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: 2026.10.14 18:16:53 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

«Основы стрельбы»
(является частью основной образовательной программы школы)
Класс: 6-9

Срок реализации: 1 год

Составитель: преподаватель-организатор ОБЗР Сарже Л.В.

Санкт-Петербург
2026

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Пояснительная записка	3
Актуальность и назначение программы	
Цели и задачи курса	
Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Основы стрельбы»	4
Личностные результаты	
Метапредметные результаты	
Предметные результаты	
Содержание курса внеурочной деятельности	6
Расчёт часов по учебным модулям	7
Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Основы стрельбы»	7
Методическое обеспечение программы	11
Список литературы	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

АКТУАЛЬНОСТЬ И НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Стрелковый спорт пользуется большой популярностью среди молодежи и школьников. Он воспитывает у молодежи высокие морально-волевые качества, готовность к защите Отчества. Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями.

Программа курса «Основы стрельбы» ориентирована на развитие у школьников таких качеств, как ответственное отношение к труду, дисциплинированность, дружба и товарищество. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. В содержание курса «основы стрельбы» входит обучение школьников основам стрельбы из пневматической винтовки и пистолета.

Цели:

- развитие у школьников таких качеств, которые будут обеспечивать не только достижения высоких результатов в стрелковом спорте (самообладание, внимательность и самостоятельность), но и сформируют социальный опыт школьника: готовность к защите Отечества, коллективизм, дружбу;
- формирование готовности школьников к отношениям в обществе и преодолению жизненных трудностей, проверка своих сил и возможностей, активное самовоспитание.

Задачи:

Воспитательные: воспитание у школьников смелости и мужества, решительности и самообладания, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Развивающие: развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в обществе; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе;

Знания, умения и навыки: получение знаний *об* основах стрельбы, получение навыков стрельбы из пневматической винтовки, получение навыков проведения физических упражнений для укрепления общей физической подготовки и для формирования правильной осанки.

Программа «Основы стрельбы» предполагает групповую форму обучения. Программа рассчитана на учащихся 6-9 классов. Срок реализации дополнительной образовательной программы «Основы стрельбы» один год. Происходит корректировка сложности упражнений в зависимости от года посещения учащимся данного курса. Каждый учащийся может ходить на данный курс каждый год. Так и присоединиться к освоению программы можно в любом классе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Основы стрельбы»

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 своидействия;
- 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 стрельб;
- материальную часть пневматического спортивного оружия;
- правила ухода за-ним, обслуживание и выверку прицельного приспособления;
- порядок стрельбы во время соревнований;
- работу судий 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 стрельбу, вносить поправки.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Основы стрельбы»

Теоретическая подготовка

Основы развития стрелкового спорта. Олимпийские чемпионы –россияне в стрелковом спорте. Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Закон «О всеобщей воинской обязанности».

Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, лыжная база и др.). Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ-38. Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Уход за оружием.

Огневая подготовка

Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость. Отдача ружья, полет пули в воздухе. Образование траектории и её элементы. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Подбор пулек. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.

Изготовки при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа. Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Спуск курка.

Показ приемов изготовки для стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча. Положение указательного пальца на спусковом крючке. Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок заряжания и разряжения винтовки. Изучение и освоение приемов изготовки. Тренировка

Общая физическая подготовка

Упражнения на расслабление различных групп мышц. На развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки.

Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении

Соревнования

Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.

РАСЧЁТ ЧАСОВ ПО УЧЕБНЫМ МОДУЛЯМ

№№ пп	Учебный модуль	Общее кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Огневая подготовка	16
3.	Физическая подготовка	8
9.	Соревнования	4
	Итого:	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Основы стрельбы»

Темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Модуль № 1 «Теоретическая подготовка» (6 ч)		
История создания и развития пневматического оружия.(1ч)	Основы развития стрелкового спорта. Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте.	Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Закон «О всеобщей воинской обязанности».
Меры безопасности при проведении стрельб.(1ч)	Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб. Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, лыжная база и др.). Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.	Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

Материальная часть и конструктивные особенности пневматических винтовок.(1ч)	Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ-38. Виды прицелов и их устройство.	Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Уход за оружием.
Техника и методика стрельбы из пневматической винтовки. (1ч)	Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок заряжания и разряжения винтовки.	Показ приемов изготовки для стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча. Положение указательного пальца на спусковом крючке. Изучение и освоение приемов изготовки. Тренировка
Материальная часть и конструктивные особенности пневматических пистолетов.(1ч)	Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство пистолета. Виды прицелов и их устройство.	Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Уход за оружием.
Техника и методика стрельбы из пистолета (1ч)	Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок заряжания и разряжения пистолета.	Показ приемов изготовки для стрельбы из пистолета. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки. Положение указательного пальца на спусковом крючке. Изучение и освоение приемов изготовки. Тренировка
Модуль № 2 «Огневая подготовка» (16 ч)		
Освоение техники стрельбы из пневматической винтовки с опорой на локти (4 ч)	Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость. Отдача ружья, полет пули в воздухе.	Тренировка без пулек. Стрельба пульками. Стрельба на кучность пульками. Стрельба на результат Показ приемов изготовки для

	Образование траектории и её элементы. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Подбор пулек. Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Спуск курка.	стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча. Положение указательного пальца на спусковом крючке. Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок заряжания и разряжения винтовки. Изучение и освоение приемов изготовки. Тренировка
Освоение техники стрельбы из пневматической винтовки с колена (4 ч)	Образование траектории и её элементы. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Подбор пулек. Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Спуск курка.	Тренировка без пулек. Стрельба пульками. Стрельба на кучность пульками. Стрельба на результат Показ приемов изготовки для стрельбы с колена. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча. Положение указательного пальца на спусковом крючке. Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок заряжания и разряжения винтовки. Изучение и освоение приемов изготовки. Тренировка
Освоение техники стрельбы из пневматической винтовки из положения лежа (4 ч).	Образование траектории и её элементы. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Подбор пулек.	Тренировка без пулек. Стрельба пульками. Стрельба на кучность пульками. Стрельба на результат Показ приемов изготовки для

	Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Спуск курка.	стрельбы лежа. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча. Положение указательного пальца на спусковом крючке. Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок заряжания и разряжения винтовки. Изучение и освоение приемов изготовки. Тренировка
Освоение стрельбы из пневматического пистолета стоя (4 ч).	Образование траектории и её элементы. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Подбор пулек. Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Спуск курка.	Техника и методика изготовки к стрельбе. Техника и методика прицеливания. Техника и методика управления дыханием и спусковым механизмом. Стрельба на результат Показ приемов изготовки для стрельбы из пистолета. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки. Положение указательного пальца на спусковом крючке. Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок заряжания и разряжения пистолета. Изучение и освоение приемов изготовки. Тренировка
Модуль № 3 «Физическая подготовка» (8 ч)		
Прикладная физическая подготовка (8ч)	Упражнения на расслабление различных групп мышц. На развитие координации и точности движений.	Выполнение упражнений на расслабление различных групп мышц, на развитие координации и точности

	Упражнения на формирование правильной осанки. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении	движений, на формирование правильной осанки. Выполнение упражнений с партнерами в равновесии, в сопротивлении
Модуль № 4 «Соревнования» (4 ч)		
Соревнование.(4ч)	Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований	Практические действия по теме. Соревнования

Методическое обеспечение программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы их проведения.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, демонстрацию, команды, указания, инструкции.

Наглядные методы применяются, главным образом, в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы позволяют закрепить практические навыки и умения.

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

Место проведения учебных занятий и тренировок и хранения оружия: кабинет НВП и тир.

Список литературы

1. Основы стрельбы из стрелкового оружия;
2. Наставления по стрелковому делу, Воениздат, 1985.- 111с.;
3. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986.
4. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 1969.
5. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986.
6. История винтовки от пищали до автомата, издание журнала "Техника-молодежи",
1993.- 11с.;
7. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М., ФиС, 1986.
8. Правила безопасности для взрослых и детей: А.Г.Рыхнов; под ред. В.В.Шевченко."Библиотечка "Военные знания", 2006 г.
9. Огневая полготовка: Е.А.Попов; под ред. В.В.Рябчука.-ООО "Редакция журнала "Военные знания", 2004 г.
10. Физическая подготовка: А.А.Квак; "Библиотечка "Военные знания", 2010 г.
11. Пневматическое оружие: А.Д. Дворкин.- ООО "Редакция журнала "Военные знания",
2001 г.
12. Подготовка учащейся молодежи: И.П. Цуканов.- КОПОО Центр "Поиск", Курск, 2004