

РАССМОТРЕНО

протокол заседания
методического объединения

учителей физической культуры,
технологии и ОБЗР

от «28» августа 2026 года №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Шен Томина Т.А.

от «28» августа 2026 года

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Юный стрелок»

Уровень основного общего и среднего общего образования

Срок освоения: 2 года (10-11 классы)

Составитель:
Попов В.С.,
учитель ОБЗР

РАССМОТРЕНО

протокол заседания
методического объединения

учителей физической культуры,
технологии и ОБЗР

от «28» августа 2026 года №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Томина Т.А.

от «28» августа 2026 года

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Юный стрелок»
Уровень основного общего и среднего общего образования
Срок освоения: 2 года (10-11 классы)

Составитель:
Попов В.С.,
учитель ОБЗР

1. Планируемые результаты.

Личностные результаты.

Уметь:

- оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения безопасности;
- объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;
- в предложенных ситуациях, опираясь на знания приемов и правил стрельбы, делать выбор, как поступить;
- осознавать ответственное отношение к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- определять цель деятельности в стрелковой подготовке; учиться обнаруживать и формулировать проблемы;
- устанавливать причинно - следственные связи результатов стрельбы и требований безопасности;
- вырабатывать навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности в стрелковой подготовке;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате полученной информации;

Коммуникативные УУД:

- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- слушать и слышать других, пытаясь принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- задавать вопросы.

2. Содержание программы

Структурно программа состоит из семи разделов.

Раздел 1: Введение (2 час)

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.

Раздел 2: Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки (2 часа)

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.

Раздел 3: Основы техники стрельбы (4 часа)

Материальная часть ПВ.

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

Основы стрельбы..

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.

Основы техники стрельбы.

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

Раздел 4: Правила соревнований (2 час)

Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Представители, тренеры и капитаны команд. Допуск участников к соревнованиям. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

Практические занятия: выполнение обязанностей судьи линии огня, судьи линии мишеней, судьи контролера, судьи показчика.

Тренировка в прицеливании.

Раздел 5: Изучение и совершенствование техники стрельбы. тренировки (42 часа)

Приемы изготовки. Прицеливание. 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.

Раздел 6: Общая физическая подготовка (10 часов).

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.

Раздел 7: Соревнования (6 часа)

3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Основы развития стрелкового спорта. Ознакомление с программой и расписанием занятий.	2
2.	Техника безопасности при обращении с оружием и при проведении стрельб	2
3.	Основы техники стрельбы	2
4.	Основы техники стрельбы	2
5.	Упражнения на формирование правильной осанки.	2
6.	Упражнения на расслабление различных групп мышц.	2
7.	Упражнения на развитие координации и точности движений.	2
8.	Спортивные и подвижные игры как средство активного	2

	отдыха	
9.	Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха	2
10.	Приемы изготовки	2
11.	Прицеливание	2
12.	Исходное положение при стрельбе лежа	2
13.	Стрельба лежа	2
14.	Стрельба лежа	2
15.	Стрельба лежа	2
16.	Стрельба лежа	2
17.	Выполнение нормативных требований	2
18.	Соревнования	2
19.	Приемы изготовки	2
20.	Прицеливание	2
21.	Исходное положение при стрельбе с колена	2
22.	Стрельба с колена	2
23.	Стрельба с колена	2
24.	Стрельба с колена	2
25.	Стрельба с колена	2
26.	Выполнение нормативных требований	2
27.	Соревнования	2
28.	Исходное положение при стрельбе стоя	2
29.	Стрельба стоя	2
30.	Стрельба стоя	2
31.	Стрельба стоя	2
32.	Стрельба стоя	2
33.	Выполнение нормативных требований	2
34.	Соревнования. Итоговое занятие.	2
ИТОГО – 68 часов		