МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11 СТАНИЦЫ НИЖНЕБАКАНСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫМСКИЙ РАЙОН
Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11 СТАНИЦЫ НИЖНЕБАКАНСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫМСКИЙ РАЙОН
Дата: 2022.09.23 13:19:18 +03'00'

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫМСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11 СТАНИЦЫ НИЖНЕБАКАНСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫМСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от 30 августа 2022 года
Протокол №1

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №11
_____ А.С.Османова
Приказ № _____
«_____» _____ 2022 года

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

*физкультурно-спортивной направленности*

## «Юный стрелок»

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 1 год (108 часов)

**Возрастная категория:** от 14 до 18 лет

**Состав группы:** до 16 человек

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID номер в Навигаторе:**

Автор-составитель:
Шипилов Алексей Викторович,
учитель ОБЖ

ст. Нижнебаканская, 2022

**Оглавление программы**


Нормативно-правовые основания проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. 3

**Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»** **5**

**1.1. Пояснительная записка.** 5

1) Направленность программы 5
2) Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность 6
3) Цель и задачи программы 7
4) Отличительные особенности данной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих программ 7
5) Адресат программы (примерный портрет учащегося, для которого будет актуальным обучение по данной программе) 8
6) Уровень программы, объем и сроки реализации 8
7) Формы обучения 8
8) Режим занятий 8
9) Особенности организации образовательного процесса 8

**Содержание программы** 9

1) Учебный план 9
2) Содержание учебного плана 11

**Планируемые результаты** **14**

**Раздел № 2 «Комплекс организации организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»** **16**

**Календарный учебный график** **16**

**Условия реализации программы** **25**

**Методическое обеспечение реализации программы** **25**

**Материально-технические условия обеспечения программы** **25**

**Формы аттестации и оценочные материалы** **26**

**Список литературы** **27**

Список литературы, рекомендуемой педагогам для разработки программы и организации образовательного процесса. **27**

**Нормативно-правовые основания проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.**

Общеобразовательная общеразвивающая программа « Юный стрелок» составлена с учетом потребностей образовательного учреждения и в соответствии с нормативно-законодательной базой, регламентирующей деятельность общеобразовательных организаций, реализующих дополнительное образование:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с внесенными изменениями в части определения содержания воспитания в образовательном процессе;
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительством РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденным 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года № 474 «О приоритетных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г;
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 11 июля 2020 года);
7. План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года, утвержденных распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года № 122-р;
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015г.- Информационное письмо 09-

3242 от 18.11.2015г.;

10. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской федерации от 05 мая 2018 г. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018г., регистрационный № 25016);

12. Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 4 июля 2019 года № 177-р «О концепции мероприятия по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»;

13. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (РМЦ, 2020г.).

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный стрелок» (далее Программа) разработана в рамках реализации приоритетной задачи государства - патриотического воспитания молодежи.

Данная программа является адаптированной с учетом особенностей учебного центра, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления педагогической деятельности. В настоящее время жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Стрелковый спорт пользуется большой популярностью среди молодежи и школьников. Он воспитывает у молодежи высокие морально-волевые качества, готовность к защите Отчества. Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями.

В содержание курса «Юный стрелок» входит обучение детей школьного возраста основам практической стрельбы.

**Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « Юный стрелок » физкультурно-спортивной направленности.

Программа ориентирована на развитие у школьников таких качеств, как дисциплинированность, дружба и товарищество. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания.

По функциональному предназначению программа «Юный стрелок» является специальной, прикладной; по форме содержания и процесса педагогической деятельности – комплексной.

**Содержание программы ориентировано на:**

на проведение занятий в 9-11 классах средней школы. В программе учитываются возрастные физические и психологические особенности учащихся. Содержание программы способствует присвоению этических норм при обращении с оружием, знакомит с историей развития стрелкового спорта, с именами выдающихся спортсменов. Кружок « Юный стрелок » является отбором и подготовкой к участию в различных военно-спортивных секциях и соревнованиях.

1) **Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.**

**Новизна** программы заключается в том, что в программах стрелковой подготовки, как правило, не предусматриваются создание условий для патриотического воспитания. Данная же программа ставит одной из приоритетных задач воспитательную работу с подростками, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств.

Изучение данного курса **актуально** в связи с повышенным интересом школьников к оружию. Обучение по программе «Юный стрелок» дает возможность детям научиться безопасному обращению с оружием, формирует навыки стрелковой техники. Обучающиеся удовлетворяют свой интерес к оружию пользуясь высококачественным оружием под контролем тренера-преподавателя.

Дополнительная образовательная программа «Юный стрелок» обеспечивает понимание каждым обучающимся своей роли и места в стране и в обществе, в служении Отечеству, основанном на высокой личной ответственности за выполнение требований военной и государственной службы.

Помимо военно-патриотического аспекта, программа «Юный стрелок» содействует также физическому, нравственному и интеллектуальному совершенствованию обучающихся, поскольку при занятии стрельбой у школьников развиваются внимание, память, эмоциональная устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями, волевые качества (целеустремленность, настойчивость, выдержка).

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что в процессе её реализации, у учащихся формируется способность к самостоятельному общефизическому развитию, формируется психологическая устойчивость, осуществляется военно-спортивная подготовка.

Привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков

развиваются устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Практическая стрельба является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий Содержание программы способствует присвоению этических норм при обращении с оружием, знакомит с историей развития стрелкового спорта, с именами выдающихся спортсменов.

**2) Цель программы**

- создание условий для развития у учащихся качеств, которые будут обеспечивать не только достижения высоких результатов в стрелковом спорте (самообладание, внимательность и самостоятельность), но и готовности к отношениям в обществе, патриотизма, способностей к активному самовоспитанию.

**Обучающие задачи:**

- изучение правил безопасного обращения с оружием;
- освоение приемов стрельбы из различных видов огнестрельного оружия;
- изучение технических данных различных видов оружия;
- изучение правил технического ухода за оружием;
- развитие умения полностью мобилизовать свои силы для лучшего выполнения упражнений по стрельбе, правильно оценивать свои действия при стрельбе;
- воспитывать культуру поведения и чувство ответственности при использовании оружия;
- формирование навыков меткой стрельбы на различные расстояния из различных положений.

**Воспитательные задачи:**

-воспитание любви к спорту, здоровому образу жизни, интересу к военно-прикладным видам спорта;
- уважение к истории России;
- уважение к Российскому оружию и его истории;
- сформировать у учащихся целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникативность.

**Развивающие задачи:**

- развивать у воспитанников внимание, стрессоустойчивость, усидчивость, глазомер, память, самообладание, волевые качества.

**3) Отличительные особенности данной общеобразовательной общеразвивающей программы от существующих программ**

Программа разработана в контексте непрерывного дополнительного образования, которое осуществляется для учащихся 8-11 классов. Данная

программа позволяет построить обучение параллельно школьному курсу основ безопасности жизнедеятельности, а это в свою очередь благоприятствует практической составляющей курсу ОБЖ. Эта параллель позволяет значительно углубить знания, т.к. в школьной программе практике уделяется слишком мало времени.

4) **Адресат программы**

Осваивать программу могут девочки и мальчики 13-18 лет. Комплектование групп осуществляется из учащихся имеющие врачебный допуск к занятиям стрелковым спортом и желающих учиться и осваивать внеучебные знания.

5) **Уровень программы, объем и сроки реализации:**

Уровень программы ознакомительный. Ознакомительный уровень направлен на повышение психологической готовности ребенка к включению в образовательную деятельность. Объем и сроки реализации данной дополнительной образовательной программы – 1учебный год.

6) **Формы обучения– очная.** Возможна дистанционная форма обучения (при возникновении условий временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и/или другим основаниям).

Форма занятий - групповая.

**Основными формами занятий являются:**

- учебно-тренировочные занятия,
- теоретические и практические занятия,
- спортивные игры (эстафеты, «Зарница»),
- военно-спортивные соревнования.

7) **Режим занятий**

Занятияпроводятся 2 раза в неделю по 1,5 академических часа с перерывом в 5 минут. Продолжительность академического часа – 40 минут. Часы реализации программы осуществляются в учебный период по основному расписанию.

При необходимости применения дистанционного обучения, предусмотрено сокращение режима занятий с учётом использования технических средств обучения.

8) **Особенности организации образовательного процесса** Основной формой организации образовательного процесса является *групповое комбинированное занятие,* которое нацелено на освоение теоретического и практического материала. Групповой метод обучения способствует созданию соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность учащихся. Это позволяет учащимся развить умения эффективно взаимодействовать в группе, способствует самораскрытию ребенка своих потенциальных возможностей, развитию коллективизма.

Практическая часть занимает большее количество времени. Форму занятий можно определить как творческую, самостоятельную, спортивную деятельность детей. Методика организации теоретических и практических

занятий может быть представлена следующим образом: на занятиях учащиеся знакомятся с различными приемами и способами стрельбы. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности.

Закономерности использования способов практической стрельбы могут быть представлены в виде правил. Так, отрабатывая навык заряжения и разряжения оружия, учащиеся всегда должны добиваться точности его выполнения, стремиться к пошаговому выполнению работы, применять знания, полученные в теоретической части занятия.

Эффективным для познавательного развития детей является такое введение нового теоретического материала, которое вызвано требованиями практики. Обучающийся должен уметь сам сформулировать задачу, новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи.

Способами проверки являются входная, промежуточная и итоговая диагностика с помощью метода наблюдения и тестирования, а так же текущей диагностики во время проведения соревнований.

Несмотря на то, что при обучении по дополнительным образовательным программам выставление оценок за не предусматривается, считаем, что выставление оценок по результатам стрельбы в виде баллов целесообразно, т.к. помогает ребенку отследить уровень подготовки, провести сравнительный анализ по результатам соревнований внутри группы и является привычным.

Начинающим стрелкам рекомендуется повышать оценки на один уровень за хорошую кучность стрельбы.

Учебно-тренировочный процесс должен предусматривать обязательное использование стрельбищ (открытых тиров), полуоткрытых и (или) крытых тиров. Теоретические занятия, в том числе изучение основ безопасности, материально-технической базы, а также практическое изучение элементов: хват оружия, стойки, перемещения могут проводиться в учебных классах, оборудованных техническими средствами обучения для показа фотографий, схем и видеоизображений (слайдов).

Практические занятия по стрельбе из оружия проводятся только на стрелковых объектах. Используемые стрелковые объекты должны соответствовать требованиям к стрелковым объектам, местам размещения и хранения оружия и патронов, установленных Министерством внутренних дел Российской Федерации, а так же требованиям, установленным в Правилах практической стрельбы.

**Содержание программы**

**1)Учебный план программы**

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе | | Форма аттестации/ контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Теорети-ческих | Практи-ческих | |
| | Введение. Организация работы кружка | 1,5 | 1,5 | | |
| 1. | Дисциплина и безопасность. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки | 1,5 | 1,5 | | |
| 2. | История стрелкового оружия. | 1,5 | 1,5 | | |
| 3. | Материальная часть оружия | 3 | 1,5 | 1,5 | |
| 4. | Теоретические основы стрельбы | 7,5 | 6 | 1,5 | |
| 5. | Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. | 6 | 1,5 | 4,5 | |
| 6. | Общая физическая подготовка стрелка. | 9 | 1,5 | 7,5 | зачет |
| 7. | Психологическая подготовка стрелка | 1,5 | 1,5 | | |
| 8. | Предварительные упражнения - стрельба без пуль. | 3 | | 3 | |
| 9. | Устройство пневматической винтовки МР-512 | 3 | 1,5 | 1,5 | Контрольные упражнения |
| 10. | Приведение винтовки к нормальному бою. | 1,5 | | 1,5 | |
| 11 | Подготовительные упражнения по стрельбе | 6 | | 6 | |
| 12 | Вспомогательные упражнения | 9 | | 9 | |
| 13 | Основные упражнения по стрельбе | 16,5 | | 16,5 | |
| 14 | Стрелковые игры | 6 | | 6 | соревнование |
| 15 | Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512, на 10 м. | 16,5 | | 16,5 | |
| 16 | Соревнования по стрельбе из винтовки | 9 | | 9 | |
| 17 | Классификационные соревнования и переводные испытания | 6 | 1,5 | 4,5 | Выполнение контрольных упражнений |
| | Итого часов | 108 | 19,5 | 88,5 | |

## 1.1 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.

**Введение. Организация работы кружка.**

Теория (1,5ч.). Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

**1. Дисциплина и безопасность.**

Теория (1,5ч.). Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки. Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы, сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

**2.История стрелкового оружия.**

Теория (1,5ч.). Возникновение и развитие стрелкового оружия. Автоматическое стрелковое оружие. Автомат Калашникова. Совершенствование стрелкового оружия. Малокалиберное оружие. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

**3.Материальная часть оружия.**

Теория (1,5 ч ). Назначение и боевые свойства пневматического оружия.

Общее устройство винтовок.

Практика (Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле.

Практика (1,5 ч.). Осмотр оружия. Уход за оружием.

4.**Теоретические основы стрельбы.**

Теория (6 ч.) Приёмы и правила стрельбы из пневматического оружия. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Отдача винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела.

Практика (1,5 ч.) Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.

5.**Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.**

Теория (l,5ч.). Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-512.

Практика (4,5ч.) Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-512. Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

**6.Общая физическая подготовка стрелка.**

Теория (1,5ч.). Значение общей и специальной физической подготовки.

Практика (7,5ч.). Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статистической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности. Упражнения на расслабление различных групп мышц. На развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры.

**7.Психологическая подготовка стрелка.**

Теория (1,5ч.). Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема
перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях.

Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.

**8.Предварительные упражнения** - стрельба без пуль.

Практика (3 ч). Контроль однообразия прицеливания. Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

9.**Устройство пневматической винтовки МР-512.**

Теория (1,5ч.) Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки МР-512.

Практика (1,5ч.) Необходимые действия по обслуживанию

пневматической винтовки.

10.**Приведение винтовки к нормальному бою.**

Практика (1,5 ч.) Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и горизонтали.

**11.Подготовительные упражнения по стрельбе**

Практика (6ч.). Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

Упражнение 2. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Упражнение 3.Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням

Упражнение 4. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 5. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

**12.Вспомогательные упражнения**

Практика (9ч.). Упражнение 6. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 7. Стрельба из винтовки по квадрату 10х10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

**13.Основные упражнения по стрельбе**

Практика (16,5ч.). Упражнение 8. Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 9. Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора.

Упражнение 10. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

**14.Стрелковые игры**

Практика (6ч.).

1. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.

2. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.

3. «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

4. «Дуэльная» с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.

5. «Лось и волк» - аналогичная предыдущей игре.

6. «График» для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

7. «Турнир» для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для

точной стрельбы.

8. «Выбивание» - аналогичная предыдущей игре.

9. «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.

10. «Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат обеими руками поочередности

**15. Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512** на 10 м.

Практика (16,5 ч.)

Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов - 3.

Стрельба по квадрату 14*14 на листе белой бумаги. Выстрелов - 3. Задание попасть в квадрат.

Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.

Стрельба по спортивной мишени «П» из положения стоя за стойкой с опорой локтями. Выстрелов 3*5

Мишень «П» стоя за стойкой с опорой локтями. Выстрелов - 3*5 Задание - выбить не менее 40 из 50.

**16. Соревнования по стрельбе из винтовки**

Практика (9ч.). Проводится между членами объединения, на первенство учебного заведения

**17. Классификационные соревнования и переводные испытания.**

Практика (4,5ч.). Стрелковые игры. Соревнования по стрельбе из винтовки. Теория (1,5ч.) Проверка знаний пройденного теоретического материала.

## Планируемые результаты

В ходе реализации программы у учащихся планируется достижение следующих результатов:

Предметные результаты:

1. Сформируют представления и будут владеть основами теоретических знаний

по: - истории пулевой стрельбы;

- технике безопасности при обращении с оружием и при стрельбе;
- устройству оружия и боеприпасов;
- техническим данным различным видам оружия;
- принципу работы огнестрельного оружия;
- техническому уходу за оружием;
- основам внутренней и внешней баллистики;
- технике стрельбы по мишеням;

- основам психологической подготовки при стрельбе;
- отказам при стрельбе и способы их устранения;
- алгоритмам выполнения стрельбы в тире;
- правилам соревнования по стрельбе;

2. Сформируют навыки:
   - подготовки оружия к стрельбе;
   - заряжения и разряжения оружия;
   - плавного нажатия на спусковой крючок;
   - правильного дыхания при стрельбе;
   - изготовки оружия при стрельбе;
3. Овладеют элементарными приемами стрельбы;
4. Будут знать обязанности и права стрелков при обращении с оружием.

**Раздел № 2 «Комплекс организации организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный пожарный»**

| п/п | Дата по плану | Дата по факту | Время проведения занятий | Форма занятия | Кол-во часов (Т, П) | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Вводное занятие (всего2 ч: теория -2ч, практика 0ч.)*** | | | | | | | | |
| 1. | | | | Вводное занятие. | **Т -1,5**<br>**П-0** | Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб | Учебный класс | беседа |
| **Раздел 1. Дисциплина и безопасность*(всего 1,5ч: теория – 1,5ч)*** | | | | | | | | |
| 2. | | | | Тематическая лекция | **Т -1,5**<br>**П-0** | Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки. Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы, сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по | Учебный класс | Беседа |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | обеспечению мер безопасности при проведении стрельб. | | |
| **Раздел 2. История стрелкового оружия*(всего 1,5ч: теория – 1,5ч)*** | | | | | | | | |
| 3. | | | | Тематическая лекция, практическая работа | **Т -1,5**<br>**П-0** | Возникновение и развитие стрелкового оружия. Автоматическое стрелковое оружие. Автомат Калашникова. Совершенствование стрелкового оружия. Малокалиберное оружие. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие. | Учебный класс | Беседа |
| **Раздел 3. Материальная часть оружия *(всего 3ч: теория – 1,5ч, практика-1,5ч)*** | | | | | | | | |
| 4. | | | | Тематическая лекция, | **Т -1,5**<br>**П-0** | Назначение и боевые свойства пневматического оружия.<br>Общее устройство винтовок. | Учебный класс | Беседа |
| 5. | | | | Тематическая лекция, практическая работа | **Т -0**<br>**П-1,5** | Осмотр оружия. Уход за оружием. | Учебный класс | Демонстрация практических навыков |
| **Раздел 4. Теоретические основы стрельбы *(всего 7,5ч: теория – 6ч, практика-1,5ч)*** | | | | | | | | |
| 6. | | | | Тематическая лекция, практическая работа | **Т -1,5**<br>**П-0** | Приёмы и правила стрельбы из пневматического оружия.<br>Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. | Учебный класс | Беседа |
| 7. | | | | Тематическая лекция | **Т -1,5** | Траектория полета пули, стабилизация.<br>Определение основы средней точки прицеливания, попадания. | Учебный класс | Беседа |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | **П-0** | | | |
| 8. | | | | Тематическая лекция | **Т -1,5**<br>**П-0** | Явление выстрела. Отдача винтовки. | Учебный класс | беседа |
| 9. | | | | Тематическая лекция | **Т -1,5**<br>**П-0** | Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. | Учебный класс | Беседа |
| 10. | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-1,5** | Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание. | Учебный класс | Демонстрация практических навыков |
| **Раздел 5. Подготовка пневматической винтовки к стрельбе *(всего 6ч: теория – 1,5ч, практика 4,5 ч.)*** | | | | | | | | |
| 11. | | | | Тематическая лекция | **Т -1,5**<br>**П-0** | Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-512. | Учебный класс | Беседа |
| 12. | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-1,5** | Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-512. | Учебный класс | педагогическое наблюдение |
| 13. | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-1,5** | Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. | Учебный класс | Демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение |
| 14. | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-1,5** | Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их | Учебный класс | Демонстрация практических навыков, педагогическое |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | устранения. | | наблюдение |
| **Раздел 6. Общая физическая подготовка стрелка*(всего 9ч: теория – 1,5ч, практика 7,5 ч.)*** | | | | | | | | |
| 15. | | | | Тематическая лекция | **Т -1,5**<br>**П-0** | Значение общей и специальной физической подготовки. | Учебный класс | Беседа |
| 16. | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-1,5** | Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. | Учебный класс | Демонстрация практических навыков |
| 17. | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-1,5** | Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статистической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, | Учебный класс | Демонстрация практических навыков |
| 18. | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-1,5** | Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности. Упражнения на расслабление различных групп мышц. | Учебный класс | Демонстрация практических навыков |
| 19. | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-1,5** | Упражнения на развитие координации и точности движений. Подвижные игры. | Учебный класс | Демонстрация практических навыков |
| 20. | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-1,5** | Упражнения на формирование правильной осанки. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении. | Учебный класс | Демонстрация практических навыков |
| **Раздел 7. Психологическая подготовка стрелка*(всего 1,5ч: теория – 1,5ч)*** | | | | | | | | |
| 21. | | | | Тематическая лекция | **Т -1,5** | Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание | Учебный класс | Беседа |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | **П-0** | эмоционального подъема перед стрельбой. | | |
| **Раздел 8. Предварительные упражнения-стрельба без пуль *(всего 3ч: практика 3ч.)*** | | | | | | | | |
| 22. | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-1,5** | Контроль однообразия прицеливания. Тренировка в стрельбе без пуль. | Учебный класс | Демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение |
| 23. | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-1,5** | Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. | Учебный класс | Демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение |
| **Раздел 9. Устройство пневматической винтовки МР-512 *(всего 3ч: теория – 1,5ч, практика 1,5 ч.)*** | | | | | | | | |
| 24. | | | | Тематическая лекция | **Т -1,5**<br>**П-0** | Углубленное изучение устройства винтовки и работы частей и механизмов пневматической винтовки МР-512. | Учебный класс | Беседа |
| 25. | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-1,5** | Необходимые действия по обслуживанию пневматической винтовки | Учебный класс | Демонстрация практических навыков |
| **Раздел 10. Приведение винтовки к нормальному бою *(всего 1,5ч: практика 1,5 ч.)*** | | | | | | | | |
| 26. | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-1,5** | Проверка боя винтовки. Регулировка прицела по вертикали и горизонтали. | Учебный класс | Демонстрация практических навыков |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Раздел 11. Подготовительные упражнения по стрельбе *(всего 6ч: практика 6 ч.)*** | | | | | | | | |
| 27. | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-1,5** | Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии. | Учебный класс | Демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение |
| 28. | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-1,5** | Упражнение 2. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания. | Учебный класс | Демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение |
| 29. | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-1,5** | Упражнение 4. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки. | Учебный класс | Демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение |
| 30. | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-1,5** | Упражнение 3.Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням<br>Упражнение 5. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка. | Учебный класс | Демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение |
| **Раздел 12. Вспомогательные упражнения *(всего 9ч: практика 9 ч.)*** | | | | | | | | |
| 31-33 | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-4,5** | Упражнение 6. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. | Учебный класс | Демонстрация практических навыков, |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | педагогическое наблюдение |
| 34-36 | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-4,5** | Упражнение 7. Стрельба из винтовки по квадрату 10х10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания. | Учебный класс | Демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение |
| **Раздел 13. Основные упражнения по стрельбе** ***(всего 16,5ч: практика 16,5 ч.)*** | | | | | | | | |
| 37-40 | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-6** | Упражнение 8. Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания. | Учебный класс | Демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение |
| 41-43 | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-4,5** | Упражнение 9. Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора. | Учебный класс | Демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение |
| 44-47 | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-6** | Упражнение 10. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры. | Учебный класс | Демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение |
| **Раздел 14. Стрелковые игры** ***(всего 6ч: практика 6ч.)*** | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 48 | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-1,5** | Игра: «Дуэльная» стрельба по круглой мишени, «Лось и волк». | Учебный класс | Демонстрация практических навыков |
| 49 | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-1,5** | Игра: «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость, «Турнир». | Учебный класс | Демонстрация практических навыков |
| 50 | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-1,5** | Игра: «Дуэльная» сбарьерами , «График», «Биатлон» с бегом. | Учебный класс | Демонстрация практических навыков |
| 51 | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-1,5** | Игра: «Выбивание», «Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат. | Учебный класс | Демонстрация практических навыков |
| **Раздел 15. Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-512, на 10м.** ***(всего 16,5ч: практика 16,5ч.)*** | | | | | | | | |
| 52-54 | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-4,5** | Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. | Учебный класс | Демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение |
| 55-58 | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-6** | Стрельба по квадрату 14*14. | Учебный класс | Демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение |
| 59-62 | | | | практическая работа | **Т -0** | Стрельба по спортивной мишени «П» из положения стоя за стойкой с | Учебный класс | Демонстрация практических |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | **П-6** | опорой локтями. | | навыков, педагогическое наблюдение |
| **Раздел 16. Соревнования по стрельбе из винтовки (*всего 9 ч. практика 9 ч.*)** | | | | | | | | |
| 63-68 | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-9** | Соревнования | Учебный класс | Демонстрация практических навыков |
| **Раздел 17. Классификационные соревнования и переводные испытания (*всего 6 ч: теория-1,5ч, практика 4,5 ч.*)** | | | | | | | | |
| 69 | | | | Итоговая аттестация | **Т -1,5**<br>**П-0** | Аттестация учащихся | | Итоговая аттестация |
| 70-71 | | | | практическая работа | **Т -0**<br>**П-3** | Стрелковые игры | | Демонстрация практических навыков |
| 72 | | | | Итоговая аттестация | **Т -0**<br>**П-1,5** | Аттестация учащихся | | Итоговая аттестация |

## 2.2. Условия реализации программы

### 1) Методическое обеспечение реализации программы

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

-на теоретических занятиях сообщаются основные сведения об отечественном стрелковом оружии, его основных технических характеристиках, по истории стрелкового спорта, технике и методике стрельбы, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стрельбы из различных положений.

-на практических занятиях обучающиеся приобретают умения и навыки по разборке и сборке автомата Калашникова, в совершенствовании техники стрельбы из пневматического оружия.

Прохождение каждой новой темы и выполнение упражнений по стрельбе предполагает постоянное повторение предыдущих тем и овладение определенными практическими навыками в стрельбе.

К обучающимся по Программе предъявляются определенные требования по мерам безопасности при обращении с пневматическим
оружием, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий, по знанию устройства и работы данного вида оружия.

2)**Материально-технические условия обеспечения программы**:

1. Плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки;
2. Сборно-разборный макет автомата Калашникова;
3. Пневматическая винтовка;
4. Стенды для стрельбы;
5. Мишени бумажные (различные);
6. Пульки для стрельбы из пневматического оружия;
7. Тир, комната для хранения оружия;
8. Пульки 4,5мм,

Важно иметь: матрацы для стрельбы, валики для стрельбы из упора, столы. Количество пуль на одного занимающегося: На учебные стрельбы — 74 шт. На соревнования — 16 шт. Резерв инструктора — 10 шт.

**Кадровое обеспечение Программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования.

## 3)ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательного процесса по Программе «Юный стрелок» используются следующие виды контроля:

- предварительный контроль (проверка знаний учащихся на начальном этапе освоения Программы) — входное тестирование;
- текущий контроль(в течение всего срока реализации программы);
- промежуточный контроль (в конце первого и второго годов обучения);
- итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений, навыков по итогам реализации Программы в каждом учебном году)

Педагогический контроль в виде аттестации с целью определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

В течение учебного года обучающиеся, осваивающие программу проходят тестирования по тактической подготовке.

Промежуточная аттестация проводится по всем разделам учебного плана на каждом году обучения, итоговая аттестация проводится после освоения программы.

Формы подведения итогов реализации программы «Юный стрелок»:

2. Сдача нормативов;
3. Зачеты по теории;
4. Участие в соревнованиях по стрельбе;
5. Участие в соревнованиях по военно-прикладному многоборью;
6. Выполнение контрольных упражнений.

Условия выполнения упражнении

| Индекс упражнения | Дистанция, м | Положение для стрельбы | Количество выстрелов | | Мишени | | | Время на стрельбу мин. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | пробное | зачетное | № | Кол-во пробных | Кол-во зачетных | |
| «Начинающий стрелок» | 5 | Сидя или стоя с | 3 | 5 | 4 | 1 | 1 | Неограниченное |
| ‹Юный стрелок» | 10 | С опорой о стол | 6 | 20 | 8 | 2 | 4 | 30 мин |
| «Меткий» | 10 | Стоя | 6 | 20 | 8 | 2 | 4 | 45 мин |
| «Снайпер» | 10 | Стоя, лежа | 6 | 20 | 8 | 2 | 4 | 40 мин |

## 4) СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**Список литературы, используемой при написании программы**


1. Алексеев А.В. Преодолей себя! — М.: Физкультура и спорт, 2003.
2. Вайнштейн Л. М. Основы стрелкового мастерства. - М.: ДОСААФ СССР, 1960.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2007.
4. Дмитриевский А.А. Внешняя баллистика. — М.: Воениздат, 1979.
5. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.
6. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. М.: Физкультура и спорт, 1967.
7. Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.
8. Курс стрельбы из стрелкового оружия, танков и боевых машин КС-2000. - МВД РФ,2000.
9. Огневая подготовка. Учебник МВД РФ. Авторский коллектив ЦОКР МВД России. - М.,2009.
10. Организация и проведение занятий по огневой подготовке из стрелкового оружия. Методические рекомендации. — М.: Военная академия имениФ.Э.Дзержинского,2002.
11. Потапов А.А. Искусство снайпера. - М./Фаир-Пресс,2005
12. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - М.: Советский спорт, 2004.
13. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. — М.: Советский спорт, 2005.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: АСТ, 2004.
15. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
16. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации. - Минск: БТИФК, 1992.
17. Нулевая стрельба. Примерные программы. - М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2005.
18. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
19. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск

талантов в спорте. — М.: Спорт Академ Пресс, 2000.
20. Теоретическая подготовка юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
21. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. — Краснодар: Изд-во Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии ФК,1995.
22. Физиология человека. — М.: Физкультура и спорт, 1970.
23. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1974.