

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования Вологодской области**  
**Департамент образования Вологодской области**  
**БОУ ВО "Вологодская кадетская школа-интернат им. Белозерского полка"**

Принята на заседании педагогического совета  
(протокол от 31.08.2023 № 1)



Утверждена приказом директора школы  
от 31.08.2023 г. № 100

Директор

В.Н.Корепин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса внеурочной деятельности**  
**«Пулевая стрельба»**  
**для обучающихся 6-9 классов**

г. Сокол 2023 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Пулевая стрельба» создана на основе следующих нормативных документов:  
Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»  
Федеральный закон от 04.12.2007 №327-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»  
Указ Президента Российской Федерации "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки" от 07.05.2012 г. N  
Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (утверждена Президентом Российской Федерации от 04.02.2010 Пр-271).  
Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков.–М.: Просвещение, 2010.  
Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2023 года (проект)  
Государственная программа «Развитие образования Вологодской области на 2017–2022 годы», Подпрограмма 1. «Развитие общего, специального образования и дополнительного образования детей» (утверждена Постановлением Правительства Вологодской области от 22.10.2016 года № 1243)  
Типовое положение о кадетской школе и кадетской школе-интернате (Приказ Министерства обороны и науки РФ от 15.02. 2010. №117)

*Цель программы:* формирование ценностного отношения к жизни во всех ее проявлениях, формирование знаний и умений вести здоровый и безопасный образ жизни.

*Задачи этапа подготовки по пулевой стрельбе 6-9 классах:*

- формирование стойкого интереса и потребности к занятиям пулевой стрельбы;
- формирование основ здорового образа жизни;
- развитие специальных физических качеств;
- совершенствование техники стрельбы из положения лежа;
- разучивание техники стрельбы из положения стоя;
- воспитание морально-волевых качеств личности;

### Общая характеристика курса

Основой для внедрения и постоянного совершенствования общеобразовательной деятельности кадетской школы является процесс непрерывного кадетского воспитания. Курс внеурочной деятельности представляет физкультурно-спортивное направление. Созданный курс внеурочной деятельности «Пулевая стрельба» с основной целью- формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, умелом использовании технических методов и приемов.

Актуальность программы обусловлена рядом обстоятельств:

-Признанием пулевой стрельбы в мире как одного из широко распространённых и

традиционных видов спорта;

-Приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;

-Практической значимостью пулевой стрельбы, заключается в профессиональной ориентации обучающихся и подготовке их к поступлению в военно-учебные заведения, службе в рядах вооружённых сил России.

-Возрастанием интереса воспитанников к пулевой стрельбе, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся беззаветной преданности к своему Отечеству.

Отличительными особенностями данной дополнительной общеобразовательной программой являются:

- включение в программу спортивно-оздоровительного этапа подготовки обучающихся (6-9 класс), с целью адаптации организма кадет к физическим нагрузкам, повышения их интереса к занятиям спортом, создания надёжных предпосылок к укреплению здоровья, обеспечения отбора для дальнейшего совершенствования технико-тактического мастерства;

Тренировочный процесс обучающихся осуществляется на основе общих и специфических принципах. К основным принципам относятся принципы всесторонности, сознательности и активности, постепенности, повторности, наглядности и индивидуализации.

К специфическим принципам спортивной тренировки относятся:

1. Единство общей и специальной подготовки воспитанников.
2. Непрерывность тренировочного процесса.
3. Постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок.
4. Волнообразное изменение тренировочных нагрузок.
5. Цикличность тренировочного процесса.
6. Соревновательная практика.

## **Методическое обеспечение программы**

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

На тренировочных занятиях применяются следующие методы обучения спортивной технике и совершенствования в ней:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий.);
- наглядный (показ отдельных стрелковых упражнений, исполнение элементов техники производства выстрела педагогом, работа по образцу, показ видеоматериалов).
- практический: - методы, направленные на освоение спортивной техники

(разучивание тренировочного упражнения, выполнение заданий);

**Средствами обучения** и тренировки кадет являются следующие виды тренировок (упражнений): начальные сведения о стрельбе, подготовительные, вспомогательные и основные упражнения по стрельбе, стрелковые игры, физическая подготовка юного стрелка.

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является контроль за эффективностью подготовки юных спортсменов на всех этапах. Критериями оценки эффективности подготовки обучающихся служат контрольные нормативные юношеских разрядов и третьего разряда по пулевой стрельбе.

Накопление опыта участия в соревнованиях.

**Формами подведения итогов** реализации образовательной программы являются:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения техники производства выстрела;
- контрольные занятия;
- наблюдения и систематический анализ контрольных тренировок и соревнований;
- игра-испытание;
- самостоятельная работа;
- опрос;
- зачет;
- самоанализ.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки обучающихся: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную, а также контрольные нормативы в период обучения. Дополнительная общеобразовательная программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки обучающихся.

Программа «Пулевая стрельба» рассчитана на воспитанников, как правило, от 12-15 лет, срок реализации программы 1 год.

Особенности содержания программы.

Место предмета в базисном учебном плане.

Занятия проводятся с обучающимися, один раз в неделю. В 6,7,8 классах 34 часа. В 9 классе – 33 часа.

### **Планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

#### **Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса**

##### **Личностные результаты:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в окружающей среде.
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни,

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной,
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору,
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки,
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания,
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах,
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам,
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, творческой и других видах деятельности,
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости бережного отношения к окружающей среде,
- осознание значения семьи в жизни человека и общества,
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности,
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищенности,
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса.
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области обороны государства,
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения,
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии,
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач,
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение,
- формирование и развитие компетентности в области использования ИКТ,
- освоение приемов действий военного дела,
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни, выбирать средства реализации

поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни,

- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области допризывной подготовки с использованием различных источников и новых информационных технологий;

- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение,

- освоение приемов действий в опасных ситуациях,

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, воспитание дружбы и товарищества.

## **Предметные результаты**

### ***1. В познавательной сфере:***

• знания содержания основных положений Военной доктрины Российской Федерации, о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях; о правах и обязанностях граждан в области обороны государства,

- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности,

- понимание необходимости защиты от опасных ситуаций, в том числе экстремизма и терроризма,

### ***2. В ценностно-ориентационной сфере:***

• умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

• умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

• понимать основные составляющие воинской обязанности граждан Российской Федерации,

- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации,

- умение оказать первую помощь пострадавшим, - понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека, -

формирование необходимых качеств для выполнения обязанностей по защите Российской Федерации.

### ***3. В коммуникативной сфере:***

• умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.

### ***4. В эстетической сфере:***

- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира; умение сохранять его.

### **5. В трудовой сфере:**

- выбора военного образовательного учреждения профессионального образования и военной профессии для подготовки к трудовой деятельности,
- умения оказывать первую медицинскую помощь.

### **6. В сфере физической культуры:**

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки; умение оказывать первую медицинскую помощь при занятиях физической культурой

### **Механизмы формирования ключевых компетенций у обучающихся.**

#### Формирование учебно-познавательных компетенций через обучение:

- постановке целей и организации её достижения;
- организации планирования, проведения анализа, рефлексии, самооценке своей учебно-познавательной деятельности;
- постановке познавательных задач и выдвижение гипотезы; использованию элементов вероятностных и статистических методов познания; умению описывать результаты, умению формулировать выводы.

#### Формирование коммуникативных компетенций через обучение:

- разным видам речевой деятельности (монолог, диалог, выступление);
- способам совместной деятельности в группе, приемам действий в ситуациях общения.

#### Формирование информационных компетенций через обучение:

- навыкам работы с различными источниками информации: книгами, журналами, справочниками, энциклопедиями, Интернет;
- самостоятельному поиску, извлечению, систематизации, анализу и отбору необходимой информации для целенаправленной подготовки к военной службе.

бкласс

### **Учебно-тематический план «Пулевая стрельба»**

№	Тема	Количество часов		
		всего	Теор. занятия	Практ. занят
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Начальные сведения об анатомии человека	1	1	-
3	Физическая подготовка стрелка	5	1	4
4	Начальные сведения о стрельбе из личного оружия	1	1	-
5	Общие сведения о пневматическом оружии	1	-	1

6	Подготовительные упражнения по стрельбе	9	-	9
7	Вспомогательные упражнения по стрельбе	6	-	6
8	Основные упражнения по стрельбе	5	-	5
9	Стрелковые игры	5	-	5
Итого:		34	4	30

## Поурочное планирование 6 класс

Вводное занятие (1 час)

Теоретическое занятие.

Занятие №1.

Вводное занятие. Меры безопасности при стрельбе в тире.

История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы.

Занятие №2.

Начальные сведения об анатомии человека. (1 час)

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечно – сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварения и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

Физическая подготовка стрелка (5 часов)

Теоретическое занятие (1 час)

Занятие №3.

Значение общей и специальной физической подготовки.

Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами.

Практические занятия (4 часа).

Занятие №4.

Вводный инструктаж.

1. Развитие общей выносливости, силы, ловкости, гибкости.

Развитие силовой выносливости координации движений тела. Подвижные спортивные игры.

Занятие №5.

2. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе.

Из различных положений, статической выносливости, высокой точности.

Занятие №6.



### 3. Развитие быстроты и координации движений частей тела при стрельбе.

Способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов. Развитие автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок.

#### Занятие №7.

### 4. Дыхательные упражнения. Подвижные игры. Подвижные игры.

#### Занятие №8.

#### Начальные сведения о стрельбе из личного оружия (1 час)

Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

#### Занятие № 9.

#### Общие сведения о пневматическом оружии (1 час)

Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжание и разряжение.

#### Подготовительные упражнения по стрельбе (9 часов)

Практические занятия:

#### Занятие №10.

Упражнение 1. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя.

Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя, за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

#### Занятие №11.

Упражнение 2. Контроль однообразия прицеливания из винтовки.

Прицеливание из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Занятие №12. Упражнение 3. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням

Занятие №13. Упражнение 4. Прицеливание из пистолета по фигурным мишеням

Занятие №14. Упражнение 5. Самоконтроль изготовки.

Принятие устойчивой изготовки положение стоя для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более.

Занятие №15. Упражнение 6. Прицеливание из пистолета двумя руками.

Занятие №16. Упражнение 7. Прицеливание из пистолета одной рукой.

Занятие №17. Упражнение 8. Координация всех действий стрелка.

Тренировка в стрельбе из винтовки. Координация всех действий стрелка.

Занятие №18. Упражнение 9. Тренировка в стрельбе из пистолета двумя руками.

Вспомогательные упражнения

(6 часов)

Практические занятия

Занятие №19. Упражнение 1. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги.

Развитие навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Занятие №20. Упражнение 2.

Стрельба из пистолета двумя руками.

Занятие №21. Упражнение 3.

Стрельба из пистолета одной рукой.

Занятие №22. Упражнение 4.

Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги.

Определение средней точки попадания.

Занятие №23.

Упражнение 5. Стрельба из пистолета двумя руками.

Занятие №24.

Упражнение 6. Стрельба из пистолета одной рукой.

Основные упражнения по стрельбе (5 часов)

Практические занятия.

Занятие №25. Упражнение 1.

Стрельба из винтовки по круглой мишени.

Производство выстрела, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Занятие №26. Упражнение 2.

Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора.

Занятие №27. Упражнение 3.

Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

Занятие №28. Упражнение 4.

Стрельба из пистолета двумя руками.

Занятие №29 Упражнение 5.

Стрельба из пистолета одной рукой.

1. Стрелковые игры (5 часов)

Практические занятия.

Занятие №30. 1. Стрелковая игра «Дуэльная»

Стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.

Занятие №31. 2. Стрелковая игра «Дуэльная»

Стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.

Занятие №32. 3. Стрелковая игра: «График».

Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

Укрепления навыков техники стрельбы.

Развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.

Занятие №33. 4. Стрелковая игра: «Турнир».

Для укрепления навыков техники стрельбы.

Развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.

Занятие №34. 5. Стрелковая игра. «Биатлон» с бегом.

Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.

7 класс

**Учебно-тематический план  
«Пулевая стрельба»**

№	Тема	Количество часов		
		всего	Теор.	Практ

			Заняти я	занят
1	Углубление знаний анатомии человека	1	1	-
2	Физическая подготовка стрелка	5	1	4
3	Психологическая подготовка стрелка	4	4	
4	Углубленное изучение пневматического оружия	3	3	-
5	Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества	1	1	-
6	Вспомогательные упражнения по стрельбе	8	-	8
7	Основные упражнения по стрельбе	7	-	7
8	Стрелковые игры	5	-	5
Итого:		34	10	24

## Поурочное планирование 7 класс

### Теоретические занятия (1 час)

Занятие №1. Вводный инструктаж. Углубление знаний анатомии человека.

Строение тканей: мышечной, нервной, костной и др. Опорные и двигательные функции скелета и мышц. Наружный покров. Органы: дыхания, кровообращения, равновесия и др. Газообмен. Обмен веществ, пищеварение. Вторая сигнальная система. Сенсорные и моторные сигналы.

### Физическая подготовка.(5 часов)

Теоретическое занятие( 1 час)

Занятие №2. Значение общей и специальной физической подготовки.

Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами.

### Практические занятия(4 часов)

Занятие №3. Вводный инструктаж. Развитие общей выносливости.

Развитие силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела.

Занятие №4. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений.

Развитие статической выносливости, высокой точности.

Занятие №5. Развитие быстроты и координации движений частей тела при стрельбе. Совершенствование способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов. Автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок.

Занятие №6. Дыхательные упражнения. . Подвижные игры.

Психологическая подготовка. (4 часа)

Теоретические занятия:

Занятие №7. Преодоление своих отрицательных эмоций.

Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой.

Занятие №8. Сосредоточение внимания на своих действиях.

Обеспечение точных выстрелов.

Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе.

Занятие №9. Надежность стрельбы. Уверенность в точных выстрелах.

Занятие №10. Самостоятельность действий при выстреле.

Анализ своих ошибок и их устранение.

Углубленное изучение пневматического оружия (3 часа)

Теоретические занятия:

Занятие №11. Меры безопасности. Надежность запирания канала ствола, блокировка спускового механизма.

Занятие №12. Регулировка прицела. Пристрелка.

Занятие №13. Техническая эксплуатация оружия.

Возможные отказы и их устранения. Правила проведения соревнований.

Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества  
(1 час)

Теоретические занятия:

Занятие №14. Технические данные. Назначение и устройство основных частей оружия.

Заряжание и разряжение. Особенности эксплуатации. Конструктивные отличия.

Вспомогательные упражнения по стрельбе (8 часа)

Практические занятия:

Занятие №15. Упражнение 1. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням

Занятие №16. Упражнение 2. Прицеливание из пистолета

Занятие №17. Упражнение 3. . Самоконтроль изготовки.

Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки, положение стоя без опоры длительностью до 5 минут и более.

Занятие №18. Упражнение 4. Стрельба из пистолета двумя руками.

Занятие №19. Упражнение 5. Стрельба из пистолета одной рукой.

Занятие №20. Упражнение 6. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Занятие №21. Упражнение 7. Тренировка в стрельбе из пистолета двумя руками.

Занятие №22. Упражнение 8. Тренировка в стрельбе из пистолета одной рукой.

Основные упражнения по стрельбе (7 часов)

Занятие № 23. Упражнение 9. Стрельба из винтовки с колена.

Занятие №24. Упражнение 10. Стрельба из винтовки в двух положениях.

Положение для стрельбы, сидя за столом с опорой локтями или лежа с упора, а затем – стоя без опоры.

Занятие №25. Упражнение 11. Стрельба из винтовки в трех положениях.

Стрельба из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лежа с упора, а затем - стоя без опоры, затем с колена.

Занятие №26. Упражнение 12. Скоростная стрельба из винтовки по силуэтам в положении стоя.

Занятие №27. Упражнение 13. Скоростная стрельба из пистолета по силуэтам в положении стоя.

Занятие №28. Упражнение 14. Тренировка без стрельбы с винтовкой с переменным центром тяжести стоя без опоры.

Занятие №29. Упражнение 15. Стрельба из винтовки с переменным центром тяжести стоя без опоры.

Стрелковые игры( 5 часов)

Практические занятия.

Занятие №30. 1. Стрелковая игра. «Дуэльная»

Стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.

Занятие №31. 2. Стрелковая игра. «Дуэльная»

Стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.

Занятие №32. 3. Стрелковая игра: «График».

Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

Занятие №33. 4. Стрелковая игра: «Турнир».

Для укрепления навыков техники стрельбы. Развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.

Занятие №34. 5. Стрелковая игра. «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.

8 класс

**Учебно-тематический план  
«Пулевая стрельба»**

№	Тема	Количество часов		
		всего	Теор. Занятия	Практ занят
1	Углубление знаний анатомии человека	1	1	-
2	Физическая подготовка стрелка	5	1	4
3	Психологическая подготовка стрелка	4	4	
4	Углубленное изучение пневматического оружия	3	3	-
5	Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества	1	1	-

6	Вспомогательные упражнения по стрельбе	8	-	8
7	Основные упражнения по стрельбе	7	-	7
8	Стрелковые игры	5	-	5
Итого:		34	10	24

## Поурочное планирование 8 класс

### Теоретические занятия (1 час)

Занятие №1. Вводный инструктаж. Углубление знаний анатомии человека.

Строение тканей: мышечной, нервной, костной и др. Опорные и двигательные функции скелета и мышц. Наружный покров. Органы: дыхания, кровообращения, равновесия и др. Газообмен. Обмен веществ, пищеварение. Вторая сигнальная система. Сенсорные и моторные сигналы.

### Физическая подготовка.(5 часов)

Теоретическое занятие( 1 час)

Занятие №2. Значение общей и специальной физической подготовки.

Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами.

### Практические занятия(4 часов)

Занятие №3. Вводный инструктаж. Развитие общей выносливости.

Развитие силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела.

Занятие №4. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений.

Развитие статической выносливости, высокой точности.

Занятие №5. Развитие быстроты и координации движений частей тела при стрельбе. Совершенствование способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов. Автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок.

Занятие №6. Дыхательные упражнения. . Подвижные игры.

### Психологическая подготовка. (4 часа)

Теоретические занятия:



Занятие №7. Преодоление своих отрицательных эмоций.

Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой.

Занятие №8. Концентрация внимания на своих действиях.  
Обеспечение точных выстрелов.

Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе.

Занятие №9. Надежность стрельбы. Уверенность в точных выстрелах.

Занятие №10. Самостоятельность действий при выстреле.  
Анализ своих ошибок и их устранение.

Углубленное изучение пневматического оружия (3 часа)

Теоретические занятия:

Занятие №11. Меры безопасности. Надежность запирающего канала ствола, блокировка спускового механизма.

Занятие №12. Регулировка прицела. Пристрелка.

Занятие №13. Техническая эксплуатация оружия.

Возможные отказы и их устранения. Правила проведения соревнований.

Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества

(1 час)

Теоретические занятия:

Занятие №14. Технические данные. Назначение и устройство основных частей оружия.

Зарядка и разрядка. Особенности эксплуатации. Конструктивные отличия.

Вспомогательные упражнения по стрельбе (8 часа)

Практические занятия:

Занятие №15. Упражнение 1. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням

Занятие №16. Упражнение 2. Прицеливание из пистолета

Занятие №17. Упражнение 3. Самоконтроль изготовления.

Принятие устойчивой стойки для стрельбы из винтовки,  
положение стоя без опоры длительностью до 5 минут и более.

Занятие №18. Упражнение 4. Стрельба из пистолета двумя руками.

Занятие №19. Упражнение 5. Стрельба из пистолета одной рукой.

Занятие №20. Упражнение 6. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль.  
Координация всех действий стрелка.

Занятие №21. Упражнение 7. Тренировка в стрельбе из пистолета двумя руками.

Занятие №22. Упражнение 8. Тренировка в стрельбе из пистолета одной рукой.

Основные упражнения по стрельбе (7 часов)

Занятие № 23. Упражнение 9. Стрельба из винтовки с колена.

Занятие №24. Упражнение 10. Стрельба из винтовки в двух положениях.  
Положение для стрельбы, сидя за столом с опорой локтями или лежа с упора, а затем – стоя без опоры.

Занятие №25. Упражнение 11. Стрельба из винтовки в трех положениях.

Стрельба из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лежа с упора, а затем - стоя без опоры, затем с колена.

Занятие №26. Упражнение 12. Скоростная стрельба из винтовки по силуэтам в положении стоя.

Занятие №27. Упражнение 13. Скоростная стрельба из пистолета по силуэтам в положении стоя.

Занятие №28. Упражнение 14. Тренировка без стрельбы с винтовкой с переменным центром тяжести стоя без опоры.

Занятие №29. Упражнение 15. Стрельба из винтовки с переменным центром тяжести, стоя без опоры.

Стрелковые игры( 5 часов)

Практические занятия.

Занятие №30. 1. Стрелковая игра. «Дуэльная»

Стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.

Занятие №31. 2. Стрелковая игра. «Дуэльная»

Стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.

Занятие №32. 3. Стрелковые игры: «График».

Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

Занятие №33. 4. Стрелковая игра: «Турнир».

Для укрепления навыков техники стрельбы.

Развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.

Занятие №34. 5. Стрелковая игра. «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.

## 9 класс

### Учебно-тематический план Пулевая стрельба

№	Тема	Количество часов			Форма занятий	Форма подведения итогов
		всего	Теор. Занятия	Практ. Занятия		
1	Вводный инструктаж. Меры безопасности. Углубление знаний анатомии человека.	1	1		Устное изложение	Опрос
2	Значение общей и специальной физической подготовки.	1	1		Рассказ	Опрос
3	Вводный инструктаж. Развитие общей выносливости.	1		1	Наблюдение	Самоанализ
4	Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений.	1		1	Показ педагогом	Зачет
5	Развитие быстроты и координации движений частей тела при стрельбе.	1		1	Выполнение задания	Конкурс
6	Упражнения для развития общей выносливости. Подвижные спортивные игры.	1		1	Наблюдение	Игра-испытание
7	Преодоление своих отрицательных эмоций.	1		1	Тренинг	Самоанализ
8	Сосредоточение внимания на своих действиях.	1		1	Наблюдение	Самоанализ
9	Надежность стрельбы. Уверенность в точных выстрелах.	1		1	Выполнение заданий	Конкурс
10	Самостоятельность действий при выстреле.	1		1	Работа по образцу	Зачет
11	Меры безопасности. Надежность	1	1		Устное	Опрос

	запирания канала ствола, блокировка спускового механизма.				изложения	
12	Регулировка прицела. Пристрелка, внесение поправок в прицел.	1		1	Рассказ и показ	Опрос
13	Техническая эксплуатация оружия.	1		1	Выполнение задания	Контроль исполнения
14	Технические данные. Назначение и устройство основных частей оружия.	1	1		Устное изложение	Самоанализ
15	Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.	1		1	Показ педагога	Зачет
16	Прицеливание из пистолета.	1		1	Показ педагога	Зачет
17	Самоконтроль изготовки.	1		1	Работа по образцу	Самоанализ
18	Стрельба из пистолета двумя руками.	1		1	Выполнение задания	Контроль исполнения задания
19	Стрельба из пистолета одной рукой.	1		1	Выполнение задания	Конкурс. Подведение итогов.
20	Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль.	1		1	Наблюдение	Контроль исполнения
21	Тренировка в стрельбе из пистолета двумя руками.	1		1	Работа по образцу	Зачет
22	Тренировка в стрельбе из пистолета одной рукой.	1		1	Выполнение задания	Конкурс. Подведение итогов выполнения задания
23	Стрельба из винтовки с колена.	1		1	Показ педагогом	Контроль исполнения
24	Стрельба из винтовки в двух положениях.	1		1	Работа по образцу	Зачет
25	Стрельба из винтовки в трех положениях.	1		1	Работа по образцу	Зачет
26	Скоростная стрельба из винтовки по силуэтам в положении стоя.	1		1	Выполнение задания	Игра-испытание
27	Скоростная стрельба из пистолета по силуэтам в положении стоя.	1		1	Выполнение задания	Игра-испытание
28	Тренировка без стрельбы с переменным центром тяжести стоя без опоры.	1		1	Тренинг	Самоанализ производства выстрела
29	Стрельба из винтовки с переменным центром тяжести стоя без опоры.	1		1	Наблюдение	Зачет
30	Умение правильно оценивать свои действия при стрельбе.	1		1	Наблюдение	Самоанализ результата

						каждого выстрела
31	Овладение умением быстро и точно устранять свои ошибки во время производства выстрела.	1		1	Работа по образцу	Зачет
32	Стрелковая игра «Дуэльная», на скорость и лучшее качество выстрелов.	1		1	Выполнение задания	Игра-испытание
33	Стрелковая игра «Дуэльная», с заданием.	1		1	Выполнение задания	Конкурс. Подведение итогов.
Итого:		33	4	29		

## Поурочное планирование 9 класс

### Теоретические занятия (1 час)

Занятие №1. Вводный инструктаж. Меры безопасности. Углубление знаний анатомии человека.

Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из пневматического оружия. Строение тканей: мышечной, нервной, костной и др. Опорные и двигательные функции скелета и мышц. Наружный покров. Органы: дыхания, кровообращения, равновесия и др. Газообмен. Обмен веществ, пищеварение. Вторая сигнальная система. Сенсорные и моторные сигналы.

### Физическая подготовка.(5 часов)

Теоретическое занятие( 1 час)

Занятие №2. Значение общей и специальной физической подготовки.

Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами.

### Практические занятия(4 часов)

Занятие №3. Вводный инструктаж. Развитие общей выносливости.

Развитие силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела.

Занятие №4. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений.

Развитие статистической выносливости, высокой точности.

Занятие №5. Развитие быстроты и координации движений частей тела при стрельбе.

Совершенствование способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов. Автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок.

Занятие №6. Упражнения для развития общей выносливости. Подвижные спортивные игры.

Подвижные спортивные игры- футбол, баскетбол.

Психологическая подготовка. (4 часа)

Практические занятия:

Занятие №7. Преодоление своих отрицательных эмоций.

Отключение от внешних и внутренних раздражителей во время производства выстрела. Создание эмоционального подъема перед стрельбой.

Занятие №8. Сосредоточение внимания на своих действиях.

Обеспечение точных выстрелов.

Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе.

Занятие №9. Надежность стрельбы. Уверенность в точных выстрелах.

Занятие №10. Самостоятельность действий при выстреле.

Анализ своих ошибок и их устранение.

Углубленное изучение пневматического оружия (3 часа)

Теоретические занятия:

Занятие №11. Меры безопасности. Надежность запирающего канала ствола, блокировка спускового механизма.

Занятие №12. Регулировка прицела. Пристрелка, внесение поправок в прицел.

Занятие №13. Техническая эксплуатация оружия.

Возможные отказы и их устранения. Правила проведения соревнований.

Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества

(1 час)

Теоретические занятия:

Занятие №14. Технические данные. Назначение и устройство основных частей оружия.

Зарядка и разрядка. Особенности эксплуатации. Конструктивные отличия.

Вспомогательные упражнения по стрельбе (8 часа)

Практические занятия:

Занятие №15. Упражнение 1. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням

Занятие №16. Упражнение 2. Прицеливание из пистолета

Занятие №17. Упражнение 3.. Самоконтроль изготовки.

Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки, положение стоя без опоры длительностью до 5 минут и более.

Занятие №18. Упражнение 4. Стрельба из пистолета двумя руками.

Занятие №19. Упражнение 5. Стрельба из пистолета одной рукой.

Занятие №20. Упражнение 6. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Занятие №21. Упражнение 7. Тренировка в стрельбе из пистолета двумя руками.

Занятие №22. Упражнение 8. Тренировка в стрельбе из пистолета одной рукой. Основные упражнения по стрельбе (7 часов)

Занятие № 23. Упражнение 9. Стрельба из винтовки с колена.

Занятие №24. Упражнение 10. Стрельба из винтовки в двух положениях. Положение для стрельбы, сидя за столом с опорой локтями или лежа с упора, а затем – стоя без опоры.

Занятие №25. Упражнение 11. Стрельба из винтовки в трех положениях.

Стрельба из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лежа с упора, а затем - стоя без опоры, затем с колена.

Занятие №26. Упражнение 12. Скоростная стрельба из винтовки по силуэтам в положении стоя.

Занятие №27. Упражнение 13. Скоростная стрельба из пистолета по силуэтам в положении стоя.

Занятие №28. Упражнение 14. Тренировка без стрельбы с винтовкой с переменным центром тяжести стоя без опоры.

Занятие №29. Упражнение 15. Стрельба из винтовки с переменным центром тяжести стоя без опоры.

Занятие №30. Упражнение 16. Умение правильно оценивать свои действия при стрельбе.

Занятие №31. Упражнение 17. Умение быстро и точно устранять свои ошибки во время производства выстрела.

Стрелковые игры( 2 часа.)

Практические занятия.

Занятие №32. 1. Стрелковая игра. «Дуэльная», на скорость и лучшее качество выполнения выстрелов.

Стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве, без ограничения времени.

Занятие №33. 1. Стрелковая игра. «Дуэльная», с заданием.

Стрельба по круглой мишени на лучшее качество выстрела, без ограничения времени

## **Планируемые результаты изучения курса**

### **Пулевая стрельба**

#### **Выпускник научится:**

- классифицировать и описывать потенциально опасные бытовые ситуации и объекты экономики, расположенные в районе проживания; чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, наиболее вероятные для региона проживания;
- анализировать и характеризовать причины возникновения различных опасных ситуаций в повседневной жизни и их последствия, в том числе возможные причины и последствия пожаров, дорожно-транспортных происшествий (ДТП), загрязнения окружающей природной среды, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- выявлять и характеризовать роль и влияние человеческого фактора в возникновении опасных ситуаций, обосновывать необходимость повышения уровня культуры безопасности жизнедеятельности населения страны в современных условиях;
- формировать модель личного безопасного поведения по соблюдению правил пожарной безопасности в повседневной жизни; по поведению на дорогах в качестве пешехода, пассажира и водителя велосипеда, по минимизации отрицательного влияния на здоровье неблагоприятной окружающей среды;
- разрабатывать личный план по охране окружающей природной среды в местах проживания; план самостоятельной подготовки к активному отдыху на природе и



обеспечению безопасности отдыха; план безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций с учётом особенностей обстановки в регионе;

- руководствоваться рекомендациями специалистов в области безопасности по правилам безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- систематизировать основные положения нормативно-правовых актов Российской Федерации в области безопасности и обосновывать их значение для обеспечения национальной безопасности России в современном мире; раскрывать на примерах влияние последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера на национальную безопасность Российской Федерации;
- прогнозировать возможность возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций по их характерным признакам;
- характеризовать роль образования в системе формирования современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности у населения страны;
- проектировать план по повышению индивидуального уровня культуры безопасности жизнедеятельности для защищённости личных жизненно важных интересов от внешних и внутренних угроз.

### **Выпускник научится:**

- характеризовать в общих чертах организационные основы по защите населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; объяснять необходимость подготовки граждан к защите Отечества; устанавливать взаимосвязь между нравственной и патриотической проекцией личности и необходимостью обороны государства от внешних врагов;
- характеризовать гражданскую оборону как составную часть системы обеспечения национальной безопасности России: классифицировать основные задачи, возложенные на гражданскую оборону по защите населения РФ от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; различать факторы, которые определяют развитие гражданской обороны в современных условиях; характеризовать и обосновывать основные обязанности граждан РФ в области гражданской обороны;
- характеризовать МЧС России: классифицировать основные задачи, которые решает МЧС России по защите населения страны от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени; давать характеристику силам МЧС России, которые

обеспечивают немедленное реагирование при возникновении чрезвычайных ситуаций;

- характеризовать основные мероприятия, которые проводятся в РФ, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- анализировать систему мониторинга и прогнозирования чрезвычайных ситуаций и основные мероприятия, которые она в себя включает.
- характеризовать аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения как совокупность первоочередных работ в зоне чрезвычайной ситуации;
- анализировать основные мероприятия, которые проводятся при аварийно-спасательных работах в очагах поражения;
- описывать основные мероприятия, которые проводятся при выполнении неотложных работ.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- формировать основные задачи, стоящие перед образовательным учреждением, по защите учащихся и персонала от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
  - подбирать материал и готовить занятие на тему «Основные задачи гражданской обороны по защите населения от последствий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени»;
  - обсуждать тему «Ключевая роль МЧС России в формировании культуры безопасности жизнедеятельности у населения Российской Федерации»;
- Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации.

### **Выпускник научится:**

- негативно относиться к любым видам террористической и экстремистской деятельности;
- характеризовать терроризм и экстремизм как социальное явление, представляющее серьёзную угрозу личности, обществу и национальной безопасности России;
- анализировать основные положения нормативно-правовых актов РФ по противодействию терроризму и экстремизму и обосновывать необходимость комплекса мер, принимаемых в РФ по противодействию терроризму.

## **Выпускник получит возможность научиться:**

- формировать индивидуальные основы правовой психологии для противостояния идеологии насилия;
- формировать личные убеждения, способствующие профилактике вовлечения в террористическую деятельность;
- формировать индивидуальные качества, способствующие противодействию экстремизму и терроризму.

## **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни**

### **Основы здорового образа жизни**

#### **Выпускник научится:**

- характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования;
- систематизировать знания о репродуктивном здоровье как единой составляющей здоровья личности и общества; формировать личные качества, которыми должны обладать молодые люди, решившие вступить в брак;
- анализировать основные демографические процессы в Российской Федерации; описывать и комментировать основы семейного законодательства в Российской Федерации; объяснить роль семьи в жизни личности и общества, значение семьи для обеспечения демографической безопасности государства.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.

## **Основы медицинских знаний и оказание первой помощи**

#### **Выпускник научится:**

- характеризовать различные повреждения и травмы, наиболее часто встречающиеся в быту, и их возможные последствия для здоровья;
- анализировать возможные последствия неотложных состояний в случаях, если не будет своевременно оказана первая помощь;

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- готовить и проводить занятия по обучению правилам оказания само- и взаимопомощи при наиболее часто встречающихся в быту повреждениях и травмах.

### **Прогнозируемые результаты:**

Освоив программу, обучающийся должен стать:

Полноценным гражданином, готовым к самостоятельной жизни;

Предпочитающим здоровый образ жизни;

Осознающим единство и взаимосвязь различных видов здоровья: физического, психического, социально-психологического, репродуктивного;

Способным к жизнестроительству и созиданию;

Готовым к служению на гражданском или военном поприще.

Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки (по плану мероприятий школы).

Проводится между обучающимися, на первенство БОУ ВО «Вологодская кадетская школа – интернат им. Белозерского полка»

Соревнования из пневматической винтовки на первенство школы, между взводами, посвященных:

1. Дню Защитника Отечества, Дню Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941- 1945гг.

2 Лично – командные соревнования, посвященные разгрому немецко-фашистских захватчиков под Москвой в 1941 – 1942гг.

3 Соревнования из пневматической винтовки в упражнении ВП-1, «Призывник – 2023», «Зарница – 2023»

4. Выполнение норматива комплекса ГТО. В виде спортивного испытания, пулевая стрельба.

## Список учебной литературы

1. Комментарий к конституции РФ Е.Ю. Бархатова издательство проспект 2016г.
2. Закон РФ. Об образовании. Сибирское университетское издательство 2015г.
3. Закон РФ. Об оружии. Сибирское университетское издательство 2018г.
4. Трудовой кодекс РФ. Сибирское университетское издательство 2017г.
5. Охрана труда в учебном процессе М.С. Петрова. Москва «Издательство ЭНАС» 2014г.
6. Сборник руководящих документов по стрелковому спорту Москва «Издательство ДОСАФ России» - 2014г. В.П. Авдеев
7. Тир и стрельбища. В.П. Авдеев Москва «Издательство ДОСАФ России» - 2014г.
8. Программа подготовки спортсменов-разрядников по пулевой стрельбе «Издательство ДОСАФ России» - 2014г.
9. Пневматическое оружие А.Д. Дворник Москва «Военные знания» 2015г.
10. Стрелок и тренер Л.М. Вайнштейн Издательство ДОСААФ 2017г.
11. Совершенствование в пулевой стрельбе А.Я. Корх Москва «Издательство ДОСААФ России» 2014г.
12. Спортивные игры В.Д. Ковалев Москва «Просвещение» 2012г.
13. Методические рекомендации для физкультурно - оздоровительных занятий А.П. Колтановский Москва «Просвещение» 2012г.
14. Методика физического воспитания В.И. Лях Москва «Просвещение» 2014г.
15. Система военно- патриотического воспитания В.И. Богачевский Москва «Военные знания» 2014г.
16. Воспитательная работа со старшеклассниками Н.Ф. Дик Национальный проект «Образование» Москва 2017г.
17. Патриотическое воспитание в современной школе Е.Н. Воропова Национальный проект «Образование» Москва 2017г.