

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Вологодской области  
Администрация Кирилловского муниципального округа  
БОУ "Кирилловская СШ"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №1 от  
«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Архипова В.В.

Приказ №120 от «28»  
августа 2025 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности «ТИР»

спортивно - оздоровительное

1 год, 5-7 класс  
34 часа

Программу составил:  
Балдин Д.Ю.  
учитель физической культуры,  
высшая категория

г. Кириллов  
2025 – 2026 уч. год

## Введение

Стрелковый спорт является одним из популярных видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников, которые с увлечением отдают свое свободное время этому замечательному виду спорта. Воспитательная работа способствует развитию у ребят таких необходимых качеств, как ответственное отношение к труду, коллективизм, дисциплинированность, дружба, товарищество. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность.

Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. Доступной формой массового обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

Преимущества пневматического оружия: доступность приобретения, хранения, невысокая стоимость винтовки и пулек к ней; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбой школьников с 10-летнего возраста. Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта в школе.

### Актуальность программы

Программа составлена с учетом тенденций в развитии стрелкового спорта, как одного из востребованного вида спорта нашего времени и соответствует уровню развития современной подростковой аудитории. Актуальность программы также состоит в том что, формирование здорового образа жизни, проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся одно из основных направлений.

### **Цель данного курса:**

- Обучить подростков приемам и правилам стрельбы.
- Привлечь их к активным занятиям стрелковым спортом.

### **Основные задачи обучения:**

#### **Обучающие задачи:**

- дать основные теоретические и практические знания в области стрелкового спорта и безопасности при стрельбе из пневматической винтовки.

#### **Воспитательные задачи:**

- военно-патриотическое воспитание;
- воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание коллективизма;
- формирования здорового образа жизни.

#### **Развивающие задачи:**

- расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта и военного дела;
- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

### **Основные направления и содержание деятельности**

**Метод занятий** – как индивидуальный, так и групповой.

Программа рассчитана на приобретение теоретических и практических занятий. Теоретические знания преподаются на тренировочных занятиях порционно в соответствии с подготовленностью обучаемых и разделом обучения, которые они в настоящее время проходят.

Настоящая программа предусматривает следующие формы тренировочных занятий:

\*тренировку без патрона; тренировку в стрельбе по экрану; тренировку в стрельбе на кучность; тренировку в стрельбе на результат; коллективную тренировку; контрольные стрельбы; соревнования.

### **Форма и режим занятий:**

Рассказ с демонстрацией на материальной части и тренировка.

## **1. Планируемые результаты.**

Предметные результаты освоения программы курса:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, координации движений);

Метапредметные результаты освоения программы курса:

*Познавательные универсальные учебные действия:*

Обучающиеся приобретут способности к:

- инициации идеи полезного проведения досуга
- принятию решения относительно проведения собственного досуга с учетом ситуационных факторов
- планированию мероприятий своей и коллективной досуговой деятельности
- инициации идеи, связанные с подготовкой и проведением соревнований
- осуществлению логических операций (анализ, синтез) применительно

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

Обучающиеся должны научиться:

- осуществлять коммуникации со взрослыми и сверстниками в ходе организации массовых мероприятий
- использовать правила этикета в межличностном общении
- находить коллективные решения и разрешать конфликты
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение

*Регулятивные универсальные учебные действия:*

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать правила поведения во время мероприятий, соревнований
- организовать и провести игру, оценить ход игры и ее результат
- высказывать аргументированное мнение относительно массовых мероприятий
- оценивать качество проведенного досуга, делать выводы относительно интереса к массовым мероприятиям, в которых принимали участие
- осознавать свои роли в командной работе
- анализировать результаты участия в мероприятиях

Личностные результаты освоения программы курса:

В результате освоения курса у обучающихся будут сформированы:

- потребности в социальной и творческой деятельности
- ориентация на конструктивное взаимодействие в группе, навыки

партнерства и сотрудничества

- основы межличностного общения
- умения соотносить свои действия с действиями сверстников, умения ставить интересы общего, совместного дела выше личных
- ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни
- умения опыта участия в социально-значимой деятельности

## 2. Содержание курса

**Тема 1.** Вводное занятие.

История развития стрелкового спорта.

**Тема 2.** Стрелковый спорт. Теоретические основы стрельбы. Общие понятия о внутренней и внешней баллистике. Явления выстрела. Форма и элементы траектории. Отдача оружия, образование угла вылета, его зависимость от изготовления стрелка. Понятие о кучности и меткости стрельбы. Силы, действующие на пулю при полёте. Рассеивание, разброс пуль и их устранение. Расчёт и внесение поправок в установку прицела.

**Тема 3.** Правила поведения в тире. Меры безопасности при обращении с оружием. Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тире. Правила поведения в тире на линии огня. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Обязанности дежурного по тире.

**Тема 4.** Устройство, наименование, назначение, основные технические характеристики. и взаимодействие частей пневматической винтовки. Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, бережение, хранение.

**Тема 5.** Основные элементы техники выполнения выстрела. Изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание. Техника стрельбы с упора и с руки, с опорой на стол или стойку. Характерные ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок и их устранение.

**Тема 6.** Тренировка в изготовке к стрельбе. Тренировка в стрельбе без патрона. Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки стоя, с опорой на стол, с опорой на стойку. Производство холостого выстрела.

**Тема 7.** Тренировка в стрельбе с упора. Тренировка в изготовке для стрельбы с упора.

**Тема 8.** Тренировка в стрельбе на кучность и результат. Тренировка в изготовке, наводке, прицеливании и спуске курка. Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку. Определении средней точки попадания. Стрельба на 10 м или 25 м по заданию. Стрельба на кучность и результат из пневматической винтовки на 5 м с руки, с опорой на стол по спортивной мишени «П».

**Тема 9.** Правила проведения соревнований.

**Тема 10.** Подготовка к соревнованиям. Стрельба на 10 м или 25м. Три - пробных, десять - зачётных, стрельба по заданию.

## 3. Календарно-тематический план

| Содержание занятия                               | Кол-во часов |
|--|--------------|
| Вводное занятие.                                 | 1            |
| Стрелковый спорт. Теоретические основы стрельбы. | 10           |

|   |     |
|---|-----|
| Правила поведения в тире. Меры безопасности при обращении с оружием.  | 5   |
| Устройство и взаимодействие частей электронной винтовки.  | 6   |
| Техника выполнения выстрела. Изготовка в стрельбе, проверка правильности изготовки, правила дыхания при стрельбе, приемы нажима на спуск. | 25  |
| Тренировка в изготовке к стрельбе. Освоение однообразия изготовки с оружием. Постановка дыхания.  | 20  |
| Тренировка в стрельбе с упора.  | 26  |
| Тренировка в стрельбе на кучность и результат.  | 21  |
| Правила соревнований.   | 3   |
| Контрольные стрельбы.   | 2   |
| Итого   | 119 |

### Календарно-тематическое планирование

5к класс

|    |  |                     |           |
|----|--|---------------------|-----------|
| 1  | Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. История и виды российского стрелкового оружия. Выдающиеся стрелки.          | Беседа              | Групповая |
| 2  | Меры безопасности при стрельбе и правила поведения в стрелковом тире.  | Беседа              | Групповая |
| 3  | Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.                 | Практическая работа | Групповая |
| 4  | Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули. | Практическая работа | Групповая |
| 5  | Прицеливание без патрона. Стрельба 3+5 на 5м.  | Практическая работа | Групповая |
| 6  | Изучение техники стрельбы из положения стоя с опорой.  | Практическая работа | Групповая |
| 7  | Правила прицеливания, дыхания, изготовки при стрельбе стоя с опорой.   | Практическая работа | Групповая |
| 8  | Изучение техники стрельбы из положения стоя без опоры.   | Практическая работа | Групповая |
| 9  | Правила прицеливания, дыхания, изготовки при стрельбе стоя без опоры.  | Практическая работа | Групповая |
| 10 | Зарядание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя с опорой. Доклады.                                       | Практическая работа | Групповая |
| 11 | Зарядание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады.                                      | Практическая работа | Групповая |

|    |   |                     |           |
|----|---|---------------------|-----------|
| 12 | Изучение техники стрельбы из положения лежа с опорой.   | Практическая работа | Групповая |
| 13 | Стрельба из положения лежа с опорой.  | Практическая работа | Групповая |
| 14 | Изучение техники стрельбы из положения колена.  | Практическая работа | Групповая |
| 15 | Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады. | Практическая работа | Групповая |
| 16 | Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.            | Практическая работа | Групповая |
| 17 | Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.            | Практическая работа | Групповая |
|    |   |                     |           |

6 к класс

|   |  |                     |           |
|---|--|---------------------|-----------|
| 1 | Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. История и виды российского стрелкового оружия. Выдающиеся стрелки.          | Беседа              | Групповая |
| 2 | Меры безопасности при стрельбе и правила поведения в стрелковом тире.  | Беседа              | Групповая |
| 3 | Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.                 | Практическая работа | Групповая |
| 4 | Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули. | Практическая работа | Групповая |
| 5 | Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. История и виды российского стрелкового оружия. Выдающиеся стрелки.          | Беседа              | Групповая |
| 6 | Меры безопасности при стрельбе и правила поведения в стрелковом тире.  | Беседа              | Групповая |
| 7 | Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.                 | Практическая работа | Групповая |
| 8 | Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули. | Практическая работа | Групповая |
| 9 | Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. История и виды российского стрелкового оружия. Выдающиеся стрелки.          | Беседа              | Групповая |

|    |   |                     |           |
|----|---|---------------------|-----------|
| 10 | Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб. | Беседа              | Групповая |
| 11 | Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола.   | Практическая работа | Групповая |
| 12 | Начальная скорость. Отдача ружья, полет пули в воздухе.   | Практическая работа | Групповая |
| 13 | Образование траектории и её элементы. Прицеливание.   | Беседа              | Групповая |
| 14 | Варианты техники спуска курка.  | Беседа              | Групповая |
| 15 | Приемы изготовления. Показ приемов изготовления для стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку.   | Практическая работа | Групповая |
| 16 | Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча   | Практическая работа | Групповая |
| 17 | Положение указательного пальца на спусковом крючке.   | Практическая работа | Групповая |

7 к класс

| <b>№ занятия</b> | <b>Содержание курса</b>  | <b>Форма организации</b> | <b>Основные виды деятельности</b> |
|------------------|--|--------------------------|-----------------------------------|
| 1                | Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. История и виды российского стрелкового оружия. Выдающиеся стрелки.  | Беседа                   | Групповая                         |
| 2                | Меры безопасности при стрельбе и правила поведения в стрелковом тире.  | Беседа                   | Групповая                         |
| 3                | Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.   | Практическая работа      | Групповая                         |
| 4                | Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули.   | Практическая работа      | Групповая                         |
| 5                | Прикрытое, поражаемое и «мёртвое» пространство. Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям. Способы определения расстояния до цели. | Теоретическая работа     | Групповая                         |
| 6                | Чистка, смазка и хранение винтовки.  | Практическая работа      | Групповая                         |
| 7                | Настройка пневматических винтовок. Выверка открытого прицела.  | Практическая работа      | Групповая                         |
| 8                | Установка и выверка оптического прицела на винтовке МР512. пристрелка пневматических винтовок.   | Практическая работа      | Групповая                         |

|    |  |                               |           |
|----|--|-------------------------------|-----------|
| 9  | Техника прицеливания с открытого прицела.  | Практическая работа           | Групповая |
| 10 | Техника прицеливания из положения сидя с опорой на локоть в холостую (без выстрела).   | Беседа<br>Практическая работа | Групповая |
| 11 | Заряжание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.  | Практическая работа           | Групповая |
| 12 | Правила прицеливания, имитация производства выстрела.  | Практическая работа           | Групповая |
| 13 | Заряжание, подготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы.       | Практическая работа           | Групповая |
| 14 | Заряжание, подготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела (3+5). Доклад о завершении стрельбы. | Практическая работа           | Групповая |
| 15 | Заряжание, подготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела(3+5). Доклад о завершении стрельбы.  | Практическая работа           | Групповая |
| 16 | Нахождение средней точки попадания.  | Практическая работа           | Групповая |
| 17 | Прицеливание без патрона. Правила дыхания при стрельбе.  | Практическая работа           | Групповая |