

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 135  
(МАОУ ЛИЦЕЙ № 135)

Альпинистов ул., д. 27, Екатеринбург,  
Свердловская область, 620010  
тел. +7 (343) 258-04-11 E-mail: licey135@eduekb.ru  
<https://лицей135.екатеринбург.рф/>  
ОКПО 41749201 ОГРН 1026605761599  
ИНН/КПП 6664036020/667901001

РАССМОТРЕНО  
Педагогический совет  
МАОУ лицей № 135  
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ лицея № 135  
Приказ № 76-УД от «30» августа 2024 г.



О.В. Пихтулова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Стрельба»**

Физкультурно-спортивная направленность  
Возраст учащихся: 14 – 16 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Краев Валерий Анатольевич  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024

## Пояснительная записка

В далекой древности было придумано «духовое» ружье. Изготавливалась бамбуковая труба длиной 1,5-3 м – прообраз современного огнестрельного и пневматического оружия. Снарядом для метания и поражения цели служили маленькая стрела, которую охотник вставлял в дальний конец бамбуковой трубы, а потом, глубоко вздохнув, резко и сильно вдвухвал воздух в трубу, и стрела выбрасывалась на расстояние до 30-50 м.

Современное пневматическое оружие – винтовки и пистолеты – это сложные и совершенные машины. Лучшие типы пневматического оружия делаются с высокой точностью, из высококачественных материалов.

Пневматическое оружие имеет те же технические данные, что и огнестрельное, но уступает огнестрельному в дальности стрельбы и убойной силе пуль. Поэтому пневматическое оружие используется в основном как тренировочное и спортивное. Оно широко применяется во многих странах мира. По стрельбе из пневматического оружия проводятся соревнования на первенствах мира, Европы и Олимпийских играх.

Наши стрелки много раз выигрывали первенства по различным видам пулевой стрельбы, в том числе и из пневматического оружия.

Пневматическая винтовка имеет целый ряд ценных качеств, благодаря которым должны занять важное место, как при массовом обучении начинающих стрелков, так и при дальнейшем совершенствовании мастерства лучших стрелков.

Пулевая спортивная стрельба имеет определенное военно-прикладное значение, однако средства и методы сейчас значительно отличаются от стрельбы в военно-прикладных целях. Поэтому в лексикон введены такие понятия: «стрельба», как обучение населения владению личным оружием, и «пулевая спортивная стрельба», как комплекс всех спортивных средств и методов, способствующих достижению наивысших технических результатов. Понятие «стрелковый спорт» обобщает два вида стрельбы – пулевую и стендовую. Программа составлена для занятий только пулевой спортивной стрельбой.

Теория техники пулевой спортивной стрельбы, как учебный предмет. Рассматривает наиболее общие вопросы, связанные с физическими, физиологическими и психологическими характеристиками, присущими всем упражнениями данного вида спорта. Так поскольку стрелок-спортсмен, выполняя любое из упражнений, имеет дело с оружием и боеприпасами, возникает необходимость рассмотрения некоторых элементарных физических понятий внутренней и внешней баллистики. Поскольку сам процесс обучения есть определенное направленное действие на стрелка-спортсмена, необходимо обратить внимание на отдельные физиологические особенности детского организма. Кроме того, нужно изучить и ряд психологических факторов, формирующих стрелка как спортсмена, без знания которых в современных условиях невозможно достичь достаточно высоких технических результатов.

В кружке по пулевой спортивной стрельбе могут заниматься подростки в возрасте от 10 до 17 лет.

**Цель:** подготовка учащихся по стрельбе из пневматической винтовки и электронного оружия, развитие у учащихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность.

**Освоение программы предполагает, что дети будут:**

1. Знать основные законы баллистики, устройства оружия и его возможностей.
2. Развивать умение критически оценивать свои действия и исправлять ошибки.
3. Вырабатывать уверенность в своих силах, умение преодолевать трудности и волнение.

**Планируемые результаты:**

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.

### **Тематическое планирование по годам обучения и поурочное планирование занятия**

Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 2 года обучения.

1 год – 1 занятие 3 часа

2 год- 1 занятие 3 часа

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

### ***Учебно-тематический план 1 – 2 год обучения***

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретические основы стрельбы	9	6	3
2	Предварительные упражнения. Стрельба без пуль	9	-	9
3	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на дистанции 5 метров	156		156
3.1	Стрельба по белому листу бумаги	21		21
3.2	Стрельба по мишени «П»	135		135
4	Соревнования по пулевой стрельбе	18		18
5	Выполнение нормативов юношеского или третьего спортивного разрядов	12		12
	<b>Всего</b>	<b>204</b>	<b>6</b>	<b>198</b>

### ***Учебно-тематический план 1 год обучения***

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретические основы стрельбы	3	3	-
2	Предварительные упражнения. Стрельба без пуль	6		6
3	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на дистанции 5 метров	81	-	81
3.1	Стрельба по белому листу бумаги	9	-	9
3.2	Стрельба по мишени «П»	72	-	72
4	Соревнования по пулевой стрельбе	6	-	6
5	Выполнение нормативов юношеского или третьего спортивного разрядов	6	-	6
	<b>Всего</b>	<b>102</b>	<b>3</b>	<b>99</b>

### Содержание 1 года обучения

#### *Теоретические основы стрельбы. (3 часа)*

История и развитие пулевой стрельбы в России.

Общие сведения. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Открытый и диоптрический прицел. Хранение оружия.

Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и горизонтали. Контроль прицела.

Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы сидя за столом. Прицеливание с открытым прицелом, наводка, нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.

#### *Предварительные упражнения. Стрельба без пуль (9 часов)*

**Упражнение №1.** Контроль однообразия прицеливания (без пуль) с использованием прицельных станков и ручных указов контроля 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 дистанции 5 метров (72 часа)*

**Упражнение №3.** Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Дистанция 5 метров. Количество выстрелов -3.

**Упражнение №4.** Стрельба по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Количество выстрелов – 3. Задание – попасть в квадрат.

**Упражнение №5.** Стрельба по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Количество выстрелов -5. Задание – попасть в квадрат, найти среднюю точку попаданий по 5 пробойнам и научиться делать вынос точки прицеливания, т.е. делать поправку в наводке винтовки.

**Упражнение №6.** Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом с опорой на стол. Количество выстрелов – 8 (3 пробных + 5 зачетных). Задание – выполнить норматив.

**Упражнение №7.** Стрельба по мишени спортивная «П» из положения стоя без упора. Дистанция 5 метров. Количество выстрелов – 8 (3 пробных + 5 зачетных). Задание – выполнить норматив– более 20 очков.

**Упражнение №8.** Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку или из положения лежа с упора, без упора. Дистанция 5 метров. Количество выстрелов – 8 (3 пробных + 5 зачетных). Задание – выполнить норматив «Юный стрелок», выбить более 40 очков.

### ***Соревнования по пулевой стрельбе (6 часов)***

Соревнования по пулевой стрельбе среди класса, классов. Задание – показать результат не хуже, чем на тренировках.

### ***Выполнение нормативов юношеского или третьего спортивного разрядов (6 часов)***

**Упражнение №9.** Стрельба из положения сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол. Дистанция 10 метров. Количество выстрелов – 25 (5 пробных + 20 зачетных). Задание – выполнить норматив юношеского или третьего спортивного разрядов

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Группа № 1-2, занимаются **1 раз в неделю**

Возраст детей **12-14 лет**; год обучения **Первый**; часов по плану **102 часа**

(1-е занятия по – **3 часа**) итого 1-2 группа- - **6 часа**

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Кол-во часов			
		№ занятия	всего	теория	практ.
1	2	3	4	5	6
<b>1</b>	<b><i>Теоретические основы стрельбы.</i></b>	<b><i>1-3</i></b>	<b><i>9</i></b>	<b><i>3</i></b>	<b><i>6</i></b>
<b>1.1</b>	История и развитие пулевой стрельбы в России. Общие сведения. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов.	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>
1.2	Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и горизонтали. Контровка прицела.	2	3	-	3
1.3	Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы сидя за столом. Прицеливание с открытым прицелом, наводка, нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.	3	3	-	3
<b>2</b>	<b><i>Предварительные упражнения. Стрельба без пуль</i></b>	<b><i>4-6</i></b>	<b><i>9</i></b>	<b><i>-</i></b>	<b><i>9</i></b>
2.1	<b>Упражнение №1.</b> Контроль однообразия прицеливания (без пуль) с использованием прицельных станков и ручных указов контроля прицеливания.	4	3	-	2
2.2	<b>Упражнение №2.</b> Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	5	3	-	2
2.3	<b>Упражнение №2.</b> Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	6	3	-	2
<b>3</b>	<b><i>Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на дистанции 5 метров</i></b>	<b><i>7-27</i></b>	<b><i>81</i></b>	<b><i>-</i></b>	<b><i>81</i></b>
<b>3.1</b>	<b>Упражнение №3.</b> Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>

3.2	<b>Упражнение №4.</b> Стрельба по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги.	8	3	-	3
3.4	<b>Упражнение №5.</b> Стрельба по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги.	9	3	-	3
3.5	<b>Упражнение №6.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом с опорой на стол	10	3	-	3
3.6	<b>Упражнение №6.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом с опорой на стол	11	3	-	3
3.7	<b>Упражнение №6.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом с опорой на стол	12	3	-	3
3.8	<b>Упражнение №6.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом с опорой на стол	13	3	-	3
3.9	<b>Упражнение №6.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом с опорой на стол	14	3	-	3
3.1 0	<b>Упражнение №6.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом с опорой на стол	15	3	-	3
3.1 1	<b>Упражнение №7.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения стоя без упора.	16	3	-	3
3.1 2	<b>Упражнение №7.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения стоя без упора.	17	3	-	3
3.1 3	<b>Упражнение №7.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения стоя без упора.	18	3	-	3
3.1 4	<b>Упражнение №7.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения стоя без упора.	19	3	-	3
3.1 5	<b>Упражнение №7.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения стоя без упора.	20	3	-	3
3.1 6	<b>Упражнение №7.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения стоя без упора.	21	3	-	3
3.1 7	<b>Упражнение №8.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом или стоя около стойки с опорой	22	3	-	3

	локтями на стол или стойку или из положения лежа с упора, без упора.				
3.1 8	<b>Упражнение №8.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку или из положения лежа с упора, без упора.	23	<b>3</b>	-	<b>3</b>
3.1 9	<b>Упражнение №8.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку или из положения лежа с упора, без упора.	24	<b>3</b>	-	<b>3</b>
3.2 0	<b>Упражнение №8.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку или из положения лежа с упора, без упора.	25	<b>3</b>	-	<b>3</b>
3.2 1	<b>Упражнение №8.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку или из положения лежа с упора, без упора.	26	<b>3</b>	-	<b>3</b>
3.2 2	<b>Упражнение №8.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку или из положения лежа с упора, без упора.	27	<b>3</b>	-	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>Соревнования по пулевой стрельбе</b>	<b>28-31</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>
4.1	Соревнования по пулевой стрельбе среди класса, классов. Задание – показать результат не хуже, чем на тренировках.	28	<b>3</b>	-	<b>3</b>
4.2	Соревнования по пулевой стрельбе среди класса, классов. Задание – показать результат не хуже, чем на тренировках.	29	<b>3</b>	-	<b>3</b>
4.3	Соревнования по пулевой стрельбе среди класса, классов. Задание – показать результат не хуже, чем на тренировках.	30	<b>3</b>	-	<b>3</b>

4.4	Соревнования по пулевой стрельбе среди класса, классов. Задание – показать результат не хуже, чем на тренировках.	31	3	-	3
<b>5</b>	<b>Выполнение нормативов юношеского или третьего спортивного разрядов</b>	32-34	<b>9</b>	-	<b>9</b>
5.1	Стрельба из положения сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол.	32	3	-	3
5.2	Стрельба из положения сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол.	33	3	-	3
5.3	Стрельба из положения сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол.	34	3	-	3
	Итого	34	<b>102</b>	<b>3</b>	<b>99</b>

### *Учебно-тематический план 2 год обучения*

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретические основы стрельбы	6	3	3
2	Предварительные упражнения. Стрельба без пуль	3	-	3
3	Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на дистанции 5 метров	75		75
3.1	Стрельба по белому листу бумаги	12		12
3.2	Стрельба по мишени «П»	63		63
4	Соревнования по пулевой стрельбе	12		12
5	Выполнение нормативов юношеского или третьего спортивного разрядов	6		6
	<b>Всего</b>	<b>102</b>	<b>3</b>	<b>99</b>

### **Содержание 2 года обучения**

#### *Теоретические основы стрельбы. (6часов)*

Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием.

Правила соревнований по стрельбе.

Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и горизонтали. Контроль прицела.

Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы сидя за столом, лежа с упора

Прицеливание с открытым прицелом, наводка, нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.

***Предварительные упражнения. Стрельба без пуль (3 часа)***

**Упражнение №1.** Контроль однообразия прицеливания (без пуль) с использованием прицельных станков и ручных указов контроля 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 дистанции 5 метров (75 часов)***

**Упражнение №3.** Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Дистанция 5 метров. Количество выстрелов -3.

**Упражнение №4.** Стрельба по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Количество выстрелов – 3. Задание – попасть в квадрат.

**Упражнение №5.** Стрельба по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Количество выстрелов -5. Задание – попасть в квадрат, найти среднюю точку попаданий по 5 пробоинам и научиться делать вынос точки прицеливания, т.е. делать поправку в наводке винтовки.

**Упражнение №6.** Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом с опорой на стол. Количество выстрелов – 8 (3 пробных + 5 зачетных). Задание – выполнить норматив.

**Упражнение №7.** Стрельба по мишени спортивная «П» из положения стоя без упора. Дистанция 5 метров. Количество выстрелов – 8 (3 пробных + 5 зачетных). Задание – выполнить норматив– более 20 очков.

**Упражнение №8.** Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку или из положения лежа с упора, без упора. Дистанция 5 метров. Количество выстрелов – 8 (3 пробных + 5 зачетных). Задание – выполнить норматив «Юный стрелок», выбить более 40 очков.

***Соревнования по пулевой стрельбе(12 часов)***

Соревнования по пулевой стрельбе среди класса, классов. Задание – показать результат не хуже, чем на тренировках.

**Выполнение нормативов юношеского или третьего спортивного разрядов (6 часов)**

**Упражнение №9.** Стрельба из положения сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол. Дистанция 10 метров. Количество выстрелов – 25 (5 пробных + 20 зачетных). Задание – выполнить норматив юношеского или третьего спортивного разрядов

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Группа № 3, занимается **1 раз в неделю**

Возраст детей **15-17 лет**; год обучения **Второй**; часов по плану **102 часов** (1-е занятия по – **3 часа**) итого группа № 3 - **3 часов**

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Кол-во часов			
		№ занятия	всего	теория	практ.
		3	4	5	6
<b>1</b>	<b><i>Теоретические основы стрельбы.</i></b>	<b>1-2</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1.1	Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе. Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и горизонтали. Контроль прицела.	1	3	3	-
1.2	Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы сидя за столом. Прицеливание с открытым прицелом, наводка, нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.	2	3	-	3
<b>2</b>	<b><i>Предварительные упражнения. Стрельба без пуль</i></b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
2.1	<b>Упражнение №1.</b> Контроль однообразия прицеливания (без пуль) с использованием прицельных станков и ручных указов контроля прицеливания. <b>Упражнение №2.</b> Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	3	3	-	3

3	<b>Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на дистанции 5 метров</b>	<b>4-28</b>	<b>75</b>	<b>-</b>	<b>75</b>
<b>3.1</b>	<b>Упражнение №3.</b> Стрельба по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
3.2	<b>Упражнение №4.</b> Стрельба по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги.	5	3	-	3
3.4	<b>Упражнение №5.</b> Стрельба по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги.	6	3	-	3
<b>3.5</b>	<b>Упражнение №5..</b> Стрельба по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги.	7	3	-	3
<b>3.6</b>	<b>Упражнение №6.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом с опорой на стол	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
<b>3.7</b>	<b>Упражнение №6.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом с опорой на стол	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
<b>3.8</b>	<b>Упражнение №6.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом с опорой на стол	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
3.6	<b>Упражнение №6.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом с опорой на стол	11	3	-	3
3.7	<b>Упражнение №6.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом с опорой на стол	12	3	3	3
3.8	<b>Упражнение №6.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом с опорой на стол	13	3	3	3
3.9	<b>Упражнение №6.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом с опорой на стол	14	3	3	3
<b>3.10</b>	<b>Упражнение №7.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения стоя без упора.	15	3	3	3
3.11	<b>Упражнение №7.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения стоя без упора.	16	3	3	3
3.12	<b>Упражнение №7.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения стоя без упора.	17	3	3	3
<b>3.13</b>	<b>Упражнение №7.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения стоя без упора.	18	3	3	3
3.14	<b>Упражнение №7.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения стоя без упора.	19	3	3	3

3.15	<b>Упражнение №7.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения стоя без упора.	20	3	3	3
3.16	<b>Упражнение №7.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения стоя без упора.	21	3	3	3
3.17	<b>Упражнение №8.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку или из положения лежа с упора, без упора.	22	3	3	3
3.18	<b>Упражнение №8.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку или из положения лежа с упора, без упора.	23	3	3	3
3.19	<b>Упражнение №8.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку или из положения лежа с упора, без упора.	24	3	3	3
3.20	<b>Упражнение №8.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку или из положения лежа с упора, без упора.	25	3	3	3
3.21	<b>Упражнение №8.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку или из положения лежа с упора, без упора.	26	3	3	3
3.22	<b>Упражнение №8.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» из положения сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку или из положения лежа с упора, без упора.	27	3	3	3
3.23	<b>Упражнение №8.</b> Стрельба по мишени спортивная «П» без упора..	28	3	3	3
<b>4</b>	<b><i>Соревнования по пулевой стрельбе</i></b>	<b><i>29-32</i></b>	<b><i>12</i></b>	<b><i>-</i></b>	<b><i>12</i></b>
4.1	Соревнования по пулевой стрельбе среди класса, классов. Задание – показать результат не хуже, чем на тренировках.	29	3	-	3
4.2	Соревнования по пулевой стрельбе среди класса, классов. Задание – показать результат не хуже, чем на тренировках.	30	3	-	3
4.3	Соревнования по пулевой стрельбе среди класса, классов. Задание – показать результат не хуже, чем на тренировках.	31	3	-	3
4.4	Соревнования по пулевой стрельбе среди класса, классов. Задание – показать результат не хуже, чем на тренировках.	32	3	-	3
<b>5</b>	<b><i>Выполнение нормативов юношеского или третьего спортивного разрядов</i></b>	<b><i>33-34</i></b>	<b><i>6</i></b>	<b><i>-</i></b>	<b><i>6</i></b>
5.1	Стрельба из положения сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол.	33	3	-	3
5.2	Стрельба из положения сидя за столом или стоя около стойки с опорой локтями на стол.	34	3	-	3
	Итого	34	<b>102</b>	<b>3</b>	<b>99</b>

### **3. Организационно-педагогические условия**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- кабинет для проведения занятий по теоретической и практической деятельности каждого учащегося.
- Видео и теле-радио аппаратура для просмотра учебных материалов
- Учебные и наглядные пособия по разделам программы
- "Оружие". Методические рекомендации.
- Оборудование необходимое для проведения стрельб, Винтовки пневматические

#### **Кадровое обеспечение программы:**

1. Краев Валерий Анатольевич, педагог дополнительного образования. Образование высшее. Свердловский государственный педагогический институт. Педагогический стаж -41 год. Категория – высшая. лет. Категория – высшая. - Педагогический коллектив лица

#### **3.2 Формы аттестации, контроля и оценочные материалы:**

Итоговая оценка результатов освоения включает три составляющие:

- Результаты промежуточного контроля, отражающие динамику их индивидуальных достижений в соответствии с планируемыми результатами освоения курса «Стрелковый спорт»

#### **Прямыми критериями оценки результатов обучения служит:**

- успешное усвоение программы, участие в жизни коллектива, участие в спортивных соревнованиях.

#### **Косвенными критериями служат:**

- заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества.

**Требования к уровню подготовки учащихся:** - В конце каждого учебного года учащиеся сдают нормативы по стрельбе для получения значка ГТО и выполняют спортивные разряды по пулевой стрельбе

- Итоги освоения программы подводятся в форме игр и соревнований по стрельбе. По окончании учебного года выдаются знаки и разрядные книжки ребятам, выполнившим все разрядные и нормативные нормы.

### **Перечень материально-методического обеспечения:**

1. Кабинет для занятий оборудованный для стрельбы из пневматической винтовки (комнатный тир)
2. Кабинет для теоретической подготовки стрелков
3. Набор плакатов «Стрельба из пневматической винтовки»
4. Переносная столешница для разборки и ремонта винтовок
5. Пневматические винтовки ИЖ-38, ИЖ-22
6. Пули для стрельбы из пневматической винтовки
7. Мишени
8. Шаблоны для определения кучности стрельбы и размера пробоин
9. Прицельные станки

## Список литературы

1. Бордунова Марина Спортивная стрельба. - М.: «Вече», 2002.
2. Бураков А.М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе. - М.: ДОСААФ СССР, 1987.
3. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. - М.: ДОСААФ СССР, 1986.
4. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. - М.: ДОСААФ СССР, 1986.
5. Ищенко А.А. Тир и стрельбища. - М.: ДОСААФ СССР, 1989.
6. Кинль В.А. Пулевая стрельба. - М.: Просвещение, 1989.
7. Спортивная стрельба. /Под общ. ред. А.Я. Корха. - М.: «Физкультура и спорт», 1987.
8. Стрелковый спорт и методика преподавания. /Под общ. ред. А.Я. Корха. - М.: «Физкультура и спорт», 1986.
9. Стрелковый спорт. Опыт. Методика. /Сост. И.С. Багаев. - М.: «ДОСААФ СССР», 1985.
10. «Внеурочная деятельность школьника» Методический конструктор школьника. Авторы Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. М.; Просвещение 2011 г. (Стандарты Второго поколения)
- .11. Федеральный государственный образовательный стандарт основного и общего образования. (Министерство образования и науки Российской Федерации -М.; Просвещение 2011 г. (Стандарты второго поколения).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075105

Владелец Пихтулова Оксана Валерьевна

Действителен с 03.04.2025 по 03.04.2026