

**08-13**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Архангельская средняя школа имени А. А. Кудрявцева»**

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета.  
Протокол № 11 от 30.08.2024.

Утверждено  
Приказом по школе  
№ 105-о от 30.08.2024.

**Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа  
«Пулевая стрельба»**

**2024-2025 учебный год**

**Уровень реализации:** основное общее образование

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Срок реализации:** 1 год

**Составитель:** Минин Игорь Иванович, преподаватель-организатор ОБЖ

**с. Архангельское  
2024 год**

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная адаптированная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» направлена на обучение данному виду спорта в рамках дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и предусматривает проведение занятий в форме лекций, методических и практических занятий, изучения истории олимпиад, событий Великой Отечественной войны и других локальных войн.

Программа рассчитана на учащихся 4-11 классов.

Срок реализации программы – 1 год.

Занятия проводятся четыре часа в неделю, в год - 144 часа.

### **Цель:**

приобретение учащимися основных теоретических знаний по истории создания различных видов стрелкового оружия, типах и системах отечественного стрелкового оружия, мерах безопасного обращения со стрелковым оружием, приобретения практических навыков ухода за стрелковым оружием, выполнения правил его хранения и использования, а также по подготовке мальчиков к защите Отечества.

### **Задачи**

#### **образовательные**

- формирование у учащихся первичных знаний по истории создания и развития различных видов стрелкового оружия, его современных типах, устройстве и технических характеристиках;
- изучение материальной части пневматического и нарезного оружия;
- привитие навыков безопасного обращения с оружием, правильного ухода и хранения оружия;
- достижение способности учащихся к выполнению первичных приемов стрельбы и развитие результативности в выполнении упражнения по стрельбе из пневматической винтовки.

#### **развивающие**

- отработка физических упражнений, направленных на выносливость спортсмена;
- совершенствование техники и тактики стрельбы в стрелковом тире;
- теоретическое и практическое обучение пулевой стрельбе;
- обеспечение активного участия членов кружка в спортивной и оборонно-массовой работе.

#### **воспитательные**

- воспитание учащихся в духе беззаветной преданности своему Отечеству;
- подготовка молодежи к военной службе;
- разъяснение необходимости укрепления обороноспособности России.

#### **Принципы программы:**

- - Включение учащихся в активную деятельность.
- - Доступность и наглядность.
- - Связь теории с практикой.
- - Учёт возрастных особенностей.
- - Сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности.
- - Целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).

#### **Формы организации занятий.**

#### **Организационно-педагогические:**

- помощь и сотрудничество с родителями;

- сотрудничество с другими коллективами (спортивной, эстетической направленности);
- возможность участия в соревнованиях, конкурсах, семинарах;
- взаимодействие с другими педагогами (спортивной, эстетической направленности).

**Методические:**

- использование компьютерной техники;
- наличие специальной литературы.

В проведении тренировок используются следующие методы спортивной подготовки:

**Соревновательный метод:** упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность.

**Контрольный** – контрольно-тренировочные упражнения, показывающие специальную подготовленность.

**Методы обучения:**

**Словесный** – объяснение, указание, напоминание, разбор, дискуссия, беседа.

**Словесный и наглядный** – объяснение и показ упражнений.

**Наглядный** – показ, демонстрация, наблюдение.

**Практический** – самостоятельное составление и выполнение упражнений.

### **Содержание образовательной программы**

Программа курса занятий для учащихся разработана в соответствии с требованиями Законов РФ «Об образовании в РФ», «О воинской обязанности и военной службе», «Об оружии».

**История создания и развития пневматического оружия.**

Стрельба – это спорт, охота и здоровье, насчитывает многовековую историю. Пулевой стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчины, женщины, дети. Значит, стрельба интересна, полезна и увлекательна, она имеет много малозаметных, но трудных и тонких особенностей. Поэтому ее любят многие и часто посвящают ей свое время.

Для достижения высоких показателей 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. Введение норматива времени, а также последовательное увеличение дистанции и смена вида мишеней вызывает у учащихся здоровый интерес к упражнению и спортивный азарт. Кроме того, это способствует постепенному улучшению результатов и выявляет лучших учащихся по способности контролировать свои действия при выполнении упражнения

В России стрельба из различных видов оружия стала массовым видом спорта и имеет два значительных достоинства для здорового образа жизни: способствует улучшению здоровья, отвлекает людей от вредных привычек, укрепляет обороноспособность нашей Родины.

**Техника и методика стрельбы из пневматической винтовки и пистолета.**

Занятия по курсу предусматривают первоначальное ознакомление с теоретической частью, проведение инструктажа по технике безопасности при обращении с оружием, выполнение упражнений по стрельбе из пневматической винтовки с их последующим усложнением и выполнение контрольных нормативов.

**Меры безопасности при проведении стрельб.**

Жесткие требования соблюдения дисциплины и правил безопасности вплоть до немедленного и безвозвратного отстранения нарушителя от занятий за любой факт нарушения являются обязательным условием при проведении занятий по курсу.

Ведение журнала посещения занятий проводится в обязательном порядке с отметкой о прохождении каждой темы курса. Проведение занятий по темам программы производится последовательно, без нарушения очередности тем занятий и без их пропусков. Допуск

учащихся к практическим занятиям может быть произведен только после сдачи ими зачетов по всем темам Раздела 2 и прохождения в установленном порядке инструктажа по ТБ.

**Материальная часть и конструктивные особенности спортивного пневматического оружия:**

- основные исторические этапы развития и совершенствования стрелкового оружия;
- виды и характеристики основных образцов отечественного стрелкового оружия;
- правила безопасного обращения с оружием, порядка его хранения и ухода за ним.

История создания и развития пневматического оружия.
Материальная часть и конструктивные особенности пневматических винтовок.
Техника и методика стрельбы из пневматической винтовки.
Меры безопасности при проведении стрельб.
Техника стрельбы из пневматической винтовки: 1. Основные элементы техники стрельбы из пневматического оружия. 2. Тренировка без пульек. 3. Стрельба пульками. 4. Стрельба на кучность пульками. 5. Стрельба на результат
Материальная часть и конструктивные особенности пневматических пистолетов.
Освоение техник стрельбы из пневматической винтовки с колена: 1. Тренировка без пульек. 2. Стрельба пульками. 3. Стрельба на кучность пульками. 4. Стрельба на результат.
Освоение техники стрельбы из пневматической винтовки из положения лежа. 1. Тренировка без пульек. 2. Стрельба пульками. 3. Стрельба на кучность пульками. 4. Стрельба на результат.
Материальная часть и конструктивные особенности пистолета.
Общие сведения о спортивных пистолетах.
Техника и методика стрельбы из пистолета. Техника и методика изготовления к стрельбе. Техника и методика прицеливания. Техника и методика управления дыханием и спусковым механизмом.
Освоение стрельбы из пневматического пистолета стоя.

**Планируемые результаты**

По окончании изучения курса:

Учащиеся обоснованно излагают вопросы:

- основные исторические этапы развития и совершенствования стрелкового оружия;
- виды и характеристики основных образцов отечественного стрелкового оружия;
- правила безопасного обращения с оружием, порядка его хранения и ухода за ним.

Учащиеся имеют представление:

- о возможных последствиях нарушения правил обращения с оружием;
- об ответственности за нарушение правил техники безопасности и о юридической стороне вопроса;
- об устройстве пневматической винтовки, ее технических характеристиках;
- об оборудовании стрелкового тира (места для стрельбы) и порядке его использования.

Учащиеся владеют навыками:

- первичных приемов выполнения упражнения по стрельбе из пневматической винтовки;
- безопасного обращения со стрелковым оружием, его хранения и ухода за ним;

– обязательного, точного, немедленного и быстрого выполнения всех указаний и команд преподавателя курса.

В результате занятия в кружке учащиеся будут **знать**:

1. Общие основы теории пулевой стрельбы.
2. Материальную часть спортивного и боевого оружия.
3. Основы техники стрельбы и методики тренировки.
4. Основы общефизической и специальной физической подготовки стрелков.
5. Правила соревнований по пулевой стрельбе.

**Уметь**

Владеть пневматическим оружием.

Стрелять на достаточном организационном уровне.

Участвовать в соревнованиях.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	История создания и развития пневматического оружия.	4
2.	Материальная часть и конструктивные особенности пневматических винтовок.	4
3.	Техника и методика стрельбы из пневматической винтовки.	8
4.	Меры безопасности при проведении стрельб.	4
5.	Техника стрельбы из пневматической винтовки: 1. Основные элементы техники стрельбы из пневматического оружия. 2. Тренировка без пульек. 3. Стрельба пульками. 4. Стрельба на кучность пульками. 5. Стрельба на результат	36 4 8 8 8 8
6.	Материальная часть и конструктивные особенности пневматических пистолетов.	4
7	Освоение техники стрельбы из пневматической винтовки с колена. 1. Тренировка без пульек. 2. Стрельба пульками. 3. Стрельба на кучность пульками. 4. Стрельба на результат	36 8 12 8 8
8	Освоение техники стрельбы из пневматической винтовки из положения лежа. 1. Тренировка без пульек. 2. Стрельба пульками. 3. Стрельба на кучность пульками. 4. Стрельба на результат	28 4 8 8 8
9	Материальная часть и конструктивные особенности пистолета.	4
10.	Общие сведения о спортивных пистолетах.	4
11.	Техника и методика стрельбы из пистолета: Техника и методика изготовления к стрельбе. Техника и методика прицеливания. Техника и методика управления дыханием и спусковым механизмом.	8 2 2 4
12.	Освоение стрельбы из пневматического пистолета стоя.	4

	<b>Итого</b>	<b>144</b>
--	--------------	------------

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**  
**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**  
**учебного предмета**

Учебно-методические пособия.

1. Юрьев А.А. Пулевая стрельба. – Москва, Физкультура и спорт, 1973 г.
2. Багаев И.С., Турахин А.Е. Стрелковый спорт, опыт, методика. – Москва: Изд. ДОСААФ, 1985 г.
3. Кинкль В.А. Пулевая стрельба. – Москва: Просвещение, 1989 г.
4. Михайлов Б.Е., Федорцов В.Б. Вопросы теории, техники пулевой спортивной стрельбы. – Москва: Изд. ДОСААФ, 1987 г.
5. Дмитриевский А.А. Внешняя баллистика. – Москва: Воениздат, 1979 г.
6. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ Олимпийского резерва. Под общей редакцией д.п.н. Ф.П. Сулова, д.п.н. проф. Ж.К. Холодова. – Москва, 1997 г.
7. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по ФК и С. – Москва, 1977 г.
8. Джагамадзе Т.А., Корх А.Я. Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК. – Москва, изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998 г.
9. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – Москва: ФИС, 1983 г.
10. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005
11. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуженного тренера Корха А.Я. – Москва: ФИС, 1987 г.
12. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. – Москва: Изд. ДОСААФ, 1986 г.
13. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. – Москва: Изд. ДОСААФ, 1981 г.
14. Алексеев А.В. Преодолей себя! – Москва! – Москва: ФКС. 2003 г.
15. Насонова А.А. пулевая стрельба. Изд.: Советский спорт, 2005 г.
16. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. – Москва: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997 г.
17. Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелка. – Москва: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1995 г.
18. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка спортсмена. – Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской Государственной академии Ф.К., 1995 г.
19. Бураков А.М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе. – Москва: изд. ДОСААФ, 1987 г.
20. Пуцькович Д.В. Правила соревнований по пулевой стрельбе. – Москва: Изд. «Патриот», 199