru/article/useful-information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html</a>
Материальная часть оружия	Беседа; групповая,	Просмотр видеороликов. Изучение техники	<a href="https://sport-51.ru/article/useful-">https://sport-51.ru/article/useful-</a>

	индивидуальная, парная работа; инструктаж во время проведения стрельб; рассказ педагога; просмотр видеороликов.	безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при зарядании, наводке и выстреле. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения теоретических основ стрельбы.	<a href="https://sport-51.ru/article/useful-information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html">information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html</a>
Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок	Беседа; групповая, индивидуальная, парная работа; инструктаж во время проведения стрельб; рассказ педагога; просмотр видеороликов.	Просмотр видеороликов. Изучение техники безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при зарядании, наводке и выстреле. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения теоретических основ стрельбы.	<a href="https://sport-51.ru/article/useful-information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html">https://sport-51.ru/article/useful-information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html</a>
Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки	Беседа; групповая, индивидуальная, парная работа; инструктаж во время проведения стрельб; рассказ педагога; просмотр видеороликов.	Просмотр видеороликов. Изучение техники безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при зарядании, наводке и выстреле. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения теоретических основ стрельбы.	<a href="https://sport-51.ru/article/useful-information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html">https://sport-51.ru/article/useful-information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html</a>

Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство	Беседа; групповая, индивидуальная, парная работа; инструктаж во время проведения стрельб; рассказ педагога; просмотр видеороликов.	Просмотр видеороликов. Изучение техники безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при зарядании, наводке и выстреле. Взаимодействие со сверстниками в процессе соревнований по стрельбе. Выполнение стрельбы из положения	нет
---	--	--	-----



		стоя и с колена с опорой на локоть, лежа с опорой на локоть, сидя с опорой на локоть. Совершенствование стрельбы.	
--	--	--	--

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5-7 класс (34 ч)

Номер блока	Тема	Количество часов	Дата изучения
1	<b>Вводное занятие</b> 1. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. 2. История и виды российского стрелкового оружия.	1 1	02.09.2025
2	<b>Меры безопасности при стрельбе</b> 3. Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. 4. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.	1 1	12.09.2025 19.09.2025
3	<b>Теоретические основы стрельбы</b> 5. Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. 6. Начальная скорость пули. Отдача оружия. 7. Пробивное и убойное действие пули. 8. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. 9. Способы определения расстояния до цели. 10. Элементы наводки. 11. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.	1 1 1 1 1 1 1	26.09.2025 03.10.2025 10.10.2025 17.10.2025 24.10.2025 07.11.2025 14.11.2025 21.11.2025
4	<b>Материальная часть оружия</b> 12. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-512. 13. Техобслуживание, ремонт, чистка и смазка. 14. Хранение винтовки МР-512. 15. Настройка пневматических винтовок. 16. Установка и выверка прицела на винтовке МР- 512. 17. Пристрелка пневматических винтовок.	1 1 1 1 1 1	28.11.2025 05.12.2025 12.12.2025 19.12.2025 26.12.2025 16.01.2026

--	--	--	--

5	<b>Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок.</b>		
	18. Заряжание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.	1	23.01.2026
	19. Заряжание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы.	1	30.01.2026
	20. Заряжание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады.	1	06.02.2026
	21. Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	1	13.02.2026
6	<b>Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.</b>		
	22. Стрельба из пневматической винтовки по мишени	1	20.02.2026
	«П» на расстояние 10 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из этих положений.	1	27.02.2026
	23. Стрельба из пневматической винтовки по мишени	1	06.03.2026
	«П» на расстояние 10 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из этих положений.		13.03.2026
	24. Стрельба сидя, с опорой на локоть	1	20.03.2026
	25. Стрельба сидя, с опорой на локоть	1	27.03.2026
	26. Лежа с опорой на локоть.	1	10.04.2026
	27. Лежа с опорой на локоть.		
	28. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки	1	17.04.2026
	29. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки	1	24.04.2026
	30. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки	1	15.05.2026
	31. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки	1	22.05.2026

7	<p><b>Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство.</b></p> <p>32. Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников кружка.</p> <p>33. Участие в общешкольных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. Анализ соревнований.</p> <p>34. Участие в городских соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство</p> <p>35. .Анализ соревнований</p>	<p>Согласно плана учебно-воспитательной работы</p>
---	--	--

--	--	--

# 8-9 класс (34 часа)

Номер блока	Тема	Количество часов	Дата изучения
1	<b>Вводное занятие</b> 1. Ознакомление с годовой программой и 2. История и виды российского стрелкового оружия.	1 1	02.09.2025
2	<b>Меры безопасности при стрельбе</b> 3. Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. 4. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.	1 1	12.09.2025 19.09.2025
3	<b>Теоретические основы стрельбы</b> 5. Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. 6. Начальная скорость пули. Отдача оружия. 7. Пробивное и убойное действие пули. 8. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. 9. Способы определения расстояния до цели. 10. Элементы наводки. 11. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе неподвижными целями.	1 1 1 1 1 1 1	26.09.2025 03.10.2025 10.10.2025 17.10.2025 24.10.2025 07.11.2025 14.11.2025 21.11.2025
4	<b>Материальная часть оружия</b> 12. Назначение, общее устройство, принцип действия пневматической винтовки МР-532. 13. Технические характеристики пневматической винтовки МР-532. 14. Техобслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки МР-532. 15. Хранение винтовки МР-532. 16. Настройка пневматических винтовок. 17. Установка и выверка прицела на винтовке МР-532. 18. Пристрелка пневматических винтовок МР-532.	1 1 1 1 1 1 1	28.11.2025 05.12.2025 12.12.2025 19.12.2025 26.12.2025 16.01.2026

5	<b>Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок.</b>	1	23.01.2026
	19. Заряжание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.	1	30.01.2026
	20. Заряжание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы.	1	06.02.2026
	21. Заряжание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады.	1	13.02.2026
	Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.		
6	<b>Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.</b>		
	22. Стрельба из пневматической винтовки по мишени	1	20.02.2026
	«П» на расстояние 10 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из этих положений.	1	27.02.2026
	23. Стрельба из пневматической винтовки по мишени		
	«П» на расстояние 10 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из этих положений.	1	06.03.2026
	24. Стрельба из пневматической винтовки по мишени		
	«П» на расстояние 10 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры. Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из этих положений.	1	13.03.2026
	25. Стрельба сидя, с опорой на локоть	1	20.03.2026
	26. Стрельба сидя, с опорой на локоть	1	27.03.2026
	27. Лежа с опорой на локоть.	1	10.04.2026
	28. Лежа с опорой на локоть.		
	29. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки	1	17.04.2026
	30. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки	1	24.04.2026
		1	

		1	15.05.2026 22.05.2026
--	--	---	--------------------------

7	<p><b>Участие в соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство.</b></p> <p>32. Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников кружка.</p> <p>33. Участие в общешкольных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. Анализ соревнований.</p> <p>34. Участие в городских соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки на личное и командное первенство. Анализ соревнований.</p>	Согласно плана учебно-воспитательной работы
---	--	---

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

*Для обучающихся:*

1. Программы для внешкольных учреждений общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение.
2. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение.
3. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., Просвещение.
4. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., Просвещение.

*Для педагога:*

1. Бордунова, М.В. Спортивная стрельба / М.В. Бордунова. — М.: Вече, 2002. - 384 с.
2. Бураков, А.М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе / А.М. Бураков. - М., 1987. - 118 с.
3. Вайнштейн, Л.М. Психология в пулевой стрельбе / Л.М. Вайнштейн — М., 1981.- 142 с.
4. Володина И.С. Подготовка стрелка-спортсмена: Учебное пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК. - М., 1995. -117 с. 11
5. Воропаева, Е.В. Динамика работоспособности в пулевой стрельбе и способы ее оптимизации : автореф. дис. канд. пед. наук / Е. В. Воропаева; Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 2002. - 24 с : ил.
6. Галдин, Г.Н. Подготовка инструкторов по пулевой стрельбе :



методическая разработка для студентов ГЦОЛИФКа / Г.Н. Галдин.  
- М., 1992.-31 с. - 154

7. Гачечиладзе Я.В. Дыхание стрелка / Я.В. Гачечиладзе, В.А. Орлов // Разноцветные мишени: сборник статей и очерков по стрелковому спорту, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С. 77- 80.

8. Гачечиладзе, Я.В. Устойчивость оружия стрелка / Я.В. Гачечиладзе, А.Н. Романин, В.Н. Саблин // Теория и практика физ. культуры. - 1973. - № 12. - С . 32-35.

9. Гачечиладзе, Я.В., Методика формирования рационального дыхания спортсменов, специализирующихся в стрельбе из малокалиберной винтовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук/Я. В. Гачечиладзе; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. - М., 1975. - 20 с.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. <http://pwpn.ru/obuchenie/strelba-vintovka.html>
2. <https://sport-51.ru/article/useful-information/4163-tehnika-strelby-iz-pnevmaticheskoy-vintovki.html>
3. <https://ru.wikihow.com/целиться-из-пневматического-оружия>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849503

Владелец Немиря Ирина Викторовна

Действителен с 05.09.2025 по 05.09.2026