ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №548 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №548

Протокол№1 от 28.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
школы ГБОУ СОШ
№548 Санкт-Петербурга

Приказ №192 от 28.08.2026

Подписано цифровой подписью: Харитонова Алла Геннадьевна
Дата: 2026.10.11 21:16:43 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Основы стрельбы»
(является частью основной образовательной программы школы)
Класс: 5

Срок реализации: 1 год

Составитель: преподаватель-организатор ОБЗР Сарже Л.В.

Санкт-Петербург

2026

Содержание

1. Пояснительная записка 3
Актуальность и назначение программы 3
Цель и задачи 3
Сроки реализации программы и формы проведения занятия 4
Взаимосвязь с программой воспитания и учебными предметами 5
2. Содержание учебного курса 5
3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности 6
4. Расчет часов по учебным модулям 7
5. Тематическое планирование 7
6. Учебно-методическое обеспечение программы 10
7. Список литературы 11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

АКТУАЛЬНОСТЬ И НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Российская Федерация занимает ведущее место среди государств, твёрдо и последовательно отстаивающих свой политический, экономический, культурный и духовно-нравственный суверенитет.

Современные вызовы и угрозы диктуют необходимость укрепления обороноспособности нашей Родины и повышения боеспособности её вооружённых защитников. В этих условиях в системе военно-патриотического воспитания на первый план выходят такие задачи, как формирование у подрастающего поколения возвышенного чувства верности своему Отечеству, готовности к достойному служению обществу, государству и подготовки старшеклассников к честному выполнению воинского долга.

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 Москва «Просвещение». 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 программа курса Основы безопасности жизнедеятельности не предусмотрена в 5 классе. Поэтому данная программа используется для подготовки стрелков спортсменов по стрельбе из пневматической винтовки. Программа предназначена для учащихся 5 классов. Программа позволяет развить у воспитанников такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, 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.

Цель курса:

: удовлетворение постоянно возникающего стремления учащихся к овладению военными знаниями и занятию военно-прикладными видами спорта.

Задачи курса:

Образовательные:

-обучить детей основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия;

-знакомство с историей 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.

Развивающие :

- закрепление навыков в действиях с оружием, в практическом применении.
- развитие глазомера, скорости, точности и координации движений.
- развитие выносливости, трудолюбия, меткости, умения правильно анализировать свои действия.
- расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела; - дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

Воспитательные задачи:

- военно-патриотическое воспитание;
- воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание коллективизма; - понимание здорового образа жизни.

Сроки реализации программы и формы проведения занятия.

Программа внеурочной деятельности рассчитана на один учебный год. В учебном году на внеурочную деятельность отводится 34 часа.

Предусматривается проведение теоретических занятий в классе и практических занятий в тире.

Формы проведения занятий – беседа, семинар, зачет, практическое выполнение упражнений по стрельбе.

Теоретическая подготовка знакомит учащихся с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

Практическая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготовку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия. В конце подготовительного периода со спортсменами, имеющими достаточную техническую подготовку, рекомендуется периодически проводить занятия в условиях, приближенных к соревнованиям.

Взаимосвязь с программой воспитания и учебными предметами.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания.

Согласно Примерной программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти

ценности находят свое отражение в содержании занятий «Юного стрелка», вносящим вклад в воспитание гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации. Значимым для воспитания ребенка с является формирование целостной картины мира, в которой интегрировано ценностное, эмоционально окрашенное отношение к миру, людям, природе, деятельности человека. Задачи познавательного направления воспитания: воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учетом личностных интересов и общественных потребностей.

Данный учебный курс предполагает межпредметные связи с такими учебными предметами, как физультура, физика, анатомия, ОБЗР.

2. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1.Вводное занятие. **Меры безопасности при обращении с оружием.**

Содержание основных положений мер техники безопасности при обращении с оружием.

Инструктаж по мерам безопасности при обращении с оружием**.**

2. История создания стрелкового оружия.

Необходимые условия для возникновение оружия . Успехи России в создании отечественного оружия.

3.Пневматическое оружие.

Назначение и история создания пневматического оружия. Основные виды пневматического оружия и использовании его в повседневной жизни.

4.Подготовка к стрельбе.

Упражнения для принятия правильной позы при стрельбе.

5.Производство выстрела.

Упражнения на внимание, самоконтроль**.**

6.Учебно-тренировочные занятия. Подготовка к стрельбе.

Практические занятия.

Порядок изготовки к стрельбе, выбор позы, хватка оружия, выбор точки прицеливания, способы прицеливания и контроля положения мушки и цели, заряжание оружия.

7. Учебно-тренировочные стрельбы. Производство выстрела.

Практические занятия.

Порядок производства выстрела, плавный нажим на спусковой курок, контроль дыхания, способы самоконтроля.

Соревнования на первенство кружка и школы.

8.Итоговое занятие.

Подведение итогов занятия, определение лучших обучаемых, награждение грамотами.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

По итогам реализации программы «Юный стрелок» ожидаются следующие результаты:

1.Личностные:

- развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;
- развитие мотивации познавательных интересов;
- -развитие самооценки собственной творческой деятельности;
- рост спортивного мастерства;

2.Метапредметные:

- развитие интеллектуальных, научных и исследовательских навыков; - развитие навыков в области стрелкового спорта и военного дела; - повышение интереса к военно- спортивному воспитанию.

3.Предметные: формирование базовых компетенций в области военно-прикладных видах спорта.

По окончании обучения учащиеся:

1. Должны знать:

1.Общие основы теории пулевой стрельбы.

2.Материальную часть спортивного оружия.

3.Основы техники стрельбы и методики тренировки.

4.Основы общефизической и специальной физической подготовки стрелков.

5.Организационно-методические особенности подготовки стрелков

6.Правила соревнований по пулевой стрельбе.

2.Должны уметь:

1. Уметь подготавливать оружие к стрельбе.

2.Иметь устойчивые навыки ведения стрельбы из пневматической винтовки.

3.Владеть в совершенстве пневматической винтовкой при выполнении упражнения «Лёжа», а также уметь стрелять из положений «Стоя», «С колена».

4. Уметь производить правильный самоанализ после каждого выстрела, корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела.

4. РАСЧЁТ ЧАСОВ ПО УЧЕБНЫМ МОДУЛЯМ
Учебно-тематический план

№	Название темы	Общее кол-во часов	Теоре-тич. Часть (час.)	Прак-тич. часть (час.)
1.	Введение. Инструктаж по ТБ	1	1	-
2.	История развития стрелкового спорта.	1	1	-
3.	Общие сведения о пневматическом оружии	1	1	-
4.	Физическая подготовка стрелков	3	-	3
5.	Изготовка к стрельбе	9	3	6
6.	Учебно-тренировочные занятия.	14	-	14
7.	Соревнования	4	1	3
8.	Итоговое занятие	1	1	-
	Всего	34	11	23

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Наименование разделов и тем программы	Основное содержание	Основные виды дея-тельности

Вводное занятие Инструктаж по ТБ	Приветствие, знакомство с группой. - Краткое представление педагога и курса. - Ознакомление с расписанием занятий, формой одежды, необходимыми принадлежностями. -Заполнение журнала инструктажа по ТБ.	Просмотр видеороликов. Изучение техники безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при заряжании, наводке и выстреле.
История развития стрелкового спорта	История и значение стрелкового спорта. Зарождение стрельбы как состязания — рассказ о первых соревнованиях XV века в Германии и Швейцарии. Развитие стрелкового спорта в России — первые соревнования 1898 года в Хабаровске, создание кружков, появление значка «Ворошиловский стрелок» Современный этап — включение стрельбы в Олимпийские игры с 1896 года, развитие пулевой, стендовой и практической стрельбы.	Просмотр видеороликов. Изучение видов российского стрелкового оружия, запоминание имен выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.
Общие сведения о пневматическом оружии	Что такое пневматическое оружие. Классификация пневматики. Калибры и дульная энергия, различие между спортивной и охотничьей пневматикой. Правила обращения и безопасность	Просмотр видеороликов. Изучение техники безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при заряжании, наводке и выстреле. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения теоретических основ стрельбы. Знакомство с основными тактико-техническими данными оружия.

Физическая подготовка стрелков	Укрепление мышечного корсета (спина, пресс). Статическая выносливость плечевого пояса и рук. . Тренировка хвата и предплечий. Координация и баланс	Просмотр видеороликов. Изучение техники безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при заряжании, наводке и выстреле. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения теоретических основ стрельбы.
Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок	Стрельба сидя за столом (опорная изготовка) Стрельба стоя (спортивная изготовка) Стрельба с колена Общие принципы правильной изготовки	Просмотр видеороликов. Изучение техники безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при заряжании, наводке и выстреле. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения теоретических основ стрельбы.
Учебно-тренировочные занятия	Стрельба сидя за столом (опорная изготовка) Стрельба стоя (спортивная изготовка) Стрельба с колена Общие принципы правильной изготовки	Просмотр видеороликов. Изучение техники безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при заряжании, наводке и выстреле. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения теоретических основ стрельбы.

Участие в соревнованиях по стрельбе	Стрельба сидя за столом (опорная изготовка) Стрельба стоя (спортивная изготовка) Стрельба с колена Общие принципы правильной изготовки	Выполнение стрельбы из положения стоя и с колена с опорой на локоть, лежа с опорой на локоть, сидя с опорой на локоть. Совершенствование стрельбы.

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Дидактические и демонстрационные материалы: Упражнения, учебные приборы и оборудование: пневматические винтовки, цветные таблицы, видеофильмы.

Место проведения учебных занятий и тренировок и хранения оружия: школьные помещения (оборудованный тир), оружейная комната.

Пневматические винтовки, мишени, матрацы для стрельбы, валики для стрельбы из упора.

Плакаты «Меры безопасности при обращении с оружием», «Меры безопасности и правила поведения в тире».

Плакаты: «Техника стрельбы из спортивной винтовки», «Техника стрельбы из спортивного пистолета», «Малокалиберная винтовка», «Положение стрельбы из малокалиберной винтовки», «Положение стрельбы из малокалиберного пистолета» и др.

Альбомы: «Ручное огнестрельное оружие», «Оружие пехоты»,» История советского стрелкового оружия и патронов» и другие, а также журналы: «Оружие», «Военные знания», «Ружье», «Мастер ружье» и др.

Видеофильмы по истории оружия, о современном оружии.

Список литературы.

1. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 1969.

2. Дворкин А.Д. Массовые пневматические винтовки. М.: ДОСААФ, 1986.

3. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.

4. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М., ФиС, 1986.

5. История винтовки от пищали до автомата, издание журнала "Техника-молодежи", 1993.- 11с.;

6. Наставления по стрелковому делу, Воениздат, 1985.- 111с.;

7. Основы стрельбы из стрелкового оружия;