

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Лицей № 18»**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом «29» августа  
2024г.  
Протокол №11

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МБОУ "Лицей №18"  
А.В.Сахаров  
Приказ № 53/1 ОД  
«30» августа 2024г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**«Пулевая стрельба»**

Срок реализации: 1 год  
Возраст учащихся: 10-17 лет

Составитель: Гончаров Андрей Юрьевич

Сарапул 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» разработана на основе нормативно-правовой базы:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике».

– Концепции духовно-нравственного развития и воспитании личности гражданина РФ.

– «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» от 31 марта 2022 года № 678-р.

– «Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года», утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 12 ноября 2020 года № 2945-р

– Постановления Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования». Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей».

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172- 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» – Федеральный проект «Патриотическое воспитание» до 2024 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» имеет физкультурно-спортивную направленность, которая ориентирована на создание условий для формирования и реализации комплекса мер, учитывающих особенности современных детей, личностное развитие учащихся и профессионального самоопределения. Данная программа составлена на основе программы «Пулевая стрельба» (автор А.А.

Насонова), утвержденной Государственным комитетом по физической культуре и спорту 2005 году и программы «Оборонно-спортивные кружки» для учреждений дополнительного образования (Москва «Просвещение» 2013 г.)

**Направленность программы:** Физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** базовый

**Актуальность программы:** Разработка и внедрение курса стрелковой подготовки в системе дополнительного образования обусловлена тем, что в школьной программе «Основы безопасности жизнедеятельности» не достаточно времени уделяется теме пулевой стрельбы, но в то же время, в программу ежегодно проводимых военно-спортивных игр «Победа», и программу учебно-полевых сборов входит стрельба из пневматической винтовки. Поэтому данная программа используется для подготовки стрелков-спортсменов (разрядников) по стрельбе из пневматической винтовки.

Пулевая стрельба, имеющая важное оборонное значение - наиболее развитое и массовое направление. Она входит составной частью и в другие комплексные виды спорта: спортивное пятиборье, биатлон, военно-спортивное многоборье, служебное многоборье, снайперский спорт. Значит, стрельба полезна, интересна и увлекательна. Программа способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Новизна программы** состоит в том, что она объединила в себе наиболее эффективные методики прошлых лет, а так же внесла новыеразработки в области стрельбы из пневматической винтовки.

**Отличительными особенностями программы.** Программа отличается от базовых тем, что в ней учитывается использование новых моделей пневматических винтовок, а также диоптрических прицелов к ним; курсы специальной подготовки стрелка; изучение анатомии человека; целенаправленная подготовка стрелков к соревнованиям различного уровня. В программу также включены темы по изучению материальной части, разборка и сборка автомата Калашникова, так как это входит в программу соревнований, спартакиад, военно-спортивной игры «Победа», «Зарница» и других спортивных мероприятий.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена возможностью подготовки учащихся стрельбе из пневматической винтовки. Содержание программы позволит воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению. Стрельба из винтовок и 4 пистолетов развивает качества, необходимые для гармоничного развития человека: волю и трудолюбие, настойчивость и выдержку самообладание и дисциплинированность, внимательность и аккуратность, хладнокровие,

глазомер, волю к победе, причем к победе над самим собой.

**Адресат программы:** Программа предназначена для детей 10 – 17 лет, без специальных знаний и навыков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий со стрелковым оружием, проявляющих интерес к пулевой стрельбе. Возрастные особенности обучающиеся средней и старшей возрастной группы позволяют проводить тренировки в полном объеме. Обучающиеся младшей возрастной группы подвижные, недостаточно сосредоточенные и внимательные, быстро утомляются. В связи с этим, для них предусмотрены облегченные задания и игровые формы обучения.

**Практическая значимость для целевой группы** состоит в том, что она дает возможность познакомиться с пневматическим оружием, научиться выполнять стрельбу, производить разборку и сборку автомата Калашникова не только мальчикам, которые в дальнейшем предстоит пройти военную службу, но и девочкам, которые проявляют интерес к стрельбе, владению оружием.

**Преимственность образовательной программы:** Стрелковая подготовка, тесно переплетается с темами курса «Основы безопасности жизнедеятельности», которые включены в программу обучения общеобразовательных организаций. Обучаясь по данной программе, ребенок получает азы военной службы, готовясь в будущем стать защитником Отечества. За время реализации программы, обучающиеся знакомятся с пневматическим оружием, техникой безопасности при обращении с оружием, устройством винтовки, учатся разборке сборке. Изучают теорию стрельбы и отрабатывают на практике каждый этап производства выстрела. Теоретическая подготовка тесно связана с практической.

**Объем программы:** 208 часа

**Срок освоения программы:** 1 год

**Наполняемость групп:** 12-15 человек.

**Режим занятий** 2 раз в неделю по 2 часа. 1 академический час равен 40 минутам.

**Особенности организации образовательного процесса** - организация группы учащихся: разновозрастная группа, состав группы постоянный.

**Формы организации работы на занятии:** индивидуальная, групповая

**Форма обучения:** При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пулевая стрельба» используются следующие формы обучения: очная и дистанционная.

Разделы программы, которые могут быть реализованы в форме электронного обучения с использованием дистанционных технологий, отмечены в разделе «Учебный план» знаком \*

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**ЦЕЛЬ:** создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных

жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий пулевой стрельбой.

**ЗАДАЧИ:** ознакомить обучающихся с основами теории и практики стрельбы, основными видами стрелкового оружия и правилами его применения; научить технике и тактике стрельбы в избранном виде оружия; развить и закрепить умения владения техникой и тактикой стрельбы;

развить уровень физической подготовленности.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов			Виды контроля
		всего	теория	практика	
<b>Раздел первый: Пулевая стрельба</b>					
1	Вводное занятие*	2	2	-	Текущий
2	Начальные сведения об анатомии человека*	2	2	-	Текущий
3	Основы техники и тактики стрельбы*	4	4		Текущий
4	Начальные сведения о стрельбе*	4	2	2	Текущий
5	Общие сведения о пневматическом оружии*	4	2	2	Текущий
6	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы*	6	6	-	Текущий
7	Подготовительные упражнения по стрельбе	6	-	6	Текущий
8	Основные упражнения по стрельбе	8	-	8	Текущий
9	Вспомогательные упражнения по стрельбе	10	-	10	Текущий
10	Правила соревнований по стрельбе из винтовки*	10	2	8	Текущий
11	Контрольные стрельбы	20	-	20	Зачет
12	Итоговые соревнования	14	-	14	Итоговый

<b>Раздел второй: ОФП</b>					
1	Общая физическая подготовка стрелка	40	4	36	Текущий
2	Специальная подготовка стрелка	44	-	44	Текущий
3	Техника стрельбы. Тренировка.	34	4	30	Текущий
<b>Итого:</b>		<b>208</b>			

\* Данный раздел может быть реализован в форме электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### **Раздел первый: Пулевая стрельба**

#### **1. Вводное занятие (2 часа)**

Теория. История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Ознакомление с программой занятий. Порядок и организация занятий. Требования, предъявляемые к занимающимся воспитанникам. Ознакомление с местом проведения занятий. Регистрация занимающихся воспитанников.

#### **2. Начальные сведения об анатомии человека (2 часа)**

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

#### **3. Основы техники и тактики стрельб (винтовка) (4 часа)**

Теория. Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная поза изготовления стрелка. Ощущение оружия. Ощущение движения пальцами, нажимающего на спусковой крючок. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований для выполнения технически освоенных упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям. Понятия о тактике стрельбы (самостоятельное чтение воспитанниками литературы по стрелковому спорту).

#### **4. Начальные сведения о стрельбе (4 часа)**

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

#### **5. Общие сведения о пневматическом оружии (4 часа)**

Теория. Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов пневматического оружия МР-536, МР-512, МР-532, МР-573-02: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложе, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжение и разряжение.

#### **6. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы (6 часов)**

Теория. «Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах». Обязанности дежурного на занятиях в

тире. Хранение оружия. Примеры из статистики несчастных случаев по причине невыполнения инструкции.

#### **7. Подготовительные упражнения по стрельбе (6 часов)**

Практика. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням М. А. Иткиса (заслуженный мастер спорта, тридцатикратный чемпион мира). Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки, стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

#### **8. Основные упражнения по стрельбе (8 часов)**

Практика. Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания. Удержание оружия с минимальным отклонением. Удержание оружия в точке прицеливания. Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа с упора. Отработка функциональных систем прицеливания и управление спуском. Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры. Система «стрелок-оружие». Стрельба с колена.

#### **9. Вспомогательные упражнения (10 часов)**

Практика. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Производство стрельбы, подготовительная фаза.

Стрельба по квадрату 10x10 см на листе бумаги. Определение средней точки попадания. Производство стрельбы, исполнительная фаза

#### **10. Правила соревнований (10 часов)**

Теория. Судейская и инструкторская практика. Замена стрелков. Время на стрельбу для выполнения упражнений, опоздания. Перерывы в стрельбе. Изготовка при стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Оружие и принадлежности.

Практика: выполнение обязанностей судьи линии мишеней, судьи линии огня, судьи-контролеры, судьи-показчика.

#### **11. Контрольные стрельбы (20 часов)**

Практика. Производятся по условиям соревнований. Подведение итогов учебно-тренировочных занятий (периода тренировки). Отобрать сильнейших стрелков для укомплектования команды

#### **12. Итоговые соревнования. (14 часов)**

Практика. Передовые испытания. Проводятся между обучающимися клуба для определения технических достижений стрелка, сдачи разрядных норм в соответствии с общими положениями и правилами соревнований. Основной критерий - психологическая устойчивость в соревновательной ситуации.

### **Раздел второй: ОФП**

#### **1. Общая физическая подготовка стрелка (40 часов)**

Теория. Понятие о физической культуре. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовка к труду и защите Родины.

Практика. Упражнения для формирования правильной осанки. Бег,

прыжки, отжимания, подтягивание, пресс. Выполнение нормативов.

## **2. Специальная физическая подготовка (винтовка) (44 часов)**

Практика. Длительное удержание оружия, наведенного в район прицеливания, при медленной стрельбе, не меняя положения корпуса, головы, рук, ног. Давать отдых лишь глазам через каждые 20 с., постепенно доводя удержание в позе изготовки для стрельбы, лежа от 10 до 25 мин. стоя - от 2 до 8 мин., с колена - от 5 до 15 мин. Для спортсменов, склонных к подергиванию спуска, полезны упражнения с утяжеленным спуском. Перечисленные упражнения рекомендуется проводить в конце практических занятий с постепенным увеличением времени. К концу подготовительного периода (перед соревнованиями) занятия с утяжеленным спуском проводить не рекомендуется.

## **3. Техника стрельбы. Тренировка (винтовка - 34 часа)**

Теория. Виды изготовки стрельбы.

Практика. Положение головы, рук, ног, туловища. Прицеливание с открытым прицелом. Понятие «ровная мушка». Ошибки прицеливания и их последствия. Производство выстрела. Отработка спуска. Дыхание при стрельбе. Корректировка и само корректировка стрельбы. Тренировка без выстрела и ее значение.

**По окончанию обучения, обучающиеся компетентны в области знаний**

- Инструкцию по технике безопасности при проведении стрельбы.
- Тактико-технические характеристики оружия, приемы и правила стрельбы.

**В области умений:**

- Выполнять последовательность действий стрелка при стрельбе, выполнять элементы техники стрельбы. Анализировать результаты стрельбы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения программы к концу обучения обучающиеся должны:

- обеспечить разностороннюю физическую подготовку стрелка и сформировать специальные качества, определяющие физкультурно-спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координирования (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;

-изучить и освоить основные элементы техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепить навык по выполнению целостного выстрела;

-совершенствовать технику и тактику стрельбы в избранном виде оружия

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**



№ п/п	Месяц	№ учебной недели	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1	сентябрь	1	Лекция	2	Вводное занятие	МБОУ «Лицей№18»	
2		1	Лекция	2	Начальные сведения об анатомии человека	МБОУ «Лицей№18»	
3		2	Лекция	2	Основы техники и тактики стрельбы	МБОУ «Лицей№18»	
4		2	Лекция	2	Основы техники и тактики стрельбы	МБОУ «Лицей№18»	
5		3	Комбинированное занятие	2	Начальные сведения о стрельбе	МБОУ «Лицей№18»	
6		3	Комбинированное занятие	2	Начальные сведения о стрельбе	МБОУ «Лицей№18»	
7		4	Комбинированное занятие	2	Общие сведения о пневматическом оружии	МБОУ «Лицей№18»	
8		4	Комбинированное занятие	2	Общие сведения о пневматическом оружии	МБОУ «Лицей№18»	
9	октябрь	5	Лекция	2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	МБОУ «Лицей№18»	
10		5	Лекция	2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	МБОУ «Лицей№18»	
11		6	Лекция	2	Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы	МБОУ «Лицей№18»	
12		6	Практическое занятие	2	Подготовительные упражнения по стрельбе	МБОУ «Лицей№18»	
13		7	Практическое	2	Подготовительные упражнения по	МБОУ «Лицей№18»	

			занятие		стрельбе		
14		7	Практическое занятие	2	Подготовительные упражнения по стрельбе	МБОУ «Лицей№18»	
15		8	Практическое занятие	2	Основные упражнения по стрельбе	МБОУ «Лицей№18»	
16		8	Практическое занятие	2	Основные упражнения по стрельбе	МБОУ «Лицей№18»	
17		9	Практическое занятие	2	Основные упражнения по стрельбе	МБОУ «Лицей№18»	
18		9	Практическое занятие	2	Основные упражнения по стрельбе	МБОУ «Лицей№18»	
19	ноябрь	10	Практическое занятие	3	Вспомогательные упражнения по стрельбе	МБОУ «Лицей№18»	
20		10	Практическое занятие	3	Вспомогательные упражнения по стрельбе	МБОУ «Лицей№18»	
21		11	Практическое занятие	2	Вспомогательные упражнения по стрельбе	МБОУ «Лицей№18»	
22		11	Практическое занятие	2	Вспомогательные упражнения по стрельбе	МБОУ «Лицей№18»	
23		12	Практическое занятие	2	Вспомогательные упражнения по стрельбе	МБОУ «Лицей№18»	
24		12	лекция	2	Правила соревнований по стрельбе из винтовки	МБОУ «Лицей№18»	
25		13	Практическое занятие	2	Правила соревнований по стрельбе из винтовки	МБОУ «Лицей№18»	
26		13	Практическое занятие	2	Правила соревнований по стрельбе из винтовки	МБОУ «Лицей№18»	
27		декабрь	14	Практическое занятие	2	Правила соревнований по стрельбе из винтовки	МБОУ «Лицей№18»
28	14		Практическое занятие	2	Правила соревнований по стрельбе из винтовки	МБОУ «Лицей№18»	

29		15	Практическое занятие	2	Контрольные стрельбы	МБОУ «Лицей№18»	зачет
30		15	Практическое занятие	2	Контрольные стрельбы	МБОУ «Лицей№18»	
31		16	Практическое занятие	2	Контрольные стрельбы	МБОУ «Лицей№18»	
32		16	Практическое занятие	2	Контрольные стрельбы	МБОУ «Лицей№18»	
33		17	Практическое занятие	2	Контрольные стрельбы	МБОУ «Лицей№18»	
34		17	Практическое занятие		Контрольные стрельбы	МБОУ «Лицей№18»	
35	январь	18	Практическое занятие		Контрольные стрельбы	МБОУ «Лицей№18»	
36		18	Практическое занятие		Контрольные стрельбы	МБОУ «Лицей№18»	
37		19	Практическое занятие		Контрольные стрельбы	МБОУ «Лицей№18»	
38		19	Практическое занятие		Контрольные стрельбы	МБОУ «Лицей№18»	зачет
39		20	Практическое занятие		Итоговые соревнования	МБОУ «Лицей№18»	
40		20	Практическое занятие		Итоговые соревнования	МБОУ «Лицей№18»	
41		21	Практическое занятие		Итоговые соревнования	МБОУ «Лицей№18»	
42		21	Практическое занятие		Итоговые соревнования	МБОУ «Лицей№18»	
43	февраль	22	Практическое занятие		Итоговые соревнования	МБОУ «Лицей№18»	
44		22	Практическое занятие		Итоговые соревнования	МБОУ «Лицей№18»	
45		23	Практическое занятие		Итоговые соревнования	МБОУ «Лицей№18»	соревнования
46		23	лекция		Общая физическая подготовка стрелка	МБОУ «Лицей№18»	
47		24	лекция		Общая	МБОУ	

					физическая подготовка стрелка	«Лицей№18»		
48		24	Практическое занятие		Общая физическая подготовка стрелка	МБОУ «Лицей№18»		
49		25	Практическое занятие		Общая физическая подготовка стрелка	МБОУ «Лицей№18»		
50		25	Практическое занятие		Общая физическая подготовка стрелка	МБОУ «Лицей№18»		
51	март	26	Практическое занятие		Общая физическая подготовка стрелка	МБОУ «Лицей№18»		
52		26	Практическое занятие		Общая физическая подготовка стрелка	МБОУ «Лицей№18»		
53		27	Практическое занятие		Общая физическая подготовка стрелка	МБОУ «Лицей№18»		
54		27	Практическое занятие		Общая физическая подготовка стрелка	МБОУ «Лицей№18»		
55		28	Практическое занятие		Общая физическая подготовка стрелка	МБОУ «Лицей№18»		
56		28	Практическое занятие		Общая физическая подготовка стрелка	МБОУ «Лицей№18»		
57		29	Практическое занятие		Общая физическая подготовка стрелка	МБОУ «Лицей№18»		
58		29	Практическое занятие		Общая физическая подготовка стрелка	МБОУ «Лицей№18»		
59		апрель	30	Практическое занятие		Общая физическая подготовка стрелка	МБОУ «Лицей№18»	

60		30	Практическое занятие		Общая физическая подготовка стрелка	МБОУ «Лицей№18»	
61		31	Практическое занятие		Общая физическая подготовка стрелка	МБОУ «Лицей№18»	
62		31	Практическое занятие		Общая физическая подготовка стрелка	МБОУ «Лицей№18»	
63		32	Практическое занятие		Общая физическая подготовка стрелка	МБОУ «Лицей№18»	
64		32	Практическое занятие		Общая физическая подготовка стрелка	МБОУ «Лицей№18»	
65		33	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка стрелка	МБОУ «Лицей№18»	
66		33	лекция	3	Техника стрельбы. Тренировка	МБОУ «Лицей№18»	
67	май	34	Комбинированное	3	Техника стрельбы. Тренировка	МБОУ «Лицей№18»	
68		34	Практическое занятие	3	Техника стрельбы. Тренировка	МБОУ «Лицей№18»	
69		35	Практическое занятие	3	Техника стрельбы. Тренировка	МБОУ «Лицей№18»	
70		35	Практическое занятие	3	Техника стрельбы. Тренировка	МБОУ «Лицей№18»	
71		36	Практическое занятие	3	Техника стрельбы. Тренировка	МБОУ «Лицей№18»	
72		36	Практическое занятие	3	Техника стрельбы. Тренировка	МБОУ «Лицей№18»	
73		37	Практическое занятие	3	Техника стрельбы. Тренировка	МБОУ «Лицей№18»	
74		37	Практическое занятие	3	Техника стрельбы. Тренировка	МБОУ «Лицей№18»	

75		38	Практическое занятие	3	Техника стрельбы. Тренировка	МБОУ «Лицей№18»	
76		38	Практическое занятие	3	Техника стрельбы. Тренировка	МБОУ «Лицей№18»	
ИТОГО				208 часов			

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу: 10-17 лет

В отдельных случаях, на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Возрастные особенности обучающиеся средней и старшей возрастной группы позволяют проводить тренировки в полном объеме. Обучающиеся младшей возрастной группы подвижные, недостаточно сосредоточенные и внимательные, быстро утомляются. В связи с этим для них предусмотрены облегченные задания и игровые формы обучения.

Для реализации Программы «Пулевая стрельба» необходимы помещения и оборудование:

- Стандартно оборудованная аудитория
- Футбольное поле
- Пневматическая винтовка
- Установка для стрельбы, пулеуловитель
- Тир
- Макет автомата Калашникова
- Музейная комната

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

1. Тир школьный. Тир оснащен следующим оборудованием:

- стол для чистки оружия;
- стол для практических занятий начинающих стрелков;
- стулья, табуреты, скамья;
- огнетушитель;
- подсобное помещение;
- вывешены инструкции по правилам безопасности.

2. Винтовки пневматические

3. Пули для стрельбы из пневматических винтовок

4. Мишени бумажные.

#### **Информационное обеспечение:**

(аудио-, видео-, фото-, интернет источники) соответствует современным требованиям и обеспечивает достижение планируемых результатов.

### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)**

Контрольные стрельбы, классификационные соревнования, промежуточная и итоговая аттестация

### **Оценочные материалы**

#### **1. Вводный мониторинг.**

- меры безопасности при стрельбе в тире
- технические характеристики оружия
- устройство оружия и боеприпасов
- теоретические основы стрельбы – баллистика
- ведения огня по мишеням из пневматического оружия

#### **2. Промежуточный мониторинг.**

- меры безопасности при стрельбе
- технические характеристики стрелкового оружия в армии
- правила пользования гранатами
- предупреждения при нацеливании оружия на открытой местности
- ведение огня по мишеням в тире

#### **3. Итоговый мониторинг**

- ведение огня по мишеням №8 при выполнении норм ГТО
- правила и меры безопасности при стрельбе
- технические характеристики гранат в Российской армии
- основные положения закона «Об оружии»
- положения Уголовного кодекса РФ по ответственности - ст.222 и

другие

### **Формы контроля**

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

- проверка выполнения нормативов по ОФП;
- проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки;
- контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам курса;
- соревнования на личное первенство среди воспитанников объединения;
- общешкольные соревнования по стрельбе из пневматического оружия;
- анализ и обсуждение проводимых мероприятий с учащимися и их родителями

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

С целью анализа качества реализации программы, принята система оценки по стрельбе из пневматической винтовки (Таблицы 2, 3)

Таблица 2. Система оценки по стрельбе из ПВ\*

Год чения	Оценка		
	5	4	3
1	25очк	20очк	15очк

**\*Оценки показателей по огневой подготовке разборке-сборке автомата Калашникова:**

«Отлично» разборка - 15 сек. Сборка – 30 сек.

«Хорошо» разборка - 20 сек. Сборка – 35 сек.

«Удовлетворительно» разборка - 25 сек. Сборка – 40 сек.

**Нарушения правил неполной разборки и сборки автомата:**

- нарушение последовательности;
- не проверяется отсутствие патрона в казённой части ствола;
- ствол автомата направляется на окружающих;
- части автомата раскладываются беспорядочно;
- допускаются удары деталей одна о другую;
- применяется сила при соединении частей и сборке;
- после окончания сборки не производится спуск курка;
- после окончания сборки автомат не ставится на предохранитель;

**Общая физическая подготовка**

Виды испытания	Оценка		
	5	4	3
Бег 60 м (м) (д)	10,0	10,1	10,4
	10,2	10,3	10,6
Бег 100 м	16,3	16,5	17
Кросс 500 м	2,0	2,05	2,10
Кросс 1000 м	4,20	4,30	4,40
Подтягивание (м)	10	8	7
Отжимание (д)	10	8	6

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Методическое обеспечение программы.

-Педагог подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами: рассказа, беседы, показа с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

-Перед выполнением практических упражнений педагог проводит словесное разъяснение техники исполнения.

-В течение практической части занятия педагог осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий.

-По окончании изучения каждой новой темы педагог проводит фронтальный опрос обучающихся и контрольные стрельбы.

- При завершении изучения конкретного раздела курса педагог осуществляет рубежный контроль путем устного опроса обучающихся по всем пройденным темам, проводит квалификационные соревнования.

-Педагог стрелковой секции проводит собеседование с родителями при наборе детей в группы, делает краткий обзор тематики курса, знакомит с режимом занятий. При проявлении интереса со стороны родителей к содержанию программы курса педагог приглашает их посетить занятия вместе с детьми. Если возникает необходимость, педагог стрелковой секции



проводит индивидуальные встречи с родителями. На каждом занятии, по окончании стрельбы, обучающиеся получают свою мишень с оценкой или замечаниями педагога. Таким образом, родители всегда имеют возможность познакомиться с успехами своих детей на занятиях в стрелковой секции.

### **Обеспечение безопасности учебных занятий и соревнований.**

Учебно-тренировочное занятие проводится по следующей схеме:

- подготовительная часть – построение группы, объяснение цели и содержания занятия. Постановка учебных задач, указания, на что обратить особое внимание. Разминка;

- основная часть – решение поставленных учебных задач данного занятия. При обучении техники стрельбы – тренировка без пульки и практическая стрельба.

-заключительная часть – разбор хода занятия, допущенных ошибок, оценка результатов стрельбы. По окончании занятий стрелки проводят чистку оружия.

**Теоретическая подготовка** знакомит учащихся с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

**Техническая подготовка** ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготровку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия. В конце подготовительного периода с воспитанниками, имеющими достаточную техническую подготовку, рекомендуется периодически проводить занятия в условиях, приближенных к соревнованиям.

**Физическая подготовка** необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития обучающегося. Общая физическая подготовка должна служить основным средством активного отдыха занимающихся, устраняющим застойные явления в организме спортсмена. Могут быть рекомендованы: подвижные игры, умеренный бег по пересеченной местности, плавание, лыжи, коньки, турпоходы и обязательные регулярные занятия утренней гимнастикой.

**Психологическая и тактическая подготовка** проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели. Приобретенные обучающимися знания, хорошая техническая и физическая подготовка делают их более уверенными в своих действиях. Всесторонняя подготовка поможет обучающимся в дальнейшем принимать более правильные решения в условиях соревнований. В процессе занятий одновременно решаются и воспитательные задачи. Педагог воспитывает у занимающихся ценностное отношение к труду и общественной собственности, - чувство ответственности перед коллективом, добивается от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям,

организованности и дисциплины, уважения к старшим.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ, КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Воспитательная работа** проводится в форме мероприятий, соревнований, собраний, бесед, докладов, встреч, выполнения общественных поручений. При проведении занятий предусмотрена реализация дифференцированного и личностно-ориентированного подходов, которые позволят ученикам двигаться внутри курса по своей траектории и быть успешными. В плане работы предусмотрено проведение соревнований, как внутренних — классификационных, так и массовых городских. Это необходимо для популяризации стрелкового спорта среди учащихся и привлечения новых ребят к занятиям стрелковым спортом.

### **Цели воспитательной работы:**

- Развитие гражданственности и патриотизма через реализацию дополнительной общеобразовательной программы, социально-педагогических проектов, систему воспитательной работы;
- Создание условий для воспитания, социально-педагогической поддержки становления и развития ответственного, инициативного, компетентного гражданина и патриота России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, готового к осознанному профессиональному выбору.

### **Задачи:**

- формирование базовых национальных ценностей у обучающихся;
- формирование социально-активной личности, способной к принятию самостоятельных решений, к смене социальных и экономических ролей в условиях постоянно меняющегося общества;
- формирование мотивации к активному и ответственному участию в общественной жизни социума, на основе социального проектирования;
- создание условий для укрепления здоровья учащихся, профилактики ЗОЖ.

### **Ожидаемые результаты:**

- высокий уровень воспитанности личности, выявляемый на основе определенного набора качеств, соответствующих социальным требованиям;
- приобретение обучающимися социальных знаний об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе;
- получения обучающимися опыта самостоятельного общественного действия;
- положительная динамика личностного роста обучающихся, отсутствие правонарушений, сокращение группы «риска», активное участие в проектных, исследовательских работах различного уровня действующих программ воспитания. Воспитательная работа и социализации курсантов данной программы реализуется по следующим направлениям:
- воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам,

свободам и обязанностям человека;

- воспитание нравственных чувств и этического сознания;
- воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни;
- формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях.

**Календарный план воспитательной работы на 2024 – 2025 учебный год  
2025**

№ п\п	Название мероприятия	Форма	Месяц
----------	----------------------	-------	-------

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонноспортивные кружки. М.: Просвещение, 2007.
2. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение
3. Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности 10 кл. М: АСТ, Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 2009 г..
4. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., Пулевая стрельба. В.А. Кинль. Учебное пособие для педагогических институтов
5. Патриотическое воспитание и военно – профессиональная ориентация. 10-11 классы: методическое пособие А.А. Волокитин, В.А.Жильцов и др.-М.:Дрофа, 2011
6. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 2003г.
7. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 2008.
8. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. -М., ФиС, 2007.
9. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. -М., ДОСААФ России, 2010
10. Ищенко А.Тиры и стрельбища, М.: Изд-во РОСТО, 2006г., 216с.
11. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М., ФиС, 2003.
12. Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок» М.: Воениздат, 2013
13. Методические рекомендации для обучения стрельбе М.: Воениздат, 2015
14. Павлов А.В. Подготовка стрелка-спортсмена. - М., ДОСААФ России, 2010 .
15. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 2007
16. Пулевая стрельба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры. - М., РГАФК, 2006
17. Сарычев Н.Г. Спортивная стрельба по силуэтам. -М., ДОСААФ России, 2010.
18. Сарычев Н.Г. Спортивная стрельба по силуэтам. -М., ДОСААФ

России, 2010.

### **Литература для учащихся**

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.; ФиС, 2013.
2. Начальная военная подготовка. Огневая подготовка. Учебник для учащихся 9-10 классов. Ю.А. Науменко. М. «Просвещение» 2011
3. Назначение, боевые свойства и устройства 7,62 мм автомата Калашникова (АКМС) стационарное пособие –М.: Дрофа, 2012.
4. Общевоинские уставы ВС РФ.-М.:Эксмо,2013.
5. Правила соревнований. Пулевая стрельба – М.: изд. Советский спорт, 2006.
6. Шилин Ю., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие – М.: Изд. Дивизион, 2012
7. Стрелок и тренер. Вайнштейн Л.Н. М.: Воениздат,2011
8. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. - М., ДОСААФ России, 2010.
9. Корх А.Я. Спортивная стрельба. -М., ФиС,2003г
10. Окунь Б.В. Спортивная стрельба из винтовок. - М., ДОСААФ, 2006
11. Потапов И.Г. Соревнования по стрельбе. - М., ДОСААФ России, 2010.
12. Федорин В.Н. Пулевая стрельба. - КГАФК, 2007
13. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба, М.: Физкультура и спорт, 2008 (3-е изд.).
14. «Винтовки и автоматы» (авторы А.Б. Жук, военное издательство 2007г.).